

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Maison de santé de Questembert,
5 espace Victor Segalen
56230 QUESTEMBERT



Carnet de suivi et d'accompagnement

Ce carnet appartient à :

NOM

PRENOM.....

TELEPHONE.....

PRÉSENTATION



“ Bienvenue dans ce programme d'éducation thérapeutique à destination de patients alcoolodépendants, organisé par les professionnels du pôle de santé de Questembert, en collaboration avec des patients ressources, dont l'objectif sera de vous permettre d'acquérir des compétences appropriées pour gérer au mieux et maintenir votre abstinence.

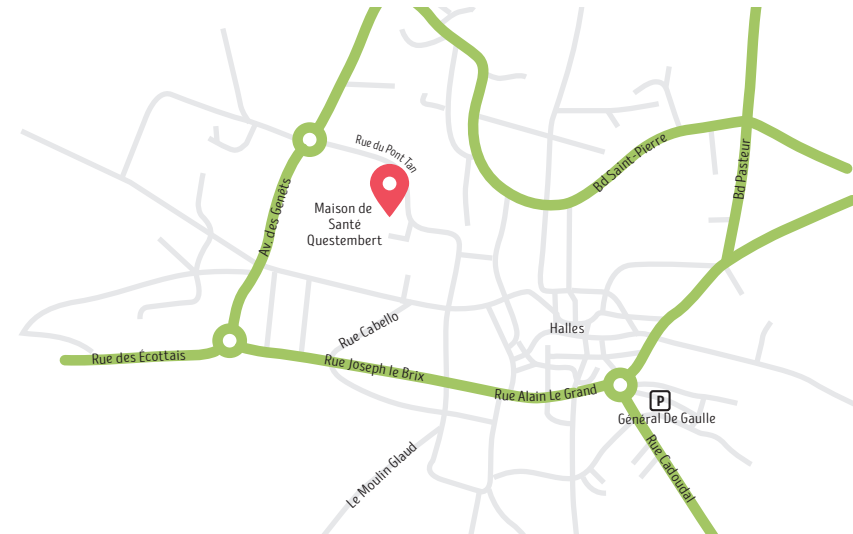
Dans ce carnet, vous pourrez découvrir les grandes lignes du programme ainsi que les différents intervenants. Vous pourrez aussi noter ce que vous retiendrez des séances. Vous trouverez enfin les coordonnées d'interlocuteurs qui pourront vous soutenir dans votre démarche.

Il s'agit donc d'un document qui vous suivra pendant toute la durée du programme et bien au-delà. Nous espérons que ce document contribuera à vous aider, en vous rappelant toutefois que vous restez l'acteur principal du projet. ”



PLAN D'ACCÈS

Les ateliers ont lieu à la Maison de santé de Questembert, au 5 espace Victor Segalen 56230 QUESTEMBERT (pour le GPS : noter Rue du Pont à Tan, puis suivre les panneaux indicatifs).
Parking gratuit. Salle de réunion porte en face de l'entrée du bâtiment.



PROGRAMME

Après avoir effectué un bilan initial individuel avec l'un des professionnels, les 11 séances collectives débuteront, à raison d'une par semaine, le samedi matin, de 10 à 12h. Quelques mois plus tard une séance bilan aura lieu (collective).

BILAN INITIAL
INDIVIDUEL

11 SÉANCES
COLLECTIVES

1/SEMAINE
SAMEDI : 10-12H

SÉANCE
BILAN

INTERVENANTS Professionnels



Sylvie SARZAUD

Enseignante, sophrologue et
coordonnatrice du programme

06.32.86.44.23



Valérie BICHELER

Médecin hépatogastro
enterologue

02.97.29.21.10



Carole MERCIER

Psychologue
Psychothérapeute

06.11.45.88.69



Pauline MÉLOIS

Médecin généraliste
à Questembert

02.97.26.11.09



Valérie O'MAHONY

Médecin

06.16.31.29.09



Françoise POISSONNEAU

Psychologue clinicienne à la
Maison de santé de QUESTEMBERG

06.19.71.43.76



Christelle LE FLOCH

Infirmière libérale

le-floch.christelle@orange.fr

INTERVENANTS Patients ressources



Karim MOKADEM

Addict à l'alcool - abstinent heureux
Engagé dans la vie associative -
Enseignant

