

Table des matières

Atelier N°1 : Le temps des nouveaux.....	1
Atelier N°2 : Accueil / Balade Photos.....	2
Atelier : Activité physique adaptée (apa).....	3
Atelier N°3 : Phil'Action 1.....	4
Atelier N°4 : L'anxiété et vous.....	5
Atelier N°5 : A chacun son rythme.....	6
Ateliers N°6, 17, 28, 41, 50 : expression médiatisée.....	7
Ateliers N°7, 18, 29, 42, 51 : atelier créatif.....	8
Ateliers N°8, 19, 43, 52 : remue-meninges.....	9
Atelier N°9 : Emotions et addictions.....	10
Ateliers N°10 : DITES LE EN IMAGES !.....	11
Atelier N°11, 38 : Café culture.....	12
Atelier ° 12, 22, 32: ACTIVITE COLLECTIVE.....	13
Atelier N° 13 : Infos sociales.....	14
Atelier : Séances de relaxation.....	15
Atelier : Hatha Yoga.....	16
Atelier N°14 : Philaction 2.....	17
Atelier N°15: Philaction 3.....	18
Atelier N°16 : J'organise mon suivi.....	19
Atelier N°20 : Photolangage.....	20
Atelier N° 21 & 31 : Jeu social.....	21
Atelier N°23 et 39 : START (Petit Journal).....	22
Atelier : Techniques de gestion de l'anxiété.....	23
Atelier N°24 : Philaction 4.....	24
Atelier N°25: Gestion du temps.....	25
Atelier N°26 : Philaction 5.....	26
Atelier N°27 : Bien dans son assiette.....	27
Atelier N°30 : INFO/INTOX.....	28
Atelier N°33 : Mécanismes de la dépendance.....	29
Atelier N°34 : Philaction 6.....	30
Atelier N°35 : BIEN AVEC SOI.....	31
Atelier N°30 : Les Pensées Toxiques.....	32
Atelier N° 37: Trouver sa place.....	33
Atelier N° 40 : Les maladies liées aux addictions.....	34
Atelier N°44 : compétences relationnelles.....	35
Atelier N°45 : actu santé.....	36
Atelier 46 : ITINERAIRE BIS.....	37
Atelier N° 47 : RECHERCHES INFOS.....	38
Atelier N° 48, 49 : « A CHACUN SON TEMPS LIBRE ».....	39
Atelier N°53 : Groupe de parole sur la consommation de produits psychotropes.....	40



Atelier N°1 : Le temps des nouveaux

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous permettre d'amorcer un lien thérapeutique avec l'équipe soignante.
- Favoriser votre accueil et votre intégration au sein du collectif en s'appuyant sur les patients en prolongation de séjour.
- Vous présenter le programme thérapeutique et les différents ateliers proposés.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 1ère semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.

Il sera réalisé par un/une infirmière et un/une psychologue et durera 1h15.





Atelier N°2 : Accueil / Balade Photos

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous présenter en affirmant vos centres d'intérêt.
- Vous faire faire un premier inventaire des loisirs pouvant soutenir votre projet de soins.
- Vous focaliser sur l'instant présent afin d'adhérer au dispositif de soins proposé.
- Vous permettre de partager une première activité commune propice à l'échange au sein du groupe.
- Vous permettre d'amorcer le travail d'ouverture culturelle par l'utilisation de l'outil photographique.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 1ère semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30.
- Pensez à porter des chaussures adaptées à une activité en extérieur et éventuellement à apporter une bouteille d'eau.





Atelier : Activité physique adaptée (apa)

Les objectifs de cet atelier sont de :

- De retrouver du plaisir à l'activité physique.
- D'améliorer votre condition physique (endurance, force, coordination, souplesse).
- Diminuer votre stress.
- Renforcer votre estime de soi.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors des cours d'Activité Physique Adaptée, une fois par semaine ou plus sur inscription. Rendez-vous alors en salle de sport.
- Il sera réalisé par l'enseignante APA et durera 1h15.
- Pour cet atelier vous aurez besoin :
 - Baskets/ chaussures fermées.
 - 1 tenue confortable (jogging).
 - 1 Bouteille d'eau.
 - Médicaments/appareil relatif à votre santé
 - Exemple : Ventoline®, Kit de contrôle de la glycémie etc... (utilisé en si besoin).





