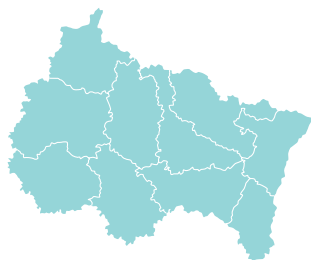




RÉFÉRENTIEL

# EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT EN ADDICTOLOGIE



RÉGION GRAND EST



## GLOSSAIRE

**ADDICA** : Réseau Addictions de Champagne-Ardenne

**ANPAA** : Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie

**ALT** : Association de Lutte contre la Toxicomanie

**AVSEA** : Association Vosgienne pour la Sauvegarde de l'Enfance, de l'Adolescence et des Adultes

**BEP** : Bilan éducatif partagé

**CIRDD** : Centre d'Information et de Ressources sur les Drogues et les Dépendances

**CH** : Centre Hospitalier

**CHRU** : Centre Hospitalier Régional et Universitaire

**CSAPA** : Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

**CSSRA** : Centre de Soins de Suite et de Réadaptation en Addictologie

**ETP** : Education Thérapeutique du Patient

**EPSAN** : Etablissement Public de Santé Alsace Nord

**EPSM** : Etablissement Public de Santé Mentale

**FMS 88** : Fédération Médico-Sociale des Vosges

**GHAM** : Groupement Hospitalier Aube Marne

**GHRMSA** : Groupe Hospitalier de la région de Mulhouse et Sud Alsace

**HAS** : Haute Autorité de Santé

**IDE** : Infirmier Diplômé d'Etat

**LORADDICT** : Réseau Lorrain d'Addictologie

**NSM** : Nancy Santé Métropole

**OMS** : Organisation Mondiale de la Santé

**RdR** : Réduction des Risques

**RdRD** : Réduction des Risques et des Dommages

Les conduites addictives sont des troubles du lien qui peuvent devenir des maladies chroniques, comportementales. Elles sont la résultante de l'interaction de 3 facteurs :

- Une ou plusieurs substances psychoactives ou comportement sans produit
- Un individu vulnérable
- Un environnement favorable

Pendant longtemps, l'objectif du traitement de ces conduites s'est limité à l'arrêt ou à « l'abstinence ». Aujourd'hui, la réduction des risques et des dommages (RdRD) est l'enjeu central du traitement des conduites addictives. Chez les personnes dépendantes, l'objectif le plus pertinent à long terme reste sans doute l'arrêt de la conduite addictive. Cependant, d'autres objectifs sont possibles notamment si le patient ne veut pas ou ne souhaite pas arrêter. Ainsi, réduire les risques liés à l'injection d'une drogue illicite, réduire la consommation d'une substance ou encore un comportement à risque sont des stratégies qui ont fait la preuve de leur efficacité en favorisant notamment une reprise de contrôle sur la conduite.

Dans le cadre d'une approche centrée sur le patient, l'aider à modifier un comportement inadapté implique de l'aider à bien connaître sa maladie, d'en avoir évalué les risques et les dommages, d'avoir pris en compte ses besoins, ses souhaits et ses objectifs et enfin de lui proposer les stratégies de soins les mieux adaptées à son projet de vie. Une des stratégies, centrée sur le patient est l'approche éducative. On définit l'éducation comme l'art de former une personne afin de développer ses qualités physiques, intellectuelles et morales [1]. En santé, on parle d'éducation thérapeutique du patient (ETP).

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en soins du patient.

Pour la Haute Autorité de Santé (HAS), l'ETP participe à l'amélioration de la santé du patient et à l'amélioration de sa qualité de vie et à celle de ses proches.

L'ETP aidera le patient à mieux vivre et à mieux gérer sa maladie, à comprendre les stratégies proposées, à adhérer aux soins, à améliorer sa compliance au traitement et surtout, puisqu'il s'agit de changer un comportement et que lui seul peut le faire, à en être devenir un acteur particulièrement concerné et impliqué.

L'ETP doit être un élément central du traitement de ces patients en ce sens qu'elle est un outil puissant pour définir avec eux leurs besoins, leurs objectifs et personnaliser les traitements en fonction de ces éléments.



<b>GLOSSAIRE</b> .....	
<b>1. CONTEXTE</b> .....	
<b>2. METHODOLOGIE</b> .....	<b>4</b>
<b>3. PRESENTATION DU PROJET</b> .....	<b>5</b>
3.1 OBJECTIFS.....	3
3.2 PATIENTS CONCERNES.....	3
3.3 UTILISATION DU REFERENTIEL.....	3
<b>4. GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU BILAN EDUCATIF PARTAGE</b> .....	<b>6</b>
<b>5. PROGRAMME EDUCATIF PERSONNALISE</b> .....	<b>7</b>
<b>6. INDICATEURS D'EVALUATION</b> .....	<b>8</b>
<b>7. QUE FAIRE POUR METTRE EN PLACE UN PROGRAMME ETP DANS VOTRE STRUCTURE ?</b> .....	<b>9</b>
<b>8. ATELIERS PROPOSES</b> .....	<b>10</b>
8.1 CONNAITRE MA MALADIE, MA SANTE ET MON TRAITEMENT.....	12
8.2 MES CONSOMMATIONS : EVALUER, CONTROLER, EVITER LES RECHUTES.....	15
8.3 AFFIRMER MES CHOIX, MON PROJET.....	17
8.4 COMMENT REUSSIR MON PROJET DE VIE/DE SOIN.....	13
8.5 VIVRE AVEC : MOI, LES AUTRES ET LA SOCIETE.....	25
8.6 AMELIORER MA QUALITE DE VIE.....	28
<b>9. OUTILS DISPONIBLES</b> .....	<b>33</b>
9.1 ECHELLES LAUSANNOISES D'AUTO-EVALUATION DES DIFFICULTES ET DES BESOINS (ELADEB).....	33
9.2 BALANCES DECISIONNELLES.....	34

9.2.1 Gains et pertes.....	33
9.2.2 Aspects agréables et désagréables de la consommation.....	33
9.2.3 Consommation d'alcool.....	33
9.2.4 J'arrête où je réduis ?.....	34
9.3 GRILLE « COMMENT JE VAIS ? COMMENT ALLER MIEUX ?.....	35
9.4 PORTRAIT CHINOIS.....	35
9.5 JEU DU DOSE BAR.....	36
9.6 JEU DU BONHOMME.....	37
9.7 JEU DE « TANTALE » : RESISTER A LA PRESSION DU GROUPE.....	38
9.8 TIRE TA CLOPE.....	38
9.9 PHOTOLANGAGE.....	38
9.10 LE JEU DES 3 PAPIERS « COULEUR » : FAIRE SON CHOIX.....	41
9.11 BRAINSTORMING (REMUE-MENINGES).....	41
9.12 METAPLAN.....	42
9.13 LE BLASON DES IDEES.....	43
9.14 COMPETENCES PSYCHOSOCIALES EN EDUCATION DU PATIENT (COMETE).....	44
9.15 CARTE CONCEPTUELLE.....	44
9.16 L'ABAQUE DE REGNIER.....	45
9.17 L'OUTIL TOILE D'ARAINNEE.....	46
9.18 L'OUTIL SILHOUETTE.....	46

**10. DOCUMENTS ET SITES UTILES**..... **47**

<b>11. ANNEXES</b> .....	<b>48</b>
<b>GROUPE DE TRAVAIL</b> .....	<b>48</b>
<b>FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT AU PROGRAMME D'ETP</b> .....	<b>50</b>
<b>BILAN EDUCATIF PARTAGE INITIAL</b> .....	<b>51</b>
<b>BILAN EDUCATIF PARTAGE INTERMEDIAIRE / FINAL</b> .....	<b>55</b>
<b>TABLEAU SYNTHETIQUE DES ATELIERS PAR THEMATIQUE</b> .....	<b>59</b>
<b>QUESTIONNAIRE D'OPINION</b> .....	<b>63</b>
<b>QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION</b> .....	<b>74</b>
<b>EVALUATION PRE ET POST-TEST</b> .....	<b>77</b>



## 2 MÉTHODOLOGIE

Dans le cadre d'un rapprochement des trois structures identifiées comme rassemblant les acteurs en addictologie dans les 3 régions constitutives du Grand Est (l'Alsace, la Champagne Ardennes et la Lorraine), un COPIL addictologie en Grand-Est a été créé.

Ce COPIL était composé de représentants des structures suivantes :

- ADDICA en Champagne-Ardenne
- CIRDD en Alsace
- LORADDICT en Lorraine

Pour toutes les raisons précisées dans le contexte, en 2016, ce COPIL Grand Est a décidé de créer un référentiel ETP en addictologie.

