



Libr'addict
Chemins de rétablissements



Education thérapeutique

Renseignements et inscriptions :
02 97 01 99 13 ou 06 86 31 67 17

Adresse mail : coordinationetpaddictologieT4@gmail.com



Libr'addict
Chemins de rétablissements



Education thérapeutique

Renseignements et inscriptions :
02 97 01 99 13 ou 06 86 31 67 17

Adresse mail : coordinationetpaddictologieT4@gmail.com

**POUR VOUS AIDER
À ACQUERIR OU MAINTENIR LES COMPÉTENCES
DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR GÉRER AU MIEUX
VOTRE DÉPENDANCE**

Une équipe pluridisciplinaire, composée de professionnels de santé et de patients ressources, vous accompagne
les jeudis de 17h à 19h.

Salle de réunion, MSP Quiberon
1 Pl. du Varquez,
56170 Quiberon

PROGRAMME

Coordinatrice : Nathalie NOEL

Séance initiale individuelle

9 novembre : Rencontre avec soi et les autres
16 novembre : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations
23 novembre : Qui suis-je ?
30 novembre : Je fais face aux situations à risques
7 décembre : Je ressens et j'agis !
14 décembre : Mes ressources pour élaborer mon projet
15 février 2024 : Aujourd'hui, où j'en suis ? (à 2 mois)

Séance finale individuelle



**POUR VOUS AIDER
À ACQUERIR OU MAINTENIR LES COMPÉTENCES
DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR GÉRER AU MIEUX
VOTRE DÉPENDANCE**

Une équipe pluridisciplinaire, composée de professionnels de santé et de patients ressources, vous accompagne
les jeudis de 17h à 19h.

Salle de réunion, MSP Quiberon
1 Pl. du Varquez,
56170 Quiberon

PROGRAMME

Coordinatrice : Nathalie NOEL

Séance initiale individuelle

9 novembre : Rencontre avec soi et les autres
16 novembre : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations
23 novembre : Qui suis-je ?
30 novembre : Je fais face aux situations à risques
7 décembre : Je ressens et j'agis !
14 décembre : Mes ressources pour élaborer mon projet
15 février 2024 : Aujourd'hui, où j'en suis ? (à 2 mois)

Séance finale individuelle

