



Au pôle Santé - Kermunion

GRATUIT

[www.polesantedegroix.fr](http://www.polesantedegroix.fr)

## INSCRIPTION

Pour bilan préalable jusqu'au 25 février 2022

Auprès de la pharmacie de Groix

02 97 86 51 68

Ou par mail :

[groixaddict@gmail.com](mailto:groixaddict@gmail.com)

# ADDICT' ATELIERS

**J'ai une addiction, ce programme me concerne.  
Je m'engage à participer sur 6 semaines aux ateliers suivants**

**LUNDI 7 MARS 19h-21h**

### MON PARCOURS DE VIE

Je réfléchis sur ma place aujourd'hui, là où je veux aller et j'identifie qui peut m'aider dans cette démarche.

**LUNDI 14 MARS 19h-21h**

### LA MALADIE ADDICTIVE, JE CONNAIS

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

**LUNDI 21 MARS 19h-21h**

### MON PRODUIT, MON PANSEMENT, MON TRAITEMENT

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

**LUNDI 28 MARS 19h-21h**

### MES ÉMOTIONS

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

**LUNDI 4 AVRIL 19h-21h**

### MES STRATÉGIES FACE AUX ENVIES

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

**LUNDI 11 AVRIL 19h-21h**

### MES CAPACITÉS À CHANGER : JE PEUX LE FAIRE !

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