



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 RDC résidence Du val
Hôpital Ploërmel
7 Rue du Roi Arthur,
56800 Ploërmel

PROGRAMME

Les coordinateurs : Jacqueline GUEHENNEUX

Séance initiale individuelle

- 7 novembre :** Rencontre avec soi et les autres
- 14 novembre :** Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations
- 21 novembre :** Qui suis-je ?
- 28 novembre :** Je fais face aux situations à risques
- 5 décembre :** Je ressens et j'agis !
- 12 décembre :** Mes ressources pour élaborer mon projet
- 23 janvier 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 RDC résidence Du val
Hôpital Ploërmel
7 Rue du Roi Arthur,
56800 Ploërmel

PROGRAMME

Les coordinateurs : Jacqueline GUEHENNEUX

Séance initiale individuelle

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

Séance finale individuelle