06.32.86.44.23



Marie-anne DI BIANCO

Addict alcool et médicaments
Abstinente et Présidente du Groupe
d'Entraide Soutien Dépendances

06.85.79.34.06



Michel DUBUS

Addict à l'alcool - abstinent heureux
Engagé dans la vie associative
A repris confiance en lui

06.24.89.64.98



Nathalie BULEON

Addict alcool et médicaments
Abstinente heureuse
Engagée dans la Vie Associative

07.82.76.56.42



Patrick DELVAL

Addict alcool abstinent
Vice-Président du Groupe
d'Entraide Soutien Dépendances

07.82.76.56.42



Alain NOTTIN

Polytoxicomane Abstinent
Référént drogues au GESD
Engagé dans la vie associative

06.80.92.19.80

ATELIER 1

Rencontres et perspectives

Valérie
O'MAHONY



Patrick
DELVAL



🕒 Samedi 23 mars 2019

“ Objectif : Nous allons faire connaissance, mettre en commun les besoins et attentes de chacun vis à vis des ateliers d'éducation thérapeutiques et vous présenter les modalités de ces ateliers. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 2

Confiance en soi et bienveillance envers soi

Pauline
MELOIS



Karim
MOKADEM



🕒 Samedi 30 mars 2019

“ Objectif : Nous allons vous parler de la confiance en soi et la bienveillance envers soi-même. L'objectif sera de mettre en avant vos qualités individuelles et améliorer l'image que vous avez de vous-même ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 3 Gestion des potentialités

Carole
MERCIER



Michel
DUBUS



🕒 Samedi 6 avril 2019

“ Objectif : J'identifie mes potentialités ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 4 Sentiment d'auto-efficacité

Françoise
POISSONNEAU



Marie-Anne
DI BIANCO



🕒 Samedi 13 avril 2019

“ Objectif : À partir d'un questionnaire d'auto évaluation, vous allez pouvoir évaluer votre sentiment d'efficacité et mettre en relation ce sentiment avec des actes de la vie quotidienne. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 5

Comment diminuer le stress et l'anxiété ?

Sylvie
SARZEAU



Nathalie
BULEON



🕒 Samedi 27 avril 2019

“ Objectif : Vous découvrirez les mécanismes du stress et de l'anxiété. Vous rechercherez des solutions pour les soulager. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 6

Plaisirs de bouche : Vrais ou Faux ?

Valérie
BICHELER



Patrick
DELVAL



🕒 Samedi 4 mai 2019

“ Objectif : Pour vous mettre l'eau à la bouche et parce que tout ce qu'on met à la bouche n'est pas d'or, nous vous proposons, Patrick et moi, de venir jouer à composer votre menu. Celui qui vous fera du bien, tout en étant beau, et qui sera bon pour votre santé ! ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 7 Je me motive au changement

Christelle
LE FLOCH



Karim
MOKADEM



🕒 Samedi 11 mai 2019

“ Objectif : Nous allons explorer ensemble l'importance des motivations personnelles dans les différentes étapes du changement. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 8 Je m'affirme !

Valérie
O'MAHONY



Nathalie
BULEON



🕒 Samedi 18 mai 2019

“ Objectif : Nous allons échanger autour de l'affirmation de soi et de la communication non violente. L'objectif sera d'identifier et de partager des stratégies pour oser exprimer vos besoins tout en gardant une bonne relation avec votre interlocuteur. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 9

J'apprends à mieux gérer mes émotions

Sylvie
SARZEAU



Patrick
DELVAL



🕒 Samedi 25 mai 2019

“ Objectif : Vous apprendrez à repérer vos émotions en fonction du contexte. Vous découvrirez des stratégies et des pratiques pour mieux les gérer. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 10

Gestion des situations à risque

Françoise
POISSONNEAU



Alain
NOTTIN



🕒 Samedi 1er juin 2019

“ Objectif : A partir d'un jeu de rôles, nous allons mettre en évidence l'influence du groupe sur nos décisions, les arguments qui vont les influencer et les éléments qui facilitent ou freinent l'affirmation de nos positions. ”

