### PAR QUI?



L'équipe est pluridisciplinaire :

Infirmier·ère, psychologue, tabacologue.

Les séances sont animées à la fois par un spécialiste des maladies psychiques et un autre de la dépendance pour répondre au mieux à vos questions.

#### **POUR NOUS CONTACTER**

# CHS Saint-Ylie Jura UTEP - PSYCHOÉDUCATION



120 route Nationale BP 100 - 39108 Dole cedex

Julien BRAVO, infirmier coordonnateur
06 08 42 41 25 ou 03 84 82 81 31
psychoeducation@chsjura.fr



### RÉSEAU

Filière addictologie du CHS Saint-Ylie Jura

**CSAPA** 

**ELSA** 

URA

Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie Equipe de liaison et de soins en addictologie

Unité de Recours en addictologie

Autres contacts et liens utiles sur le site www.chsjura.fr



# **ATELIERS**

« ADDICTIONS...

ET SI NOUS EN PARLIONS? »

Programme de psychoéducation en addictologie



**UTEP** 

Unité Transversale d'Éducation du Patient

# LA PSYCHOÉDUCATION : Qu'est-ce que c'est ?

C'est une démarche qui vise à mieux connaître la maladie, à informer sur les soins, à reconnaître ce qui peut aggraver la maladie ou au contraîre ce qui peut aider à la stabiliser.

Elle permet à la personne de réaliser ses aptitudes ce qui l'aide ensuite à mieux gérer le quotidien.

La psychoéducation participe à l'amélioration de la qualité de vie et renforce l'autonomie.



# ET L'ADDICTION?

C'est la dépendance à un produit (cannabis, alcool, tabac...) ou à un comportement répété qui apporte du plaisir et/ou de la souffrance, dont le contrôle échappe à la personne et génère des conséquences négatives (conflits, problèmes financiers, judiciaires...).

## Pour qui?

Ce programme s'adresse à toute personne souffrant d'une dépendance ou d'une pathologie associée à un problème de consommation, qu'elle soit hospitalisée ou suivie en consultation.

Ce programme ne remplace pas votre suivi habituel, mais le renforce.



## **COMMENT ÇA MARCHE?**

Si vous êtes intéressé·e, un·e soignant·e vous donnera rendez-vous pour évaluer votre motivation et la renforcer, repérer ensemble vos forces et vos besoins. Ensuite vous pourrez choisir de vous inscrire ou non à l'atelier.

Le cycle est constitué de 4 séances d'1H30, deux fois par semaine pendant deux semaines.

#### QUEL EST LE PROGRAMME ?

- ✓ Séance 1 : « Où j'en suis ? » S'évaluer, se fixer des objectifs,
- ✓ Séance 2 : « Hier » Retour sur les circonstances du début des consommations,
- ✓ Séance 3 : **« Aujourd'hui »** L'impact des consommations. Envisager le changement,
- ✓ Séance 4 : **« Et demain ? »** Les ressources pour changer (ou pas).

# CHANGEMENT EN COURS ...

# QU'EST-CE QUE JE PEUX ATTENDRE DE CES SÉANCES ?

Le but peut être d'arrêter, de diminuer la consommation, ou simplement d'y réfléchir pour changer ses habitudes par la suite quand la personne se sentira prête. L'objectif est fixé par la personne qui s'inscrit et non par les soignant·e·s.

Au cours des ateliers on peut :

- S'exprimer librement sur ce qu'on vit,
- Apprendre à diminuer les risques,
- S'aider mutuellement à prévenir les rechutes,
- Reprendre confiance.