

Vivre sans addictions

Pour vivre mieux sans consommation

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- > **En complément de votre prise en charge, apprendre ou redécouvrir la vie sans produit (tabac, alcool, drogues, jeux..)**
- > **Se sentir mieux physiquement et moralement**
- > **Etre accompagné avec des activités pour aider la mise à distance du produit**
- > **Bénéficier d'un soutien individualisé adapté à ses besoins**
- > **Se consolider pour éviter la rechute**
- > **La gestion des émotions (stress, angoisse..)**

DESCRIPTIF

Quelles sont les conditions de participation ?

- Consultation préalable pour les patients non suivis par l'Unité d'Addictologie
- Non consommation ou maîtrise de la consommation quelle que soit l'addiction.
- Capacité de déplacement pour y participer (attention à l'éloignement géographique)

Comment se déroule le programme ?

- Programme individualisé
- En moyenne une activité par semaine sur une durée de 2 mois, renouvelable 1 fois
- Prend en compte les disponibilités et l'éloignement
- Peut débuter à tout moment

Ateliers collectifs : piscine, activité sportive, ergothérapie, méditation, groupe de parole, diététicienne, affirmation de soi.

Ateliers individuels : réflexologie, psychologie, accompagnement social.

Premier entretien : validation ensemble du choix des ateliers et proposition de planning

Les ateliers et les séances :

Les séances sont personnalisées

Les ateliers collectifs sont en petit groupe : 4 personnes pour les activités physiques et 6 à 8 pour les autres.
Participation possible à un groupe d'usagers alcool (Association AREA), animé par un psychologue

Fin de programme :

Consultation médicale de sortie du programme

Si besoin proposition d'un suivi auprès de vos référents ou de notre structure en l'absence de référents.

LIEUX D'INTERVENTION

Unité d'Addictologie et de Liaison
Centre Hospitalier Perpignan
20 avenue du Languedoc BP 49954
66046 Perpignan Cedex

Tel : 04.68.61.65.46

secretariat.addictologie@ch-perpignan.fr