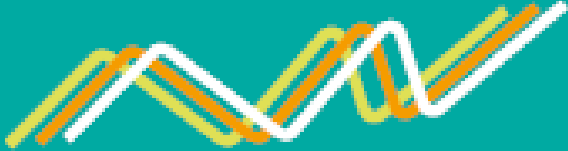


ADDICT' ATELIERS



ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

BRETAGNE



Vous vous questionnez sur
votre consommation d'alcool?
Vous avez une addiction aux
produits?



Contact

Stéphanie

07 83 25 20 09

polesante.kervignac@gmail.com

La maison de santé vous propose de participer aux 7 ateliers suivants de 18H à 20H

1- MON PARCOURS DE VIE: MERCREDI 29 AVRIL

Je réfléchis sur ma place aujourd'hui, j'identifie qui peut m'aider

2- LA MALADIE ADDICTIVE, JE CONNAIS : MERCREDI 6 MAI

J'améliore mes connaissances sur l'addiction et ses conséquences sur ma santé

3- MON PRODUIT, MON PANSEMENT, MON TRAITEMENT : MERCREDI 20 MAI

J'échange sur ma consommation du produit
je réfléchis à la manière de le remplacer

4- MES ÉMOTIONS : MERCREDI 27 MAI

Je fais le lien entre les situations que je vis et mes émotions.
Je découvre des astuces pour mieux les gérer

5- MES STRATÉGIES FACE AUX ENVIES : MERCREDI 3 JUIN

Je repère les situations qui me font consommer
Je mets en place des stratégies pour éviter les rechutes

6- MES CAPACITÉS À CHANGER : JE PEUX LE FAIRE ! MERCREDI 10 JUIN

Je prends conscience de mes ressources pour changer et je le fais

7- MON PROJET APRÈS L'ETP : MERCREDI 17 JUIN

Je mets en place des objectifs adaptés à ma situation

Tous les ateliers sont pris en charge par la maison de santé

4 rue de Ker Anna 56700 KERVIGNAC

07 83 25 20 09

polesante.kervignac@gmail.com

