GROUPE

Partage autour des addictions

INFORMATIONS

Déroulement

- Prise de conscience du comportement addictif
- Echanges autour du comportement addictif
- Gérer les situations à risque
- Maintenir l'abstinence fondée sur l'expérience personnelle de chacun
- L'affirmation de soi et prévention de rechute

LES OBJECTIFS

- Identification et reconnaissance du trouble addictif
- Reconnaissance des causes et des conséquences de l'addiction
- Faire face aux besoins et aux envies de consommation
- Prévoir un plan d'urgence
- Définir des activités gratifiantes propres à chacun
- Gestion des émotions (jeux de carte, jeux de rôle)
- Gestion des pensées négatives
- Techniques de relaxation et techniques de respiration

Lieu

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne

8 participants **Groupe ouvert**

1h45 **12 séances**

Les jeudis de 16:30 à 18:30

Âge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Ehsan Houssaini

Médecin addictologue

Ellen Surdel

Psychologue / Psychologin

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.