



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.

Maison de Santé – Salle Suzanne Borel Maisonnny
3 Espace Victor Segalen - Rue du Pont À Tan
56230 Questembert.

PROGRAMME

Séance initiale individuelle

- 14 mars** : Rencontre avec soi et les autres
- 21 mars** : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations
- 28 mars** : Qui suis-je ?
- 4 avril** : Je fais face aux situations à risques
- 11 avril** : Je ressens et j'agis !
- 18 avril** : Mes ressources pour élaborer mon projet
- 13 juin** : 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.

Maison de Santé – Salle Suzanne Borel Maisonnny
3 Espace Victor Segalen - Rue du Pont À Tan
56230 Questembert.

PROGRAMME

Séance initiale individuelle

- 14 mars** : Rencontre avec soi et les autres
- 21 mars** : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations
- 28 mars** : Qui suis-je ?
- 4 avril** : Je fais face aux situations à risques
- 11 avril** : Je ressens et j'agis !
- 18 avril** : Mes ressources pour élaborer mon projet
- 13 juin** : Aujourd'hui, où j'en suis ? (à 2 mois)

Séance finale individuelle

