

## Programme CONSOM' ACTIONS

Nous proposons 2 programmes d'ETP qui ont été élaborés avec des professionnels du CRPB et des patients ressources formés à l'ETP. Certaines séances sont animées par des binômes professionnel / patient ressource.

Le programme CONSOM' ACTION s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à **maîtriser ses consommations** de substances psychoactives.

### Les objectifs sont :

- Développer des **compétences psychosociales** (mieux se connaître, repérer/parler de ses émotions, savoir dire non ...)
- Impulser une **dynamique de changement** dans ses habitudes de consommation
- **Réduire** les risques d'addiction

### Voici le programme des 6 séances :

Séance 1 / Présentation de soi, pourquoi je suis là

- Se présenter
- Partager avec le groupe ses ressentis
- Exprimer ses représentations au sujet de ses consommations

Séance 2 / Evaluation de la consommation (co animée avec des patients ressources)

- Evaluer sa consommation
- Se situer par rapport à une addiction possible
- Repérer les causes / situations de ses consommations

Séance 3 / Les conséquences des consommations (co animée avec des patients ressources)

- Identifier les conséquences (physiques, psychologiques et sociales) de sa consommation
- Découvrir la notion de pathologie duelle

Séance 4 / Conscientiser ses émotions

- Identifier, repérer et nommer ses émotions selon les situations : quelles émotions entraînent le besoin de consommer ?
- Comprendre les manifestations physiques et comportementales des émotions

Séance 5 / Je m'entraîne à dire « Non »

- Mieux se connaître
- Développer sa confiance en soi et d'identifier ses forces.
- Développer des compétences en matière de communication : résister aux influences, savoir dire non, savoir se positionner dans un groupe

Séance 6 / Se motiver pour changer : Outils, ressources, aides extérieures (co animée avec des patients ressources)

- Identifier où il en est dans sa motivation à changer ses habitudes (balance motivationnelle), donner du sens au changement
- Se fixer des micros- objectifs.
- Connaître des ressources internes ou externes au CRPB en cas de difficulté.
- 

### **MODALITES**

Les séances se déroulent en groupe, généralement le mardi après-midi (2 heures) au sein du CRPB (Billiers)