Pour cela, des représentants des structures ressources régionales en ETP ont été sollicités :

- La COREP : Coordination Régionale des actions d'Education du Patient
- La plateforme ETP Alsace
- Le Pôle Lorrain de compétences en ETP

(Ces structures régionales ont fusionné à ce jour et sont devenues l'Espace Ressources en ETP Grand Est) Des groupes de travail ont par la suite été mis en place dans chacune des ante-régions, où professionnels et patients ont participé (**annexe 1**).

Ce COPIL s'est réuni régulièrement pour faire une synthèse des différents travaux réalisés dans chaque ante-région qui a permis d'aboutir à ce document.

## 3 PRÉSENTATION DU PROJET

### 3.1 OBJECTIFS

L'objectif de ce référentiel est d'aider les acteurs à mettre en place des programmes d'ETP en addictologie. **Ceci dans le but que tout patient présentant une addiction, avec ou sans produit, dont la situation justifie ce type d'approche, puisse bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique adapté.**

### 3.2 PATIENTS CONCERNÉS

Il s'agit des patients majeurs souffrant de troubles liés à l'usage de substances psycho-actives ou d'une addiction comportementale, à tout moment de leur parcours de soins et ayant signé la charte d'engagement.

Critères d'indication	Critères de non indication
<ul style="list-style-type: none"><li>- Patients majeurs présentant une conduite addictive liée à l'usage de substances psychoactives et/ou comportementale</li><li>- Engagés dans un processus de soins</li><li>- Informés des modalités du programme proposé et ayant signé la charte d'engagement (annexe 2)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Patients dans l'incapacité de suivre le programme</li><li>- Troubles cognitifs avérés</li><li>- Etat somatique non stabilisé</li><li>- Etat psychiatrique non stabilisé</li></ul>

### 3.3 UTILISATION DU RÉFÉRENTIEL

Ce référentiel est un outil d'aide à la mise en œuvre d'un programme d'ETP. Il est modulable et adaptable aux besoins, ressources et moyens de chaque structure. Il appartient à chacun de s'approprier le déroulé des séances, les méthodes et outils selon ses objectifs et ses moyens.

Ce référentiel contient des exemples et des propositions, à adapter suivant le milieu écologique professionnel.

Il comprend :

- Un bilan éducatif partagé initial (**annexe 3**) suffisamment simple et rapide pour être utilisé largement, y compris par les médecins libéraux
- Un bilan éducatif partagé intermédiaire et/ou final (**annexe 4**)
- Un guide d'accompagnement à la pratique du bilan éducatif partagé
- Des fiches ateliers, à titre d'exemple, balayant différentes problématiques des patients addicts (tableau récapitulatif : **annexe 5**)
- Des indicateurs et des outils d'évaluation (**annexes 6, 7 et 8**).

# 4 GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU BILAN ÉDUCATIF PARTAGÉ

Ce guide, dédié au bilan éducatif partagé (BEP), est un outil d'aide, de propositions, de réflexions pour permettre de mieux appréhender la démarche d'éducation thérapeutique dans la pratique auprès de patients présentant une conduite addictive (suivant les critères d'indication précédemment cités).

Le BEP n'est pas synonyme d'entrée obligatoire dans un programme éducatif personnalisé et peut être réalisé à chaque étape du parcours de soins du patient.

**Le bilan éducatif partagé, une bonne idée pour évoluer.** Il repose sur l'expression par le patient du vécu de sa maladie, la compréhension des comportements de santé, le recueil d'informations utiles, pour proposer une démarche d'éducation et d'accompagnement qui **ait du sens pour le patient**. Il s'inscrit dans une stratégie d'éducation intégrée aux soins, tenant compte de la complexité de la maladie et des ressources propres du patient [2,3].

**Le BEP, co-rempli avec le patient, permet de :**

- Favoriser l'expression du patient
- Favoriser sa réflexion
- Favoriser son engagement vers le changement à prendre davantage soin de lui-même

Cet exemple de BEP non exhaustif, s'appuie sur les données du dossier médical et explore quatre dimensions principales du patient :

- Sa vie personnelle
- Son état de santé
- Ses consommations ou conduites
- Sa motivation au changement

Ce n'est pas une succession de questions mais bien **un entretien semi-directif** au cours duquel le recueil des informations amène à connaître la personne rencontrée, à mieux identifier ses besoins permettant de vivre mieux son quotidien face aux contraintes rencontrées en lien avec sa maladie addictive.

**A l'issue de ce BEP**, une synthèse des données recueillies est établie en concertation avec le patient lui permettant d'identifier l'objectif thérapeutique principal, les outils d'accompagnement les plus adaptés mais également d'être acteur de son traitement. Ce BEP permettra ainsi d'élaborer conjointement un projet de soin personnalisé.

Le programme éducatif personnalisé fait partie du **projet de soin personnalisé**.

# 5 PROGRAMME ÉDUCATIF PERSONNALISÉ



Ce programme doit suivre une démarche éducative structurée [4] :

Les temps d'un programme d'éducation thérapeutique sont des moments privilégiés de la relation soignant/soigné et permet aux patients de développer et renforcer leurs compétences et aux soignants de retrouver à travers une posture éducative une motivation à l'accompagnement des patients présentant une addiction.

**Plusieurs séquences éducatives sont proposées sous forme d'ateliers autour des 6 thèmes suivants :**

- Connaître ma maladie, ma santé, mon traitement
- Mes consommations : évaluer, contrôler, éviter les rechutes
- Affirmer mon choix, mes projets
- Comment réussir mon projet de vie/de soins
- Vivre avec moi, les autres et la société
- Améliorer ma qualité de vie

Dans chaque thématique, les ateliers ne se suivent pas et peuvent être choisis séparément. Certains ateliers ou séances présentées peuvent se trouver dans d'autres thématiques que les six grandes thématiques présentées (**annexe 5**).

Lors de l'orientation vers les structures proposant ce programme éducatif personnalisé, un temps d'échange autour du BEP se fera avec les différents professionnels concernés par cet accompagnement.

**Le BEP et les différentes séquences éducatives proposées dans ce guide sont une simple proposition et bien évidemment chacun peut le construire à sa manière.**

# 6 INDICATEUR D'ÉVALUATION

Pour évaluer le BEP/ Programme thérapeutique, voici quelques indicateurs d'évaluation.

## INDICATEURS GÉNÉRAUX QUANTITATIFS VALABLES POUR TOUT PROGRAMMES D'ETP

Critères généraux quantitatifs	Nombre de patients	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de patients inclus</li> <li>Nombre de patients ayant abandonné</li> <li>Nombre de patients ayant réalisé un programme dans son intégralité</li> <li>Nombre de patients avec un BEP</li> <li>Nombre de patient avec une évaluation finale</li> <li>Nombre de patients ayant atteint leurs objectifs</li> <li>Nombre de patients non suivis par la structure, orienté uniquement pour le programme</li> <li>Nombre de patients poursuivant un suivi addictologique sur le nombre de patients à qui on l'a proposé</li> </ul>
	Nombre d'ateliers réalisés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuels</li> <li>Collectifs</li> </ul>

## INDICATEURS SPÉCIFIQUES QUALITATIFS ORIENTÉS VERS LES THÉMATIQUES/OBJECTIFS QUI AURAIENT ÊTE PROPOSÉS/ABORDÉS LORS DU BEP

Exemples d'indicateurs spécifiques	Modifications des comportements addictologiques des patients participant au programme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tabac : nombre d'arrêt, nombre de réduction de la consommation</li> <li>Alcool : nombre d'arrêt, nombre de réduction de la consommation</li> <li>...</li> </ul>
	Réduction des risques et des dommages	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de patients ayant identifiés les risques liés à leurs consommations</li> <li>Nombre de patients ayant réduit la fréquence et/ou supprimé un comportement à risque</li> <li>Ex : opiacés : nombre d'injecteurs, nombre d'utilisation des stéribox</li> <li>Ex : alcool/cannabis : conduite automobile</li> </ul>
	Elaboration et mise en œuvre d'une stratégie de faire face	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre de patients ayant mis en place une stratégie de faire face</li> <li>Nombre de patients ayant réussi à gérer leur envie</li> </ul>

**Comparaison du bilan avant et après le programme :** évaluation de l'évolution de la qualité de vie, des dimensions psycho-affectives, des comportements addictifs, de la santé globale...