Atelier N°4 : L'anxiété et vous

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous faire comprendre ce qu'est l'anxiété.
- Vous aider à identifier ce que vous ressentez lorsque que vous êtes anxieux.
- Vous aider à trouver vos propres outils pour gérer l'anxiété.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 2^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30

Veillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo





Atelier N°5 : A chacun son rythme

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous amener à prendre conscience de la nécessité d'avoir un rythme de vie
- Vous apprendre à connaître votre rythme biologique et à le respecter

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 2e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





Ateliers N°6, 17, 28, 41, 50 : expression médiatisée

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous permettre d'exprimer vos ressentis, vos émotions, votre vécu.
- Vous aider à vous exprimer en groupe, à prendre la parole pour parler de vous.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors des 5 semaines du programme thérapeutique, à raison d'un atelier par semaine. Pour connaître l'horaire et le lieu de l'atelier référez-vous au planning qui vous sera donné.
- Il sera réalisé par l'ergothérapeute et durera 1h30.
- Lors de chaque atelier le média vous sera fourni par le professionnel. Vous pouvez apporter votre cahier pour y ranger votre feuille en fin d'atelier et un crayon.





Ateliers N°7, 18, 29, 42, 51 : atelier créatif

Les objectifs de cet atelier sont de :

- D'exprimer votre créativité.
- De travailler en groupe.
- Vous apprendre de nouvelles techniques en fonction des différents matériaux.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors des 5 semaines du programme thérapeutique à raison d'un atelier par semaine. Pour connaître l'horaire et le lieu de l'atelier référez-vous au planning qui vous sera donné.
- Il sera réalisé par l'ergothérapeute et durera 1h30.
- Le matériel est fourni par la clinique mais si vous avez des outils personnels vous pouvez les amener lors de ces ateliers.





Ateliers N°8, 19, 43, 52 : remue-meninges

Les objectifs de cet atelier sont de :

- De stimuler la mémoire et les fonctions cognitives par des exercices ludiques.
- De réaliser un travail individuel et en équipe.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu à 4 reprises de votre séjour. Pour connaître l'horaire et le lieu de l'atelier référez-vous au planning qui vous sera donné.
- Il sera réalisé par l'ergothérapeute et durera 1h30.
- Vous n'avez pas besoin de matériel pour cet atelier. Ayez éventuellement un crayon sur vous.





Atelier N°9 : Emotions et addictions

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous permettre d'appréhender la notion d'émotion.
- Vous questionner sur l'identification des émotions, leurs dimensions sensorielles et corporelles et leurs fonctions.
- Vous permettre de comprendre les liens entre gestion des ressentis et la consommation de produits.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 2^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une psychologue et durera 1h30.





Ateliers N°10 : DITES LE EN IMAGES !

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous permettre d'exprimer votre créativité à travers les photos réalisées lors de l'atelier précédent.
- Vous affirmer et partager votre « expression au changement », vos éventuels projets à travers la création.
- Vous intégrer dans une dynamique de groupe favorable à l'expression personnelle.
- Gérer son rapport à l'immédiateté, retrouver des sensations positives dans une activité qui nécessite d'être dans le moment présent.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de la 2^{ème} semaine du programme.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30.
- Vous pouvez ramener votre cahier de bord et un stylo.





Atelier N°11, 38 : Café culture

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous permettre d'affirmer vos goûts et points de vue en présence d'un groupe.
- Vous exprimer via des textes, mots, chansons, histoires d'autres personnes (chanteurs, acteurs, auteurs...).
- Vous mettre en situation d'éprouver des émotions au détour d'une situation quotidienne et prendre de la distance avec les réactions provoquées par ces émotions.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de vos 2ème et 5ème semaine du séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30.





Atelier ° 12, 22, 32: ACTIVITE COLLECTIVE

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous permettre de mettre en commun vos savoir-faire, en menant une réflexion commune au sein du groupe.
- Vous impliquer dans une réalisation collective à partir d'un objectif précis et concret déterminé collectivement.
- Vous ouvrir le champ des possibles en ce qui concerne l'occupation de votre temps libre.
- Stimuler l'élan vital, créer de l'enthousiasme au sein du groupe.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de vos 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30
- Vous pouvez amener votre cahier de bord.





