

**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



**GROUPE HOSPITALIER**  
SAINTES - 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 :