Pour vous aider, voici les indicateurs d'évaluation de l'ARS, demandés annuellement dans le bilan d'activité : <https://www.grand-est.ars.sante.fr/system/files/2018-12/Bilan%20ETP-Formulaire%202018.pdf>

# 7 QUE FAIRE POUR METTRE EN PLACE UN PROGRAMME ETP DANS VOTRE STRUCTURE ?

Les programmes d'éducation thérapeutique du patient doivent être autorisés par le Directeur Général de l'Agence Régionale de Santé, conformément à l'article 84 de la loi du 21 juillet 2009 (loi HPST) et aux textes réglementaires qui ont précisé les modalités d'application (voir les décrets et les arrêtés). Tous les programmes doivent répondre aux critères du cahier des charges national de l'arrêté du 14 janvier 2015 (Article L.1161-2 du code de la santé publique).

### Quel type de structure peut mettre en place un programme d'ETP ?

- Un établissement de santé (public ou privé)
- Un centre de santé/une maison de santé/un pôle de santé
- Un centre d'examen de santé
- Une association
- Un réseau de santé
- Un régime obligatoire d'assurance maladie
- Une mutuelle ou autre assurance complémentaire
- Une fondation
- Une municipalité

### Les modalités de soumission d'un dossier pour une autorisation de programme :

Le dossier complet téléchargeable au lien suivant :

<https://www.grand-est.ars.sante.fr/programmes-deducation-therapeutique-du-patient-etp-0> est à déposer par lettre recommandée avec accusé de réception à l'adresse suivante et par envoi électronique : [ARS-GRANDEST-DEPARTEMENT-PREVENTION@ars.sante.fr](mailto:ARS-GRANDEST-DEPARTEMENT-PREVENTION@ars.sante.fr)

Tous les intervenants d'un programme d'éducation thérapeutique du patient doivent être formés à l'éducation thérapeutique du patient (40h).

### BESOINS D'AIDE ?

#### STRUCTURE RESSOURCES EN ETP EN GRAND-EST :

##### ESPACE RESSOURCES EN ETP GRAND EST

Tél : 03 90 20 10 30

Mail : [contact@etp-grandest.org](mailto:contact@etp-grandest.org)  
[www.etp-grandest.org](http://www.etp-grandest.org)

#### STRUCTURES RESSOURCES EN ADDICTOLOGIE :

##### ADDICA (Champagne Ardennes)

Tél : 03 26 82 88 84 / Mail : [addica.reseau@wanadoo.fr](mailto:addica.reseau@wanadoo.fr)

##### CIRDD (Alsace)

Tél : 03 90 40 54 30 / Mail : [contact@cirddalsace.fr](mailto:contact@cirddalsace.fr)

##### LORADDICT (Lorraine)

Tél : 03 57 80 66 15 / Mail : [loraddict@loraddict.org](mailto:loraddict@loraddict.org)

# 8 ATELIERS PROPOSÉS

Chaque patient sera orienté vers les thèmes et ateliers répondant au mieux au programme éducatif défini avec lui lors du BEP. Cependant, pour tout programme éducatif en lien avec les addictions, il est nécessaire d'aborder au moins les 4 thématiques suivantes (annexe 5) :

- Usage/Mésusage
- Réduction des risques
- Gestions des émotions
- Traitements

➔ Vous trouverez un tableau en annexe 5 qui recense les ateliers en fonction des 4 thématiques ci-dessus.

Les ateliers proposés sont des exemples, à adapter, à modifier, à s'appropriier suivant la situation à laquelle l'atelier est destiné. Ils peuvent être animés par des médecins, des infirmiers, des psychologues, des éducateurs spécialisés, des assistantes sociales...mais également par des patients ressources, modulables suivant les besoins et l'objectif de la séance.

La taille du groupe peut être variable, elle ne dépend pas uniquement de la méthode pédagogique employée mais aussi du contenu des messages éducatifs, de la population à qui elle s'adresse, de l'expérience et des préférences de l'animateur. Des groupes inférieurs à 4 personnes ne permettent pas de développer une interaction suffisante. La plupart des équipes s'accordent sur des groupes de dimension modérée : de 6 à 10 personnes (avec ou sans personnes de l'entourage selon les groupes), les bénéfices de l'interaction entre les participants paraissent optimaux.

Chaque atelier devra être évalué. Dans ce référentiel, des exemples ont été ajoutés ; ils sont à adapter ou à utiliser tels quels en fonction de l'atelier choisi. Parmi ces exemples, 3 types d'évaluation sont possibles :

- **Un questionnaire d'opinion.** Ce questionnaire est à adapter à chaque atelier en fonction des objectifs (voir les exemples en annexe 6).
- **Un questionnaire de satisfaction.** Ce questionnaire peut être utilisé tel quel ou bien à adapter en fonction de l'atelier (voir exemple en annexe 7).
- **Une évaluation pré et post-atelier.** Ce type d'évaluation est créé dans le but d'évaluer l'acquisition des connaissances/compétences au cours de l'atelier. Ces évaluations sont à adapter à chaque atelier en fonction des connaissances/compétences ciblées (voir les exemples en annexe 8).

## 8.1 CONNAÎTRE MA MALADIE, MA SANTÉ ET MON TRAITEMENT

Les ateliers proposés dans cette thématique « connaître ma maladie, ma santé et mon traitement » vont aider les patients à mieux comprendre et gérer leur maladie. La maladie bouleverse les liens entre les différentes composantes de la vie. Le malade doit réapprendre à considérer ses propres valeurs, mais aussi la vision qu'il a de lui-même, des personnes qui l'entourent et de son environnement pour maintenir au mieux son état de santé.

### ATELIER 1 - MA SANTÉ / MON BIEN ÊTRE page 12

- Objectifs :
- Favoriser l'expression des différentes représentations de la santé
  - Appréhender le concept de santé globale
  - Identifier mes ressources et mes freins contribuant à ma santé et mon bien être

### ATELIER 2 - L'ADDICTION C'EST QUOI ? page 12

- Objectifs :
- Savoir définir simplement les mécanismes de l'addiction
  - Prendre conscience (accepter) que l'addiction est une maladie

### ATELIER 3 - MIEUX CONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES DE MES CONSOMMATIONS SUR MA SANTÉ page 13

- Objectifs :
- Identifier les risques sur ma santé liés à ma ou mes consommations
  - Connaître les enjeux de santé à long terme

### ATELIER 4 - LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE (IST) page 13

- Objectif :
- Réduire les risques et les dommages liés aux comportements sexuels

### ATELIER 5 - INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT page 14

- Objectif :
- Savoir porter secours à une personne en danger sans s'exposer à un risque de suraccident, dans un contexte d'addiction

### ATELIER 6 - RÉDUCTION DES RISQUES À L'INJECTION ET PRÉVENTION DES OVERDOSES page 14

- Objectifs :
- Améliorer mes connaissances quant aux bonnes pratiques d'injection
  - Réduire les risques d'overdose

### ATELIER 7 - MOI ET MON SOIN page 14

- Objectifs :
- Identifier les professionnels et leurs missions
  - Comprendre l'importance de mon suivi
  - Définir et respecter le contrat de soins

ATELIER 1 - MA SANTÉ / MON BIEN ÊTRE	
<b>Objectifs</b>	- Favoriser l'expression des différentes représentations de la santé - Appréhender le concept de santé globale - Identifier mes ressources et mes freins contribuant à ma santé et mon bien être
<b>Durée</b>	De 1h à 2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions Possibilité d'intégrer l'entourage
<b>Modalités</b>	Séance collective (8 personnes) Individuel, si refus du groupe ou impossibilité de travailler en groupe
<b>Méthodes / Outils</b>	« Pour vous, qu'est-ce qu'être en bonne santé ? » >> <b>Photolangage</b> (cf. partie 9.9), <b>Brainstorming</b> (cf. partie 9.11) Exposé sur la définition de la santé globale Quels sont mes ressources et mes freins pour préserver ma santé ? <b>outil éducatif &gt;&gt; le Blason</b> (cf. partie 9.13)
<b>Matériel</b>	Photos du photolangage Tableau blanc et feutres Fiche Blason
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

ATELIER 2 - L'ADDICTION C'EST QUOI ?	
<b>Objectifs</b>	- Savoir définir simplement les mécanismes de l'addiction - Prendre conscience (accepter) que l'addiction est une maladie « Si je suis malade, je me soigne » ( <i>compétence d'adaptation</i> )
<b>Durée</b>	1h – 1h15 (45 minutes d'échange)
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions - Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Méta-plan (cf. partie 6.12) ou carte conceptuelle (cf. partie 9.15) : « Pour vous l'addiction est-elle une maladie ? » Exposé sur la définition et les mécanismes des addictions
<b>Matériel</b>	Post-it Paperboard Ordinateur (PowerPoint), vidéoprojecteur, tableau Brochures, plaquettes existantes ou fiches créées par l'équipe intervenante
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