Atelier N° 13 : Infos sociales

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous informer sur les différentes administrations /structures et leurs rôles.
- Identifier les interlocuteurs principaux en fonction des problématiques que vous pouvez rencontrer.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 2^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un assistant social et durera 1h15.
- Apporter votre cahier et un crayon si vous souhaitez prendre des notes !





Atelier : Séances de relaxation

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Découvrir et expérimenter différentes techniques de relaxation
- Favoriser un état de détente et d'apaisement
- Favoriser l'écoute et l'accueil des sensations corporelles
- Vivre un moment de détente physique et de relâchement mental

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 2^{ème} et 3^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une relaxologue et durera 1h00
- Veuillez apporter votre serviette de toilette





Atelier : Hatha Yoga

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Se mettre en contact avec les sensations corporelles par des postures d'étirement et des exercices de respiration
- Développer la conscience corporelle
- Aider à déverrouiller le corps et gagner en mobilité
- Favoriser le relâchement des tensions mentales et corporelles

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 4^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une relaxologue/ professeure de Yoga et durera 1h30
- Veuillez apporter votre serviette de toilette





Atelier N°14 : Philaction 2

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous aider à repérer les répercussions de votre maladie dans les différents domaines de votre vie
- Vous aider à élaborer des axes de changements possibles à opérer dans ces différents domaines
- Vous aider à identifier les circonstances de prise de produit :
 - « Qu'est-ce qui peut déclencher une envie de consommer ? »
 - « Quel est l'effet que je recherche ? »

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 3^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.

Vivre libre Nouriture
Apaisé JEUX CONFIANCE Cannabis
Sport Amour Calme Alcoolisme Quiétude
Bien être Tabac **Addiction** Paisible
Détente Energie Angoisse Rituel
Estime de soi Forme Respect Légèreté
Légèreté **Dépendance** Confiance en soi
Fatigue Calme Détendu Drogue Santé
Travail Bonheur Sexe



Atelier N°15: Philaction 3

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous accompagner dans la recherche de stratégies à mettre en place face à des situations à risque de consommation.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 3^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.



Anticiper les difficultés pour mieux les affronter !



Atelier N°16 : J'organise mon suivi

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous informer sur les différentes structures de suivi spécialisé après votre séjour à Philae (établissements, mode d'accès, professionnels à votre disposition...)
- Vous aider à organiser la continuité de vos soins et d'en comprendre la nécessité.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 3^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





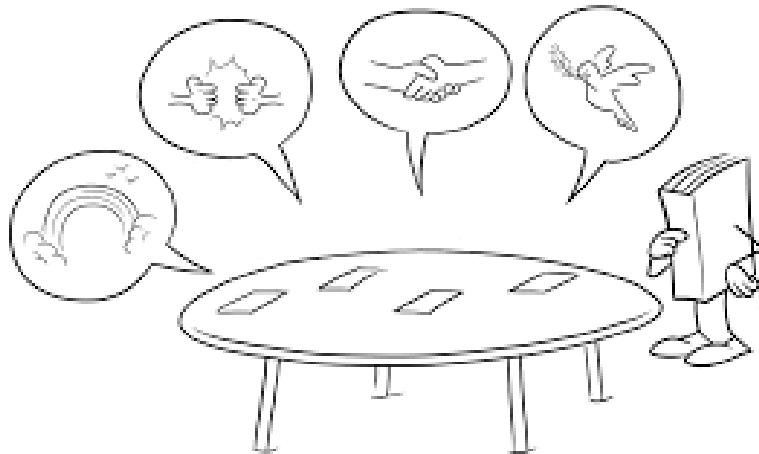
Atelier N°20 : Photolangage

Les objectifs de cet atelier sont de :

- D'échanger autour d'une problématique donnée, via des images ou des mots.
- Vous laisser du temps pour avoir une réflexion.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 3^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une psychologue et durera 1h30.





