

UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR :

- ⇒ Acquérir ou compléter mes connaissances sur l'alcool et d'autres conduites addictives associées.
- ⇒ Mieux comprendre les enjeux en lien avec ma consommation.
- ⇒ Identifier mes ressources et mes freins.
- ⇒ Améliorer ma confiance en moi pour mieux gérer mes émotions.
- ⇒ Elaborer des stratégies face aux situations à risque.
- ⇒ Favoriser le changement dans mon quotidien pour améliorer ma santé, ma qualité de vie et celle de mes proches.



Accompagnement des personnes
avec un mésusage d'alcool
et autres conduites addictives
associées.



Plateforme d'Education et de Prévention pour la Santé (PEPS)

Tél : 03.26.58.73.04

Mail : peps@ch-epernay.fr

JE CHOISIS MES ATELIERS !

DEFINITION DU PRODUIT ET REPERES DE CONSOMMATION



- Les recommandations pour ne pas se mettre en danger
- Les comportements de consommation
- La dépendance physique, psychique et comportementale.

CONSEQUENCES SOMATIQUES, PSYCHIQUES ET COMPORTEMENTALES



- Les effets physiques et psychiques de l'alcool à court terme
- Les conséquences à long terme sur l'organisme
- Les conséquences familiales, judiciaires, professionnelles et psycho-sociales.

LE BON USAGE DES MEDICAMENTS EN LIEN AVEC MA CONSOMMATION D'ALCOOL



- Le rôle du médecin dans l'accompagnement
- Comment prendre mon traitement pour une efficacité optimale et en toute sécurité ?

PROCESSUS DE CHANGEMENTS, STRATEGIES DE FAIRE-FACE



- Moi, ma vie, l'alcool
- Les étapes du changement
- Les situations à risque, comment y faire face ?

BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET ALIMENTAIRE

- L'activité physique
- Les boissons, l'alimentation.



RELAXATION



- **Apprendre à se détendre, à se relaxer, à positiver**
- **Utiliser des pensées positives pour diminuer son stress**
- **Ancrer des images valorisantes.**