ATELIER 3 - MIEUX CONNAITRE LES CONSÉQUENCES DE MES CONSOMMATIONS SUR MA SANTÉ	
<b>Objectifs</b>	- Identifier les risques sur ma santé liés à ma ou mes consommations - Connaître les enjeux de santé à long terme
<b>Durée</b>	1h30 maximum
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions - Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / séance individuelle selon l'état de santé
<b>Méthodes / Outils</b>	INTRO : « Les conséquences de ma maladie peuvent concerner tous les aspects de la vie quotidienne et tous les domaines de ma santé. Elles peuvent être de simples tracasseries ou des problèmes de santé vraiment importants. Nous allons ensemble prendre le temps de parler et échanger sur les différentes conséquences de mes consommations sur ma santé L'outil 'Silhouette' (cf. partie 9.18) ; réalisé par produit >> mis à disposition Question : « <b>Quels retentissements social, physique et psychologique peuvent avoir mes consommations ?</b> » ( <i>Aborder ici les dimensions de la santé (physique/organes ; psychologique ; social)</i> ) Intervention du professionnel de santé pour faire le lien entre les consommations et les conséquences
<b>Matériel</b>	Paperboard Prospectus : L'arrêt de produits permet de diminuer les risques / L'arrêt des produits permet d'améliorer sa santé
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8) <i>1 séance individuelle peut être mise en place par la suite pour évaluer ce que le patient a compris</i>

ATELIER 4 - LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)	
<b>Objectifs</b>	- Réduire les risques et les dommages liés aux comportements sexuels
<b>Durée</b>	2-3h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	Questions ouvertes / Méta-plan (cf. partie 9.12) (proposition de question : « Qu'est-ce qu'une IST ? Quels sont les moyens de s'en protéger ? ») Approche théorique de la thématique puis échanges avec le groupe (questions, situations rencontrées...) Présentation des actions à réaliser en cas d'exposition à un risque. Evocation des CEGIDD pour des dépistages anonymes et gratuits <a href="http://vih.org/cegidd">http://vih.org/cegidd</a>
<b>Matériel</b>	Vidéoprojecteur, ordinateur, PowerPoint, vidéos ludiques disponibles sur <a href="http://info-ist.fr">info-ist.fr</a> Mise à disposition des fascicules concernant les différentes IST, les moyens de transmission, de prévention.
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion Questionnaire de satisfaction (exemple en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier



## ATELIER 5 - INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

<b>Objectifs</b>	- Savoir porter secours à une personne en danger sans s'exposer à un risque de suraccident, dans un contexte d'addiction
<b>Durée</b>	2-3h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions et/ou secouriste
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	Introduction – Méta-plan (cf. partie 9.12) (Proposition de question : « quels sont les gestes de secours que vous connaissez ? » / questions ouvertes Rétroprojection d'un « livret » reprenant les différentes situation-type d'urgence Mise en œuvre de chaque manipulation réalisée par le secouriste pour chaque personne Pratique d'un massage cardiaque via un mannequin de secourisme Démonstration par le professionnel de chaque situation
<b>Matériel</b>	Vidéoprojecteur, ordinateurs, PowerPoint, Remise à la fin de l'initiation d'un petit livret qui récapitule les situations d'urgence les plus fréquemment rencontrées ainsi que les actions à réaliser.
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier : un tableau avec une liste des gestes présentés lors de l'atelier peut être utilisé avec les colonnes en cours d'acquisition / acquis / non acquis à cocher au début et en fin de l'atelier

## ATELIER 6 - RÉDUCTION DES RISQUES À L'INJECTION ET PRÉVENTION DES OVERDOSES

<b>Objectifs</b>	- Améliorer les connaissances du public concerné quant aux bonnes pratiques d'injection - Réduire les risques d'overdose
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	Echange avec les participants – 3 méta-plans possibles (cf. partie 9.12) : - Quels sont les risques de l'injection ? - Quelles sont les alternatives à l'injection ? - Quelles sont les précautions à prendre lors de l'injection ? Présentation du matériel d'injection et de Réduction des Risques (RdR)
<b>Matériel</b>	Powerpoint, ordinateur, vidéoprojecteur Matériel d'injection et de RdR
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 7 - MOI ET MON SOIN

<b>Objectifs</b>	- Identifier les professionnels et leurs missions de mon parcours de soin - Comprendre l'importance de mon suivi - Définir et respecter le contrat de soins
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	ELADEB (cf. partie 9.1), toile d'araignée (cf. partie 9.18), blason (cf. partie 9.13), photolangage (cf. partie 9.9)
<b>Matériel</b>	Tableau blanc, feutres, ordinateur, documents ressources
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## 8.2 MES CONSOMMATIONS : ÉVALUER, CONTRÔLER, ÉVITER LES RECHUTES

Les ateliers proposés dans cette thématique « connaître ma maladie, ma santé et mon traitement » vont aider les patients à mieux comprendre et gérer leur maladie. La maladie bouleverse les liens entre les différentes composantes de la vie. Le malade doit réapprendre à considérer ses propres valeurs, mais aussi la vision qu'il a de lui-même, des personnes qui l'entourent et de son environnement pour maintenir au mieux son état de santé.

### ATELIER 8 - MES CONSOMMATIONS (A adapter suivant la substance (alcool, tabac, ...)) page 15

Objectifs :


- **Séance 1** - Connaître les repères de consommation (alcool, tabac...)
- **Séance 2** - Fixer mes objectifs de consommation (alcool, tabac...)

### ATELIER 8 - LES REPÈRES DE CONSOMMATION

#### Séance 1 : Les repères de consommation

<b>Objectifs</b>	- Connaître les repères de consommation
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	En binôme : tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	Jeu dose bar (cf. partie 9.5) Tire ta clope (cf. partie 9.8)
<b>Matériel</b>	Stylo, verres, matériel des outils
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

#### Séance 2 : Ma consommation

<b>Objectifs</b>	- Choisir mon objectif de consommation
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	En binôme : tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	Le jeu des 3 papiers « couleur » (cf. partie 9.10) Photolangage (cf. partie 9.9) Abaque de Regnier (cf. partie 9.16) Composition de cocktails sans alcool. Des recettes de cocktail sans alcool sont disponibles à cette adresse :  <a href="https://www.1001cocktails.com/recettes/selection_cocktails-sans-alcool.aspx">https://www.1001cocktails.com/recettes/selection_cocktails-sans-alcool.aspx</a>
<b>Matériel</b>	Stylo, feuilles de couleurs (3 couleurs différentes) ...
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## 8.3 AFFIRMER MES CHOIX, MON PROJET

Quel que soit le produit, une consommation augmente les risques sur la santé. De ce fait, l'arrêt de la consommation, ou la réduction des risques a un impact positif sur la trajectoire des patients.

L'arrêt n'est pas toujours nécessaire pour des patients peu/pas dépendants. Certains patients ne sont pas prêts à arrêter, ne le peuvent pas ou ne le souhaitent pas. Dans ce cas, la réduction des risques et des dommages est un objectif pertinent. Elle peut être une étape vers l'arrêt.