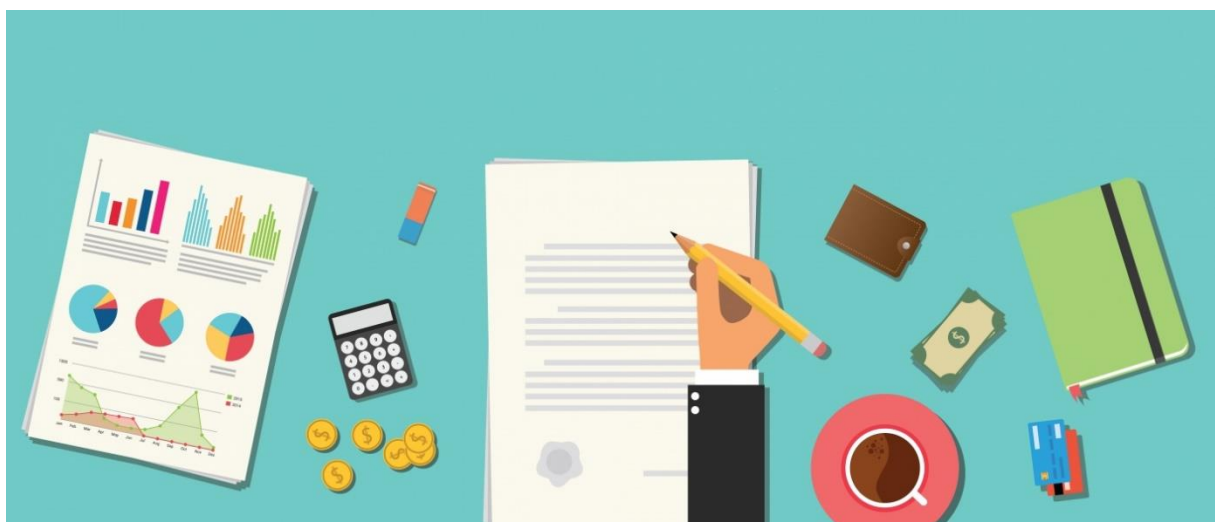
Atelier N° 21 & 31 : Jeu social

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous faire échanger sur les différentes méthodes de gestion budgétaire.
- Partager les bons plans et astuces de chacun.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 3^{ème} et 4^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un Assistant social et durera 1h15
- Vous aurez besoin de votre cahier et d'un stylo.





Atelier N°23 et 39 : START (Petit Journal)

Les objectifs de cet atelier sont de :

- D'utiliser un support journal pour collaborer avec les autres groupes dans une démarche de mise en commun des points de vue et d'ouverture à l'autre.
- Vous faire échanger des compétences en matière d'utilisation de l'outil informatique.
- Vous permettre de faire entendre votre voix au travers d'une publication collective diffusée en interne.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de vos 3^{ème} et 5^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30.
- Pensez à emporter votre cahier de bord et un stylo.





Atelier : Techniques de gestion de l'anxiété

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Découvrir et expérimenter différentes techniques de gestion de l'anxiété et d'apaisement
- Mettre en place des nouveaux comportements pour mieux apprivoiser l'anxiété et le stress
- Apprendre à gérer les symptômes physiques de l'anxiété par le contrôle du souffle
- Freiner la dispersion mentale par des exercices de pleine conscience

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 3^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une relaxologue et durera 1h30
- Veuillez apporter votre serviette de toilette





Atelier N°24 : Philaction 4

Les objectifs de cet atelier sont de :

- D'envisager des solutions pour faire face aux envies de consommer
- Vous aider à rédiger votre plan d'urgence
- Vous apprendre à gérer un écart ou une rechute

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 4^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





Atelier N°25: Gestion du temps

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous aider à réintroduire la notion de temps comme élément organisateur d'une journée.
- Vous aider à redonner du sens au temps dont vous disposez.
- Vous apprendre à prioriser et établir un planning.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 4e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





Atelier N°26 : Philaction 5

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous aider à identifier et évaluer les risques de consommer face à une décision à prendre
- Vous aider à faire votre balance bénéfices/risques face à une décision à prendre

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 4^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





Atelier N°27 : Bien dans son assiette

Les objectifs de cet atelier sont de :

- D'échanger sur l'alimentation équilibrée, les différents groupes d'aliments
- Vous aidez à acquérir ou maintenir des compétences dans l'élaboration d'un repas équilibré

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 5ème semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30

Vous devez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un crayon.





