

Comment ça se passe ?



Un entretien
préalable pour
recueillir vos
attentes et
vos besoins



En toute
confidentialité,
sans
engagement



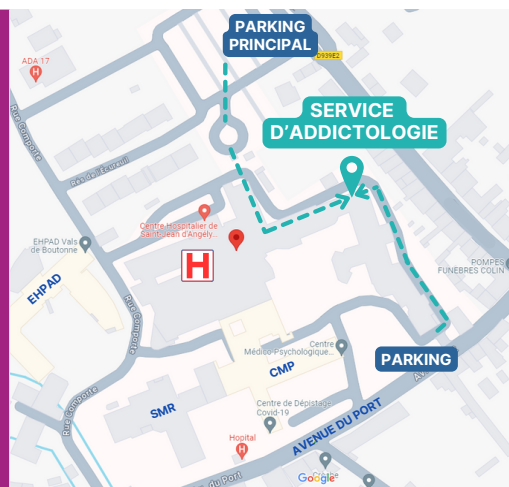
Des petits
groupes,
de 4 à 8
personnes



Une prise en
charge dans
le cadre de
votre séjour au
sein du service
d'addictologie

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE COMPOSÉE DE :

Médecins
Infirmières
Aide-soignante
Psychologues
Éducatrices spécialisées



© Google Maps - Données cartographiques 2023

☎ 05.46.59.50.57
addictologie.sjy@gh-saintesangely.fr

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE D'ADDICTOLOGIE

VIVRE AVEC LE RISQUE D'ADDICTION

Vous ou l'un(e)
de vos proches
souffrez d'une
dépendance ?



Vous pouvez demander de l'aide !

Tabac, alcool, cannabis, médicaments, troubles du
comportement alimentaire, héroïne, jeux & écrans...

Service d'Addictologie
Site de Saint-Jean-d'Angély
18 avenue du Port
17400 Saint-Jean-d'Angély

Cellule Communication GH Saintes - Saint-Jean-d'Angély - Crédits photos : Magnific - Édition 08/2026 - Réf. 16789 - Ne pas jeter sur la voie publique

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Dans quel but ?

Ce programme a été conçu pour vous **accompagner dans votre projet de mieux-être** au moyen **d'ateliers et de temps d'échanges**.

Cela vous permettra de **partager** avec des personnes qui connaissent les mêmes difficultés que vous, de **développer ou approfondir vos connaissances** sur les comportements addictifs et de **découvrir des outils pour atteindre vos objectifs de vie**.



LES ATELIERS

Disponibles uniquement dans le cadre de l'Hôpital de Jour d'Addictologie

Ateliers : Gestion du stress et du sommeil

- **Comprendre** le stress et **identifier** ses répercussions sur la santé
- **Développer des stratégies** d'adaptation pour mieux faire face aux situations de stress
- **Comprendre l'importance du sommeil** dans l'équilibre et la qualité de vie, et savoir évaluer sa propre qualité de sommeil
- **Identifier les facteurs** qui perturbent le sommeil et être capable d'adapter ses habitudes pour l'améliorer, notamment en lien avec les comportements à risque ou addictifs

Ateliers : Prévention de la rechute

- **Appréhender le processus** de rechute
- **Identifier** les situations à risque
- **Clarifier les effets** attendus du produit en fonction de chaque situation
- Être en capacité de **développer des stratégies** pour faire face aux situations à risque de reprise

Ateliers : Confiance et affirmation de soi

- Être en capacité de **reconnaître sa propre valeur**
- Être en capacité de **reconnaître ses propres compétences**
- Être en capacité d'**exprimer et de défendre ses droits** sans empiéter sur ceux des autres

Ateliers : Bien-être et image de soi

- **Renforcer** le bien-être et la qualité de vie
- **Revaloriser** l'image et l'estime de soi
- **Développer les capacités** à prendre soin de soi et à se relier aux autres

Ateliers : "Cig'arrête"

- Partager autour des **outils de sevrage** tabagique
- **Maîtriser l'utilisation** de la vape (bonnes pratiques d'inhalation, choix éclairé des produits, des dosages)

Ateliers : Activ'& Vous

- **Comprendre les besoins fondamentaux** de l'être humain
- **Apprendre à raisonner** en termes de besoins en repérant ceux à l'origine des émotions
- **Planifier des actions** accessibles et réalisables impulsant une dynamique de changement, en réponse à ces besoins

Ateliers d'art-thérapie

- **Permettre d'expérimenter** un espace d'expression sans les mots
- **Faciliter la concentration**, l'expression de soi, en s'appuyant sur les ressources personnelles préservées, pour favoriser ou restaurer l'affirmation, l'estime et la confiance en soi

Ateliers : Addiction & cognition

- Comprendre **les bases cérébrales de l'addiction**
- Comprendre **l'impact des addictions** sur le fonctionnement cognitif

Ateliers diététiques :

- **Jeu de 7 familles thème diététique** : permettre d'apprendre les bases alimentaires avec les différents groupes d'aliments et ce qui les composent
- **L'équilibre alimentaire** : transmettre les recommandations / fréquences alimentaires des différents groupes d'aliments pour mettre en place une alimentation variée et équilibrée

Ateliers : Addiction & APA

- Améliorer **la condition physique et la santé somatique**
- **Réduire** le craving, le stress et les risques de rechute
- **Renforcer** l'autonomie, la qualité de vie et les liens sociaux