



**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

Après un bilan individuel initial, des ateliers de groupe vous seront proposés.

**PROGRAMME**

**Séance initiale individuelle**

**Séance 1** : Rencontre avec soi et les autres

**Séance 2** : Qui suis-je ?

**Séance 3** : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations

**Séance 4** : Je fais face aux situations à risques

**Séance 5** : Je ressens et j'agis !

**Séance 6** : Mes ressources pour élaborer mon projet

**Séance 7** : 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

Après un bilan individuel initial, des ateliers de groupe vous seront proposés.

**PROGRAMME**

**Séance initiale individuelle**

**Séance 1** : Rencontre avec soi et les autres

**Séance 2** : Qui suis-je ?

**Séance 3** : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations

**Séance 4** : Je fais face aux situations à risques

**Séance 5** : Je ressens et j'agis !

**Séance 6** : Mes ressources pour élaborer mon projet

**Séance 7** : Aujourd'hui, où j'en suis ? (à 2 mois)

**Séance finale individuelle**