Atelier N°30 : INFO/INTOX

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous apporter de façon ludique un esprit critique, de parler des fausses croyances sur les produits.
- Vous permettre de vérifier vos connaissances sur les produits et d'échanger ensemble sur le sujet.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 5ème semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un infirmier et durera 1h30.
- Apportez votre cahier si vous souhaitez prendre des notes.





Atelier N°33 : Mécanismes de la dépendance

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous faire comprendre ce qu'est la dépendance et quels en sont les déterminants à son apparition.
- Vous faire comprendre quels sont les différents types de dépendance.
- Vous délivrer des notions sur les mécanismes mis en jeu dans le cerveau.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 4^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un médecin et durera 1h30
- Un document récapitulatif vous sera délivré à la fin mais si vous souhaitez noter des informations complémentaires lors de l'atelier n'oubliez pas d'y apporter votre cahier et un crayon !



Atelier N°34 : Philaction 6

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous aider à trouver des stratégies pour refuser le produit et à gérer les critiques (« les phrases assassines »)

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 5^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





Atelier N°35 : BIEN AVEC SOI

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous amener vers une réflexion autour de la notion de l'estime de soi

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 4^e semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





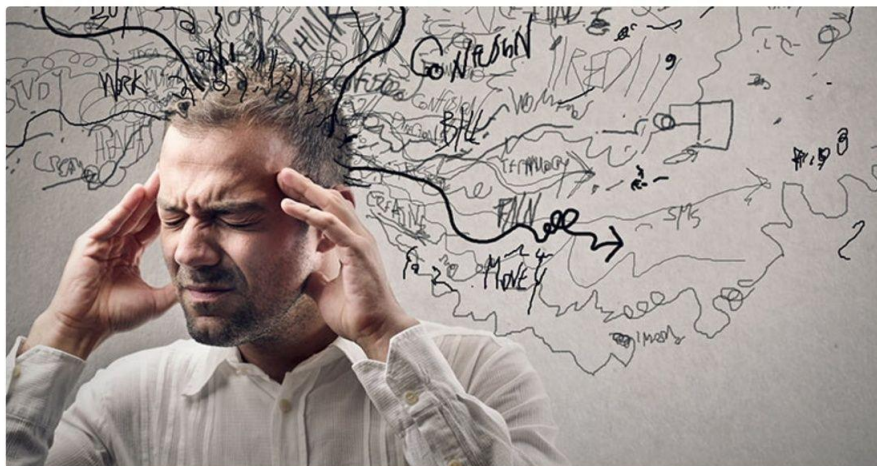
Atelier N°30 : Les Pensées Toxiques

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous donner des informations sur ce que sont les pensées toxiques.
- Vous aider à les analyser, comprendre leurs mécanismes, dans le but d'apprendre à les gérer.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 5^{ème} semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un(e) psychologue et durera 1h30.
- Venez avec votre journal de bord ! Et un crayon si vous souhaitez prendre des notes





Atelier N° 37: Trouver sa place

Les objectifs de cet atelier sont :

- D'échanger sur la notion de travail et la place que vous lui accordez, sur les activités personnelles et l'équilibre de vie.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 5ème semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un psychologue et un assistant social et durera 1h15





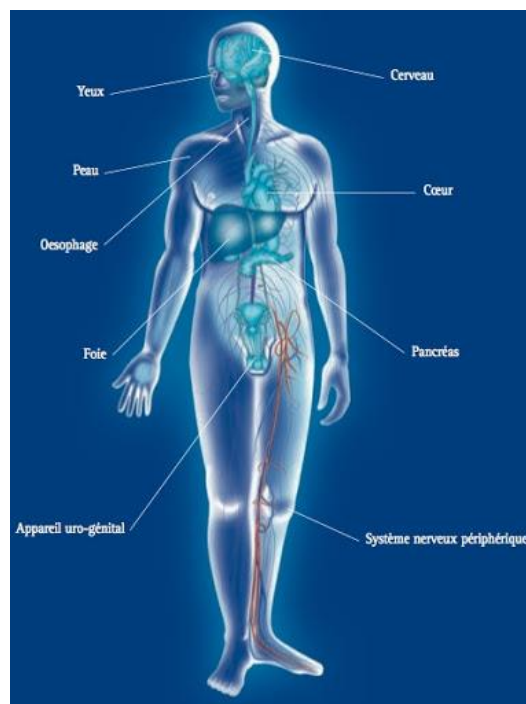
Atelier N° 40 : Les maladies liées aux addictions