### ATELIER 9 J'ARRÊTE OU JE RÉDUIS ? page 16

- Objectifs :
- Connaître les bénéfices/risques liés au sevrage et/ou à la réduction des consommations
  - Faire mon choix


### ATELIER 10 DE QUOI AI-JE BESOIN ? page 16

- Objectifs :
- Identifier ou définir mes besoins pour me soigner
  - Accepter un accompagnement avec le soignant

### ATELIER 11 JE PEUX LE FAIRE page 17

- Objectifs :
- Identifier mes freins et mes ressources dans mon projet de modification de consommation
  - Mettre en place des stratégies alternatives (ex : rédiger mon 'carnet d'adresse')

#### ATELIER 9 - J'ARRÊTE OU JE RÉDUIS

<b>Objectifs</b>	- Connaître les bénéfices / risques liés au sevrage et/ou à la réduction des consommations - Faire mon choix
<b>Durée</b>	Environ 1 heure Peut faire suite à la séance « Mieux connaître les conséquences de mes consommations sur ma santé » (2 <sup>ne</sup> / 3 <sup>eme</sup> attention après connaissance de leur maladie)
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8)
<b>Méthodes / Outils</b>	Introduction : Faire un choix n'est pas si simple, votre décision, ce choix peut varier au cours du temps. Nous vous proposons de réfléchir individuellement sur votre intention puis ensemble en groupe afin d'affirmer votre décision. Double balance décisionnelle (bénéfices / risques) (cf. partie 9.2) + et – si j'arrête + et – si je réduis Pour ceux qui décident d'arrêter >> reprendre en individuel Découverte / Présentation du calendrier des consommations La personne repart avec son calendrier de consommation et son rendez-vous de suivi individuel ou collectif pour la prochaine séance
<b>Matériel</b>	Balance décisionnelle Feuille, feutres Paperboard Calendrier des consommations : quand je bois ? Quel objectif ? à quelles occasions ? >>> Documents de l'INPES « je réduis mes consommation »  <a href="http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1634.pdf">http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1634.pdf</a>
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

#### ATELIER 10 - DE QUOI AI-JE BESOIN ?

<b>Objectifs</b>	- Identifier ou définir mes besoins pour me soigner - Accepter un accompagnement avec le patient
<b>Durée</b>	1h – 1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / Séance individuelle Possibilité de faire un groupe « Réduction de la consommation » et un groupe « Arrêt »
<b>Méthodes / Outils</b>	Grille : « Comment je vais ? Comment aller mieux ? » (cf. partie 9.3)
<b>Matériel</b>	Stylos, Feuilles Plaquettes contenant les propositions internes d'ateliers éducatifs Plaquettes d'infos sur les structures externes
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

#### ATELIER 11 - JE PEUX LE FAIRE

<b>Objectifs</b>	- Identifier mes freins et mes ressources dans mon projet d'arrêt ou de réduction de consommation - Mettre en place des stratégies alternatives (ex : rédiger mon 'carnet d'adresse')
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource connaissant les possibilités d'accompagnement possible dans la structure
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) Possibilité de faire un groupe « Réduction de la consommation » et un groupe « Arrêt » <i>Pour démarrer cette séance, il est nécessaire que chaque personne ait rapporté son calendrier des consommations ou le support numérique afin d'identifier ce qui a été difficile ou non lors de la semaine de mise en œuvre du projet</i> Fiches support séance 31 de l'outil 'COMETE' (cf. partie 9.14) Fiche support participant « plateau de jeu » Fiche support participant « cartes ressources/aides » Fiche support participant « cartes obstacles/ freins » Fiche support participant « solutions de jeu » Chaque participant repart avec son carnet d'adresse
<b>Matériel</b>	Stylo, ciseaux, colle / Support cartonné pour 'carnet adresse' (1/participant) Flyers ou annuaire des associations et structures disponibles sur le bassin de vie
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## 8.4 COMMENT RÉUSSIR MON PROJET DE VIE/DE SOIN

La vie elle-même est tout un projet à construire... Quand une difficulté ou la maladie s'intercale, il faut encore plus d'attention, de réflexion pour continuer à bâtir ses projets, à les mener à bien, à avancer. Cependant, nous sommes tous ambivalents face au changement, nous avons de bonnes raisons de changer et en même temps de bonnes raisons de rester comme nous sommes. Les recommandations pour élaborer et mener à bien un projet sont semblables dans de nombreux domaines de notre existence, les appliquer facilite la vie.

Ces ateliers vont aider à identifier les situations à risques, à explorer les différents axes de changements, leurs conséquences, les personnes sur lesquelles s'appuyer, et les stratégies à mettre en œuvre.

#### ATELIER 12 - CHANGEMENT page 19

- Objectifs :
- **Séance 1**
    - Explorer les dynamiques de changement
    - Faire émerger les représentations en lien avec la notion de changement
    - Permettre la prise de conscience avec les expériences des changements passés
  - **Séance 2**
    - Identifier mes besoins/ressources et freins
    - Explorer ma motivation et mes objectifs
  - **Séance 3**
    - Identifier mes axes de changements
    - Choisir des axes préférentiels de changements
    - Réfléchir aux moyens à mettre en œuvre/ aux ressources
    - Planifier les changements possibles dans mon quotidien
  - **Séance 4**
    - Repérer et analyser des expériences de vie en rapport avec la problématique.
    - Réfléchir à des stratégies adaptatives et alternatives en fonction de l'analyse des événements

### ATELIER 13 - SITUATION À RISQUES... J'ANTICIPE

page 20

Objectif :

- Identifier les situations à risques
- Rechercher des solutions pour y faire face
- Renforcer l'atteinte des objectifs

### ATELIER 15 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES RELATIONS AVEC L'ENTOURAGE

page 21

Objectif :

#### • Séance 1

- Identifier mon entourage
- Définir la relation individu par individu
- Qualifier les relations

#### • Séance 2

- Identifier et analyser les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage

### ATELIER 17 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES LOISIRS

page 22

Objectif :

- Identifier les loisirs actuels et passés, les conséquences potentielles (bénéfices/pertes) du projet addictologie sur mes loisirs
- Adapter mes loisirs

### ATELIER 19 - UN TEMPS POUR SOI

page 24 à 25

Objectif :

#### • Séance 1

- Favoriser la créativité par l'expression spontanée au cours d'un temps ludique

#### • Séance 2

- Amener à réfléchir sur le regard sur soi, sur les autres, des autres sur soi, sur le monde

#### • Séance 3

- Faire découvrir une manière de prendre soin de soi, de me détendre, de ressentir mon corps

#### • Séance 4

- Créer les conditions d'un voyage intérieur en offrant des sensations auditives et olfactives

#### • Séance 5

- Enclencher une ouverture vers l'extérieur

#### • Séance 6

- Partager un temps de convivialité

### ATELIER 14 - PRÉVENTION DE LA RECHUTE

page 20 à 21

Objectif :

#### • Séance 1

- Identifier les situations à risques
- Identifier les signes annonciateurs de la rechute

#### • Séance 2

- Elaborer des stratégies pour répondre aux situations à risques

### ATELIER 16 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

page 22

Objectif :

- Identifier les conséquences potentielles (bénéfices/pertes) du projet addictologie sur la dimension professionnelle
- Adapter mon projet professionnel

### ATELIER 18 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES RELATIONS AMOUREUSES

page 23

Objectif :

#### • Séance 1

- Savoir qualifier les relations amoureuses (affectivité, sexualité, dépendance, modalités relationnelles...)
- Identifier la place de l'addiction dans les relations amoureuses

#### • Séance 2

- Identifier la place de l'addiction dans ma(es) relation(s) amoureuse(s).
- Identifier les conséquences potentielles (bénéfices/pertes) du projet addictologie sur ma(mes) relation(s) amoureuse(s).
- Envisager les stratégies d'adaptation pour faire face aux conséquences identifiées précédemment.

### ATELIER 20 - MOI ET MES RESSOURCES

page 25

Objectif :

- Procéder à l'état des lieux de mes ressources financières/personnelles
- Identifier de nouvelles ressources financières/personnelles possibles. Faire le lien entre moi/ma vie/la sollicitation des ressources.

### ATELIER 12 - CHANGEMENT

#### Séance 1 : Le changement, pourquoi maintenant ?

<b>Objectifs</b>	- Explorer les dynamiques de changement - Faire émerger les représentations en lien avec la notion de changement - Permettre la prise de conscience avec les expériences des changements passés : Echecs / Réussites
<b>Durée</b>	30-45 min (10-15 min de présentation) en séance individuelle 1h30 en collectif
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Balance décisionnelle (identifier mes besoins/mes ressources) (cf. partie 9.2), entretien motivationnel
<b>Matériel</b>	Paperboard/feutres...
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

#### Séance 2 : Est-ce que j'en suis capable ?

<b>Objectifs</b>	- Identifier mes besoins/ressources et mes freins - Explorer ma motivation et mes objectifs
<b>Durée</b>	30-45 min (10-15 min de présentation)
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Comète (cf. partie 9.14), ELADEV (cf. partie 9.1), blason (cf. partie 9.13), métaplan (cf. partie 9.12)
<b>Matériel</b>	Paperboard/feutres
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

#### Séance 3 : Changement : Quoi ? Comment ? Quand ? avec qui ?

<b>Objectifs</b>	- Identifier mes axes de changement - Choisir des axes préférentiels de changement - Réfléchir aux moyens à mettre en œuvre/aux ressources - Planifier les changements possibles dans mon quotidien
<b>Durée</b>	30-45 min (10-15 min de présentation)
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Métaplan (cf. partie 9.12), toile d'araignée (cf. partie 9.17), ELADEV (cf. partie 9.1), jeu du bonhomme (cf. partie 9.6)
<b>Matériel</b>	Paperboard/feutres, documents ressources
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

