

# ADDICT' ATELIERS

2026

| Lieux     | Dates de début     | Horaires |
|-----------|--------------------|----------|
| Lorient   | Mercredi 4 février | 15h-17h  |
| Quimperlé | Lundi 20 avril     | 17h-19h  |
| Kervignac | Mercredi 29 avril  | 18h-20h  |
| Cleguer   | Mardi 15 septembre | 14h-16h  |
| Groix     | Jeudi 1er Octobre  | 18h-20h  |
| Kervignac | Lundi 2 novembre   | 18h-20h  |



**cap  
autonomie  
santé**  
Faciliter, accompagner, simplifier

## CONTACTEZ-NOUS

- ☎ PAR TÉLÉPHONE : 07 88 05 09 17
- ✉ PAR MAIL : [l.mesle@capautonomiesante.bzh](mailto:l.mesle@capautonomiesante.bzh)
- 📍 7, Rue Léo Lagrange - 56600 Lanester
- 🌐 [www.capautonomiesante.bzh](http://www.capautonomiesante.bzh)

**J'ai une addiction, ce programme me concerne.**  
**Je m'engage à participer sur 7 semaines aux ateliers suivants**

### **MON PARCOURS DE VIE**

Je réfléchis sur ma place aujourd'hui, là où je veux aller et j'identifie qui peut m'aider dans cette démarche.

-

### **LA MALADIE ADDICTIVE, JE CONNAIS**

J'améliore mes connaissances sur l'addiction et ses conséquences sur ma santé.

-

### **MON PRODUIT, MON PANSEMENT, MON TRAITEMENT**

J'échange sur ma consommation du produit, le pourquoi et je réfléchis à la manière de le remplacer.

-

### **MES ÉMOTIONS**

Je fais le lien entre les situations que je vis et mes émotions. Je découvre des astuces pour mieux les gérer.

-

### **MES STRATÉGIES FACE AUX ENVIES**

Je repère les situations qui me font consommer et je mets en place des stratégies pour éviter les rechutes.

-

### **MES CAPACITÉS À CHANGER : JE PEUX LE FAIRE !**

Je prends conscience de mes ressources pour changer et je le fais.

-

### **MON PROJET APRÈS L'ETP**

Je mets en place des objectifs adaptés à ma situation.

-