

**PROGRAMME  
D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE  
D'ADDICTOLOGIE**

# **VIVRE AVEC LE RISQUE D'ADDICTION**



**Vous ou l'un(e)  
de vos proches  
souffrez d'une  
dépendance ?**

**Vous pouvez demander de l'aide !**

Tabac, alcool, cannabis, médicaments, troubles du comportement alimentaire, héroïne, jeux & écrans...

**Service d'Addictologie**  
Site de Saint-Jean-d'Angély  
17 avenue du Port  
17400 Saint-Jean-d'Angély



# L'ÉDUCATION THERAPEUTIQUE

*Dans quel but ?*

Ce programme a été conçu pour vous **accompagner dans votre projet de mieux-être** au moyen **d'ateliers et de temps d'échanges**.

Cela vous permettra de **partager** avec des personnes qui connaissent les mêmes difficultés que vous, **développer ou approfondir vos connaissances** sur les comportements addictifs, **découvrir des outils pour atteindre vos objectifs de vie**.

*Comment ça se passe ?*



Un entretien préalable pour recueillir **vos attentes et vos besoins**



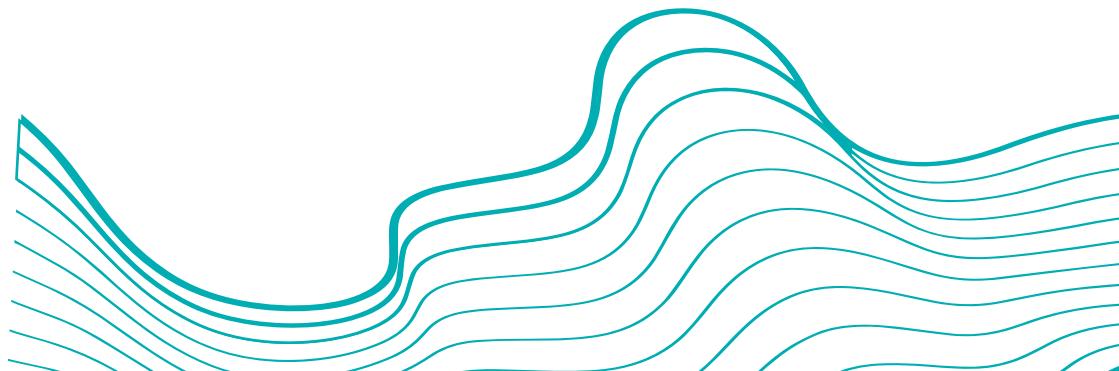
En toute **confidentialité**, sans engagement



Des **petits groupes**, de 4 à 8 personnes



Une prise en charge dans le cadre de votre séjour au sein du service d'addictologie



# LES ATELIERS

Disponibles uniquement dans le cadre de  
l'Hôpital de Jour d'Addictologie

## Améliorer mon sommeil

... en découvrant l'impact des addictions sur la qualité de mon sommeil et en modifiant mes habitudes

## Gérer mon stress, mon manque et mes envies

... en identifiant les conséquences du stress sur ma santé et comment mieux le gérer

## Vivre avec mes traitements de substitution

... en repérant leurs bénéfices dans mon quotidien

## Prévenir la rechute

... par la mise en place de stratégies pour éviter les situations à risque de reprise d'addiction

## Développer ma confiance en moi

... en redécouvrant mes propres compétences

## Cig'arrête

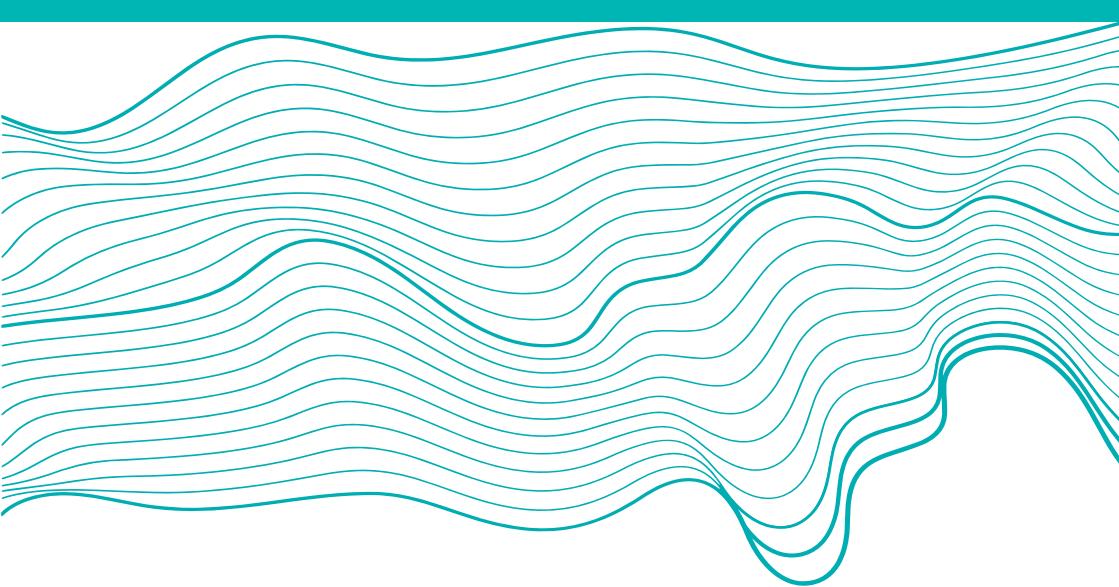
... en découvrant les outils d'aide au sevrage tabagique

## Communication non violente

... ou comment dénouer des conflits en adaptant ma communication

## Activ' & vous

... par la mise en place de stratégies permettant de répondre à vos besoins

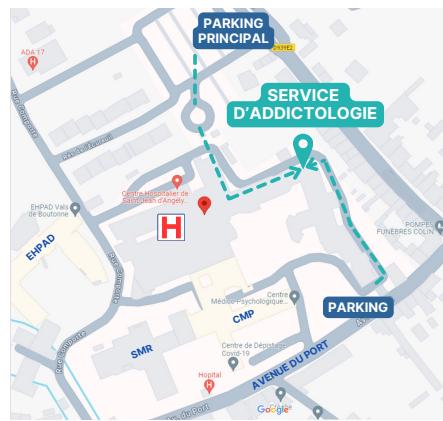


# UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE COMPOSÉE DE :

Médecins  
Infirmières  
Aide-soignante  
Psychologues  
Éducatrices spécialisées

## Accueil & secrétariat :

📞 05.46.59.50.57  
[addictologie.sjy@gh-saintesangely.fr](mailto:addictologie.sjy@gh-saintesangely.fr)



© Google Maps - Données cartographiques 2023