#### Séance 4 : Mes plaisirs/mes échecs/mes réussites

<b>Objectifs</b>	- Repérer et analyser des expériences de vie en rapport avec la problématique. - Réfléchir à des stratégies adaptatives et alternatives en fonction de l'analyse des événements
<b>Durée</b>	30-45 min (10-15 min de présentation)
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Portrait chinois (cf. partie 9.4), jeu du bonhomme (cf. partie 9.6), ELADEV (cf. partie 9.1), comète (cf. partie 9.14)
<b>Matériel</b>	Paperboard et feutres, documents ressources, ordinateur
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)



## ATELIER 13 - SITUATION À RISQUE... J'ANTICIPE

<b>Objectifs</b>	- Identifier les situations à risques - Rechercher des solutions pour y faire face - Renforcer l'atteinte des objectifs
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) / Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Fiche 12 « Faire face ... ? comment ? » de l'outil COMETE (cf. partie 9.14)
<b>Matériel</b>	Outils COMETE : Cartes « événements » et cartes « stratégies »
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 14 - PRÉVENTION DE LA RECHUTE

### Séance 1 : Identification des facteurs de risque

<b>Objectifs</b>	- Identifier les situations à risques - Identifier les signes annonciateurs de la rechute
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (2 intervenants préférables pour cet atelier, un animateur et un observateur).
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) ; en différenciant les participants selon le projet (réduction ou abstinence).
<b>Méthodes / Outils</b>	1. Dans quelles situations peut-on être amené à consommer... ? 2. Quelles sont les émotions associées à ces événements ? Brainstorming (cf. partie 9.11) ou échanges (conserver une trace des choix de chaque patient individuellement) autour des cartes COMETE (cf. partie 9.14) : « Choisissez mentalement entre 2 et 5 cartes événements qui vous rappellent une situation de consommation. Pour chaque événement choisissez la ou les cartes émotions qui correspondent aux événements choisis ». 3. Débat/échanges autour du choix de cartes 4. Actuellement comment réagissez-vous lorsque vous êtes confronté à ces événements, à ces émotions (faire le lien avec la 2e séance dédiée aux stratégies de faire face)  <i>Noter patient par patient les événements et les émotions choisis pour le reprendre en individuel. Faire un tableau de synthèse du groupe (événement émotions et stratégie) à représenter et à distribuer à chaque participant lors de la 2e séance.</i>
<b>Matériel</b>	Post-it et crayon ; Les cartes COMETE. Tableau Blanc ou Paperboard. Tables et chaises
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## Séance 2 : Stratégie de faire face

<b>Objectifs</b>	- Elaborer des stratégies pour répondre aux situations à risques
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (2 intervenants préférables pour cet atelier, un animateur et un observateur).
<b>Public</b>	Toutes addictions ; patients ayant participé à la séance prévention de la rechute identification des facteurs de risque.
<b>Modalités</b>	Séance collective (maximum 8) ; avec un temps individuel

## ATELIER 15 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES RELATIONS AVEC L'ENTOURAGE

### Séance 1 : Identifier son entourage et qualifier les relations

<b>Objectifs</b>	- Identifier mon entourage (Qui ? Quelle place ?) - Définir la relation individu par individu - Qualifier les relations (positives, négatives, ni l'un ni l'autre, les 2)
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (Formé à la qualité de la relation)
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective à privilégier (maximum 8) ; Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	- Définir la notion d'entourage (donnée par l'intervenant ou brainstorming (cf. partie 9.11)), construire ensemble une carte conceptuelle ((cf. partie 9.15) type au tableau) « comment peut être constitué l'entourage ? » - Carte conceptuelle (personnelle) « comment est constitué votre entourage ? ». > Faire écrire sur la carte le lien (frère, sœur, collègue...) et la qualité (positives, négatives, ni l'un ni l'autre, les 2) de la relation entre le patient et son entourage.
<b>Matériel</b>	Tableau blanc et feutres ou paperboard Feuilles blanches et stylos Tables et chaises
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 2 : Quelles sont les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage

<b>Objectifs</b>	- Identifier et analyser les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage.
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (Formé à la qualité de la relation)
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Reprendre la carte conceptuelle du patient (cf. partie 9.15) ; Demander au patient en quoi son projet addictologique peut modifier ses relations, lesquelles ? Ecrire sur la carte les conséquences possibles sur les différentes relations ; Proposer des codes couleurs pour qualifier ces changements (positif, neutre, négatifs). L'intervenant doit avoir en tête la notion d'aidant ou personnes ressources
<b>Matériel</b>	Crayons de couleurs ou feutres ou gommettes Tables chaises Photocopie de la carte conceptuelle du participant
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)



## ATELIER 16 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

<b>Objectifs</b>	- Identifier les conséquences potentielles (bénéfices/pertes) du projet addictologie sur la dimension professionnelle. - Adapter mon projet professionnel.
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Formaliser sur un même document le projet professionnel actuel et le projet addictologique et ses conséquences sur le projet professionnel (voir blason (cf. partie 9.13)) Remettre une copie du blason au patient et un autre à l'intervenant pour le dossier du patient
<b>Matériel</b>	Blason Stylo
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 17 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES LOISIRS

<b>Objectifs</b>	- Identifier les loisirs actuels et passés, et les conséquences potentielles (bénéfices/pertes) du projet addictologie sur mes loisirs - Adapter mes loisirs
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (8 personnes)
<b>Méthodes / Outils</b>	Formaliser sur un même document les loisirs, quel projet addictologique et ses conséquences sur les loisirs (voir blason (cf. partie 9.13)) Échanges autour des blasons Modifications possibles des blasons Remettre une copie du blason au patient et un autre à l'intervenant pour le dossier du patient. Il est important de savoir ce que la personne a pu faire et ne fait plus depuis sa consommation
<b>Matériel</b>	Blason Stylo
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 18 - BALANCE BÉNÉFICES RISQUES DU PROJET ADDICTOLOGIQUE SUR LES RELATIONS AMOUREUSES

### Séance 1 : En groupe

<b>Objectifs</b>	- Savoir qualifier les relations amoureuses (affectivité, sexualité, dépendance, modalités relationnelles...) - Identifier la place de l'addiction dans les relations amoureuses
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource (Formé à la qualité de la relation)
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (sans entourage)
<b>Méthodes / Outils</b>	1. Groupe de parole thématique avec partage d'expérience : Pour vous qu'est-ce qu'une relation amoureuse ? (Distinguer les réponses relatives à l'affection, l'amitié et l'amour et la notion de couple) 2. Groupe « d'apport de connaissances » pour distinguer ou nuancer l'affection, l'amitié et l'amour et la notion de couple. 3. (re) Mobiliser/développer ses capacités d'introspection en (choisir une méthode en fonction du public) : - Diffuser un film ou saynètes associés à un questionnaire d'évaluation puis le reprendre en individuel. - Analyser la situation présentée (étude de cas). - Partager un extrait d'ouvrage. - Rédiger une histoire. - Participer à une activité théâtrale (ex : jeu de rôle) pour permettre de changer « casquette » se mettre à la place de ..., de confronter le regard des autres sur des situations types. - Photolangage (cf. partie 9.9) Bien préparer les différents types de relation.
<b>Matériel</b>	Tableau ou Paper/bord, feutres pour le brainstorming. Vidéo, dvd, copie d'un ouvrage, jeu de rôle en fonction de la méthode choisie.
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 2 : En individuel (avec ou sans le conjoint)

<b>Objectifs</b>	- Identifier la place de l'addiction dans ma(es) relation(s) amoureuse(s). - Identifier les conséquences potentielles (bénéfices/pertes) du projet addictologique sur ma(mes) relation(s) amoureuse(s). - Envisager les stratégies d'adaptation pour faire face aux conséquences identifiées précédemment.
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Toutes addictions ; ayant de préférence participé à l'atelier de groupe sur le sujet.
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	1. Partir du tableau de synthèse travaillé en groupe pour reprendre ou réajuster les connaissances sur les différents types de relation. 2. Entretien semi directif.
<b>Matériel</b>	Tableau de synthèse travaillé en groupe Vidéo, dvd, copie d'un ouvrage, jeu de rôle en fonction de la méthode choisie.
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Évaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 19 - UN TEMPS POUR SOI

### Séance 1 : Création

<b>Objectifs</b>	- Favoriser la créativité par l'expression spontanée au cours d'un temps ludique
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Amener les participants à prendre conscience de l'importance de prendre du temps pour soi. L'aider à s'orienter vers des activités personnelles. Mise en place de jeux de société : expression libre et spontanée Favoriser les échanges entre les participants
<b>Matériel</b>	Jeux de société, mandala, pliage, bijoux...
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 2 : Réflexion