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous délivrer des informations sur les principales maladies liées à la consommation des produits. Pour cela, nous partirons de vos propres connaissances !
- Vous faire comprendre les mécanismes d'apparition de certaines de ces maladies, leurs évolutions et leurs conséquences.
- Vous faire connaître les signes d'alerte qui nécessitent que vous consultiez un médecin rapidement !

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre 5ème semaine de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par un médecin et durera 1h30.
- Un document récapitulatif vous sera délivré à la fin mais si vous souhaitez noter des informations complémentaires lors de l'atelier n'oubliez pas d'y apporter votre cahier et un crayon !





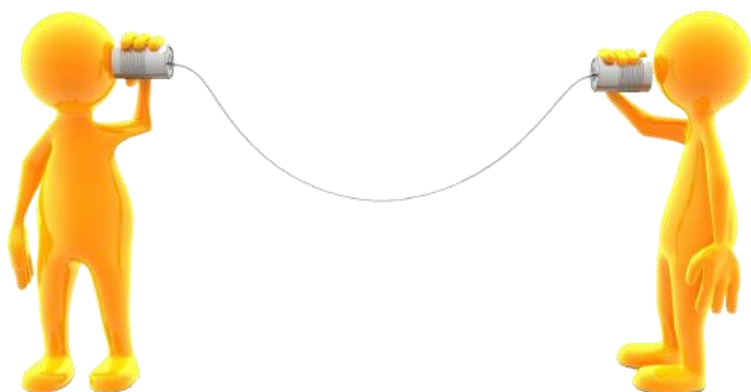
Atelier N°44 : compétences relationnelles

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous faire réfléchir sur les bases de la communication
- Vous proposer quelques méthodes pour gérer les difficultés relationnelles

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de vos semaines de prolongation.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30
- Vous aurez besoin de votre cahier et d'un crayon





Atelier N°45 : actu santé

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous sensibiliser sur les sujets de santé actuels

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de vos semaines de prolongation.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Vous n'aurez besoin d'aucun matériel en particulier.





Atelier 46 : ITINERAIRE BIS

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous aider à préparer votre sortie sereinement
- Vous aider à mettre en place les changements que vous avez envisagé pour votre nouvelle vie

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre prolongation de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une infirmière et durera 1h30.
- Veuillez apporter votre cahier de bord ainsi qu'un stylo.





Atelier N° 47 : RECHERCHES INFOS

Les objectifs de cet atelier sont de :

- De planifier de manière concrète l'occupation de ses temps libres à la sortie de la postcure.
- De découvrir et de se mettre en contact avec des associations, organismes culturels ou sportifs ou autres lieux accessibles et favorisant l'épanouissement personnel.
- Vous permettre d'effectuer votre gestion administrative.
- Discuter concrètement de vos projets et de la mise en place d'une activité de loisirs à la sortie.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre semaine de prolongation de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30





Atelier N° 48, 49 : « A CHACUN SON TEMPS LIBRE »

Les objectifs de cet atelier sont de :

- Vous projeter concrètement dans une gestion personnelle de vos temps libres à la sortie.
- Valoriser vos centres d'intérêt en les mettant en avant devant le groupe.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre semaine de prolongation.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par l'animatrice et durera 1h30
- Vous pouvez amener votre cahier de bord.

**TEMPS
LIBRE**

Comment
vous passer
votre temps
libre ?





Atelier N°53 : Groupe de parole sur la consommation de produits psychotropes

Les objectifs de cet atelier sont de :

- De vous exprimer sur vos représentations concernant l'usage de produits psychotropes à partir de supports variés.

Concernant les modalités de cet atelier :

- Il aura lieu lors de votre prolongation de séjour.
- L'horaire et le lieu vous seront précisés sur votre programme thérapeutique hebdomadaire remis chaque fin de semaine.
- Il sera réalisé par une psychologue et durera 1h30

