



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

Séance initiale individuelle

13 novembre : Rencontre avec soi et les autres

20 novembre : Qui suis-je ?

27 novembre : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations

4 novembre : Je fais face aux situations à risques

11 novembre : Je ressens et j'agis !

18 novembre : Mes ressources pour élaborer mon projet

15 janvier 26 : Aujourd'hui, où j'en suis ? (à 2 mois)



**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

Séance initiale individuelle

13 novembre : Rencontre avec soi et les autres

20 novembre : Qui suis-je ?

27 novembre : Je fais le point sur mes habitudes et mes consommations

4 novembre : Je fais face aux situations à risques

11 novembre : Je ressens et j'agis !

18 novembre : Mes ressources pour élaborer mon projet

15 janvier 26 : Aujourd'hui, où j'en suis ? (à 2 mois)