<b>Objectifs</b>	- Amener à réfléchir sur le regard sur soi, sur les autres, des autres sur soi, sur le monde
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Photos, dessins, peintures, crayons de couleurs, matériel de travaux manuels
<b>Matériel</b>	Supports visuels, gestuels
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 3 : Prendre soin de soi

<b>Objectifs</b>	- Faire découvrir une manière de prendre soin de soi, de me détendre, de ressentir mon corps
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Technique d'automassage et de relaxation
<b>Matériel</b>	Miroir, coussin, matelas, huile essentielle
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 4 : L'écoute

<b>Objectifs</b>	- Créer les conditions d'un voyage intérieur en offrant des sensations auditives et olfactives
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Écoute musicale et découverte de senteur
<b>Matériel</b>	Arôme divers, bibliothèque sonore, huile essentielle...
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 5 : A l'extérieur

<b>Objectifs</b>	- Enclencher une ouverture vers l'extérieur
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Promenade à pied en toute conscience
<b>Matériel</b>	Aucun
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### Séance 6 : Le partage

<b>Objectifs</b>	- Partager un temps de convivialité
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Organisation en groupe d'un moment gourmand
<b>Matériel</b>	Cuisine, ustensiles culinaires et vaisselle
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 20 - MOI ET MES RESSOURCES

<b>Objectifs</b>	- Procéder à l'état des lieux de mes ressources financières/personnelles - Identifier de nouvelles ressources financières/personnelles possibles. Faire le lien entre moi/ma vie/la sollicitation des ressources.
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	ELADEB (cf. partie 9.1), outils d'analyse de budget (application sur smartphone...), toile d'araignée (cf. partie 9.17)
<b>Matériel</b>	ELADEB ; feuilles, crayons ...
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## 8.5 VIVRE AVEC : MOI, LES AUTRES ET LA SOCIÉTÉ

Explorer ses émotions, pouvoir les identifier et les nommer permet de mieux se connaître et de mieux vivre sa vie avec la maladie. Nous sommes tous exposés à des situations stressantes et nous avons des manières différentes de réagir et de les gérer. Il est important pour pouvoir développer ses propres compétences de gestion du stress de comprendre comment nous fonctionnons dans ces situations.

Les ateliers suivants ont été réalisés dans ce sens où le patient va définir les émotions, les identifier et apprendre à les gérer.

### ATELIER 21 - EMOI ET MOI !

page 26

Objectif :

- Définir et identifier les émotions
- Reconnaître mes émotions, leurs dynamismes et leurs risques.
- Faciliter leur gestion

### ATELIER 23 - L'ENVIRONNEMENT

page 27

Objectif :

- Aider un patient à se situer dans son environnement social/familial/professionnel
- Identifier les dangers / les faiblesses

### ATELIER 25 - EQUICIE

page 28

Objectif :

- Gérer mes affects et mes émotions

### ATELIER 22 - MA VIE AVEC LA MALADIE

page 27

Objectif :

- Exprimer mes émotions, mes représentations, mes croyances et mes difficultés par rapports à ma maladie
- Expliquer le lien entre ma façon de vivre et les risques potentiels

### ATELIER 24 - L'INFLUENCE

page 27

Objectif :

- Comment résister à l'influence de l'environnement social/familial/professionnel
- Faire face aux situations de la vie quotidienne


### ATELIER 26 - SENSATIONS

page 28

Objectif :

- Gérer mes émotions
- Exprimer mes émotions

### ATELIER 21 - EMOI ET MOI

<b>Objectifs</b>	- Définir et identifier les émotions - Reconnaître mes émotions, leurs dynamismes et leurs risques. - Faciliter leur gestion
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Questionnaires ou test émotionnels  <a href="http://test-addicto.fr">http://test-addicto.fr</a> , jeu du bonhomme (cf. partie 9.6), portrait chinois (cf. partie 9.4), photolangage (cf. partie 9.9)
<b>Matériel</b>	Feuilles, paperboard et feutres, documents ressources
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### ATELIER 22 - MA VIE AVEC LA MALADIE

<b>Objectifs</b>	- Exprimer mes émotions, mes représentations, mes croyances et mes difficultés par rapports à ma maladie - Expliquer le lien entre sa façon de vivre et les risques potentiels
<b>Durée</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Intervenants</b>	1 heure
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (8 personnes maximum) ou séance individuelle
<b>Méthodes / Outils</b>	Répondre aux questions « Comment vivez-vous avec votre maladie ? Quelles difficultés rencontrez-vous ? » Outils possibles : métaplan (cf. partie 9.12), photolangage (cf. partie 9.9), carte conceptuelle (cf. partie 9.15)
<b>Matériel</b>	Images pouvant représenter la maladie pour le patient (photolangage) Post-it (métaplan) Tableau, feuilles, feutres
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### ATELIER 23 - L'ENVIRONNEMENT

<b>Objectifs</b>	- Aider un patient à se situer dans son environnement social/familial/professionnel - Identifier les dangers / les faiblesses
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Le jeu du bonhomme (cf. partie 9.6)
<b>Matériel</b>	Stylos, photocopie du jeu du bonhomme
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

### ATELIER 24 - L'INFLUENCE

<b>Objectifs</b>	- Comment résister à l'influence de l'environnement social/familial/professionnel - Faire face aux situations de la vie quotidienne
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Jeu de « Tantale » (cf. partie 9.7)
<b>Matériel</b>	Stylos, jeu carte « je consomme/je ne consomme pas », Produit de tentation (petit gâteaux, carrés de chocolat...) Photo pour photolangage
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 25 - EQUICIE

<b>Objectifs</b>	- Gérer mes affects et mes émotions
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource – 1 équicien
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (4 personnes maximum)
<b>Méthodes / Outils</b>	A travers la relation établie avec l'animal, les participants apprennent à gérer leurs affects et leurs émotions
<b>Matériel</b>	Véhicule, centre équestre
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 26 - SENSATIONS

<b>Objectifs</b>	- Gérer mes émotions - Exprimer mes émotions
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Activités créatives, jeux de sociétés, mandala, pliage Supports visuels Ecoute musicale, découverte de senteur, dégustation
<b>Méthodes / Outils</b>	Activités créatives, jeux de sociétés, mandala, pliage Supports visuels Ecoute musicale, découverte de senteur, dégustation
<b>Matériel</b>	Photos, dessins, peintures, papiers, bibliothèque sonore, ustensiles culinaires, vaisselle, vidéoprojecteur et matériel informatique Comète (cf. partie 9.14), Fleur émotion
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## 8.6 AMÉLIORER MA QUALITÉ DE VIE

Se sentir mieux permet d'améliorer l'image de soi. Telle une spirale, si on se sent mieux, alors cela permet d'améliorer cette image de soi et peut ainsi modifier le comportement. Pour se sentir mieux, il faut agir sur les déterminants de santé comme par exemple l'exercice physique, la nutrition... Ainsi agir sur ses déterminants peut permettre d'améliorer la qualité de vie et donc d'avoir un vrai rôle thérapeutique.

### ATELIER 27 - MOI ET MES BESOINS FONDAMENTAUX

page 29

- Objectif :
- Analyser mon mode et mon rythme de vie
  - Identifier les évolutions bénéfiques
  - Explorer les bénéfices des évolutions

### ATELIER 28 - SENSATIONS PHYSIQUES

page 30

- Objectif :
- Retrouver mes sensations physiques et émotionnelles dans l'environnement social/familial/professionnel.
  - Accepter de vivre mes émotions positives et ou négatives
  - Prendre soin de soi et penser à soi

## ATELIER 29 - ACTIVITÉ BIEN ÊTRE

page 30

- Objectif :
- (Re)découvrir mon corps

## ATELIER 30 - ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

page 30

- Objectif :
- **Séance 1**
    - Connaître les bienfaits de l'activité physique et des bienfaits sur mon état de santé global
  - **Séance 2**
    - Travailler sur mes freins et leviers psychiques et physiques à la reprise d'une activité physique
  - **Séance 2**
    - Mettre en place une APA dans ma vie quotidienne

## ATELIER 31 - CUISINE

page 31

- Objectif :
- **Séance 1**
    - (Re)découvrir le plaisir de manger et de faire la cuisine
  - **Séance 2**
    - Réaliser des menus adaptés pour éviter la prise de poids

