



**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](mailto: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](mailto: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**