Réflexions personnelles :

ATELIER 11 J'organise un événement

Christelle
LEFLOCH



Michel
DUBUS



🕒 Samedi 22 Juin 2019

“ A partir de l'organisation d'un événement, nous allons voir ensemble les différentes étapes à l'élaboration d'un projet. ”

Réflexions personnelles :

SÉANCE BILAN

Carole
MERCIER



🕒 Samedi 7 septembre 2019

“ Objectif : faire le bilan, relever les actions mises en œuvre 3 mois après le dernier atelier ”

Réflexions personnelles :

COORDONNEES UTILES

CENTRES DE CURE (hospitalisations)

PLOERMEL (LE CAP)

Au centre hospitalier A.
Guerin-Service addictologie :
7 rue du roi Arthur 56804
PLOERMEL Tél : 0297732691

ST AVÉ

Unité En Arbenn
22 rue de l'hôpital
56890 Saint Avé
Tel:02 97 54 49 50.

ST AVÉ

Clinique ALRE
22 rue de l'hôpital 56890
Saint Avé. Tel: 02 97 54 49 35
ou 02 97 54 49 49.

AURAY

Site du Pratel
2 rue Pratel - 56400 AURAY.
Tel: 02 97 29 21 10.

LORIENT

Centre Hospitalier Bretagne
Sud 5 avenue de Choiseul-
56100 LORIENT.
Tel: 02 97 06 73 26.

CENTRES DE POST-CURE

(hospitalisation complète et hospitalisation de jour)

LORIENT

Le Phare (hommes)
1 rue Alphonse Tanguy - 56104
LORIENT. Tel: 02 97 21 22 94.

GUIDEL

Centre de Kerdudo (femmes) :
1 les cinq chemins -
56520 GUIDEL .
Tel: 02 97 02 95 30

RENNES

L'Escale :
148 rue de Lorient -
35000 RENNES
Tel : 02 99 59 67 82 .

NANTES

La Baronnais
6 rue de la Neustrie
44344 BOUGUENNAIS
Tel: 02 40 26 94 00

CENTRES DE SUIVI AMBULATOIRE

- Ce sont notamment les CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie du Morbihan), gérés dans le Morbihan par l'association Douar Nevez) :

VANNES

6 rue Capitaine Jude
56000 Vannes
Tél. 02 97 01 34 18
douarnezvs@hotmail.com

PLOËRMEL

25 boulevard Laënnec
56800 Ploërmel
Tél. 02 97 73 39 81
douarnezpl@hotmail.com

- Par ailleurs les CMP (centres médicaux-psychologiques) bien que non spécialisés dans les addictions assurent le suivi psychiatrique :

QUESTEMBERT

Place du général de Gaulle
-56230 QUESTEMBERT.
Tel: 02 97 67 57 60.

MUZILLAC

3 rue du stade -
56190 MUZILLAC.
Tel: 02 97 41 49 56.

VANNES (CMPS)

2 rue Constant Reynier
56000 VANNES
Tel :02 97 62 21 10.

ST AVÉ (CMPS)

18 rue Ampère -
ZI Kermelin-
56890 SAINT AVE
Tel: 02 97 67 57 60.

Le centre qui pourra vous aider vous est attribué selon le lieu de résidence.

ASSOCIATIONS DE PATIENTS

Groupe d'Entraide Soutien Dépendance

(cf liste des intervenants à ce programme cités en début de livret)

Alcool assistance

La croix d'or du Morbihan
section Ploermel
35 rue de la gare
56800 PLOERMEL
02 97 73 36 28
www.alcoolassistance.net

la santé de la famille

S.MADEC
18, la ville au vy
56800 PLOERMEL
Sdlf.bzh.yo@laposte.net
www.lasantedelafamille.fr

Espoir amitié

Antennes à Vannes,
Auray, Lorient, Hennebont,
Questembert : 06 83 55 95 67

Groupe d'entraide Dialogue

1 rue de burguhennec 56450 THEIX

Carpe diem

Questembert (alcooliques anonymes)