## ATELIER 32 - EN CHEMIN

page 32


- Objectif :
- Me stabiliser et limiter les risques de rechutes en améliorant ma perception de la réalité par la pratique de la marche en pleine conscience

## ATELIER 27 - MOI ET MES BESOINS FONDAMENTAUX

<b>Objectifs</b>	- Analyser mon mode et mon rythme de vie - Identifier les évolutions bénéfiques - Explorer les bénéfices des évolutions
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Evaluation du sommeil, chrono-type, alimentation, sexualité, activité physique, ... et mettre en lien avec ces besoins et la conduite addictive
<b>Matériel</b>	ELADEB (cf. partie 9.1), échelle d'évaluation du sommeil, activité physique, alimentation ... Des questionnaires sur ces différentes thématiques sont disponibles sur <a href="http://test-addicto.fr">http://test-addicto.fr</a>
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)



## ATELIER 28 - SENSATIONS PHYSIQUES

<b>Objectifs</b>	- Retrouver mes sensations physiques et émotionnelles dans l'environnement social/familial/professionnel. - Accepter de vivre mes émotions positives et ou négatives - Prendre soin de soi et penser à soi
<b>Durée</b>	1h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource Professionnel formé à la relaxation, aux techniques d'automassage...
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	1 séance par type d'activité Technique de relaxation ; méthode Schultz  <a href="http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/psychomot/relaxation1/POLY.Chp.1.html">http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/psychomot/relaxation1/POLY.Chp.1.html</a> Activité physique Technique d'automassage
<b>Matériel</b>	Tapis de sport, salle, gymnase, matériel de sport, matelas, couverture, oreiller, musique
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 29 - ACTIVITÉ BIEN ÊTRE

<b>Objectifs</b>	- (Re)découvrir mon corps
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Patient-ressource
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Faire de l'activité physique pour mettre son corps en mouvement, sentir les différentes parties de son corps et permettre d'exprimer son ressenti
<b>Matériel</b>	Tapis de sol
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 30 - ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

### Séance 1 : bienfaits de l'activité physique

<b>Objectifs</b>	- Connaître les bienfaits de l'activité physique et des bienfaits sur mon état de santé global
<b>Durée</b>	1h
<b>Intervenants</b>	Enseignant APA ; Professionnel formé aux addictions
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Méta-plan / Brainstorming « Qu'est-ce que le sport ? » Au cours de la séance, faire prendre conscience de la différence entre l'activité physique et les activités sportives
<b>Matériel</b>	Tableau, crayons, feuilles, post-it
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## Séance 2 : L'activité physique : pourquoi pas moi ?

<b>Objectifs</b>	- Travailler sur mes freins et leviers psychiques et physiques à la reprise d'une activité physique
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Psychologue sensibilisé aux addictions – Enseignant APA
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Balance décisionnelle (freins / leviers) Au cours de la séance, faire émerger « ce que j'aime et ce que je peux faire »
<b>Matériel</b>	Tableau, post-it, crayon, feuilles, photocopie balance décisionnelle
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## Séance 3 : L'activité physique adaptée : application

<b>Objectifs</b>	- Mettre en place une APA dans ma vie quotidienne
<b>Durée</b>	1h30
<b>Intervenants</b>	Educateur sportif sensibilisé aux addictions / Enseignant APA
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance individuelle/collective
<b>Méthodes / Outils</b>	Identifier les actions que le patient peut effectuer à domicile (réfléchir concrètement à ce que le patient peut mettre en place dans sa vie de tous les jours et maintenir dans le temps ? Comment s'y prendre ? Comment s'organiser ? Montrer des mouvements/activités physique/tâches que le patient peut réaliser en prenant en compte sa maladie
<b>Matériel</b>	Balance décisionnelle précédemment remplie Crayons, feuilles Tapis de sport
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## ATELIER 31 - CUISINE

### Séance 1

<b>Objectifs</b>	- (Re)découvrir le plaisir de manger et de faire la cuisine
<b>Durée</b>	3h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Diététicienne
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (6 personnes maximum)
<b>Méthodes / Outils</b>	Par le biais de la cuisine, découvrir de nouveaux modes culinaires et de nouveaux aliments, acquérir un savoir-faire pour les mettre en œuvre (liste courses, courses, budget...) et avoir du plaisir à faire ensemble (groupe) Faire redécouvrir le goût
<b>Matériel</b>	Un véhicule ; un lieu (cuisine équipée) ; un budget
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

# 9 OUTILS DISPONIBLES

Séance 2	
<b>Objectifs</b>	- Réaliser des menus adaptés pour éviter la prise de poids
<b>Durée</b>	3h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Diététicienne
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (6 personnes maximum)
<b>Méthodes / Outils</b>	Pendant le cours de cuisine, discuter des apports énergétiques, des groupes d'aliments, des recommandations, de la fréquence de consommation du choix des aliments choisis pour établir un menu adapté et équilibré.
<b>Matériel</b>	Un véhicule ; un lieu (cuisine équipée) ; un budget, prospectus PNNS à délivrer en fin de séance.
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

ATELIER 32 - EN CHEMIN	
<b>Objectifs</b>	- Me stabiliser et limiter les risques de rechutes en améliorant ma perception de la réalité par la pratique de la marche en pleine conscience
<b>Durée</b>	2h
<b>Intervenants</b>	Tout professionnel formé aux addictions – Diététicienne
<b>Public</b>	Toutes addictions
<b>Modalités</b>	Séance collective (6 personnes maximum)
<b>Méthodes / Outils</b>	Promenades thématiques
<b>Matériel</b>	Aucun
<b>Évaluation</b>	Questionnaire d'opinion (exemples en annexe 6) Questionnaire de satisfaction (exemples en annexe 7) Evaluation pré et post-atelier (exemples en annexe 8)

## 9.1 ECHELLES LAUSANNOISES D'AUTO-EVALUATION DES DIFFICULTÉS ET DES BESOINS (ELADEB)

ELADEB est une échelle de mesure subjective des difficultés et du besoin d'aide. Sur la base d'une activité de tri de cartes effectuée par la personne évaluée, il est rapidement possible de dresser son profil de difficultés psychosociales, et de mettre en évidence les domaines dans lesquels elle estime avoir besoin d'une aide supplémentaire par rapport à celle qui existe peut-être déjà. Cet outil peut être employé dans différents contextes cliniques et convient particulièrement bien aux personnes peu verbales, maîtrisant mal le français et plutôt réticentes devant des questionnaires classiques.

<http://ateliers-rehab.ch/produits-psychiatrie-communautaire/eladeb/>

## 9.2 BALANCES DÉCISIONNELLES

### 9.2.1 GAINS ET PERTES

Quels gains et pertes pensez-vous obtenir en réduisant ou en cessant votre consommation d'alcool et/ou de drogue ?

	Gains	Pertes
<b>Physiques</b>		
<b>Psychologiques</b>		
<b>Sociaux</b>		
<b>Financiers</b>		

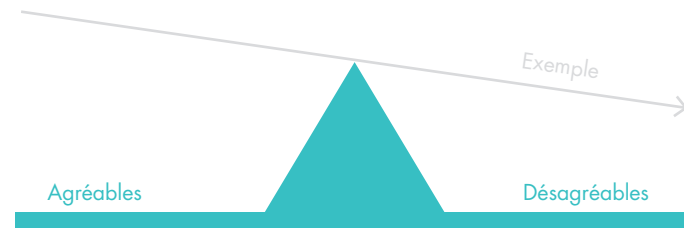
### 9.2.2 ASPECTS AGRÉABLES ET DÉSAGRÉABLES DE LA CONSOMMATION

1) Dressez la liste des aspects agréables et désagréables de la consommation.

*On peut donner plus d'importance à certains aspects en y ajoutant un astérisque (\*)*

Aspects agréables	Aspects désagréables

2) Demander à la personne de tracer une ligne sur le triangle pour indiquer de quel côté va pencher la balance



### 9.2.3 LA BALANCE DÉCISIONNELLE

#### Je ne modifie pas ma consommation

##### Bénéfices à boire

✓ Conviabilité, désinhibition, anxiolyse, oubli, euphorie transitoire, etc...

##### Inconvénients à arrêter

✗ Peur du syndrome du sevrage  
✗ Frustration

##### Discours pessimiste

✗ Si longtemps  
✗ Je ne suis pas prêt(e)  
✗ Echs antérieurs  
✗ pas de volonté

#### Je réduis ma consommation

##### Inconvénients à boire

✗ Alcoolopathie, risque sanitaire  
✗ Mauvaise image de soi, culpabilité  
✗ Troubles relationnels  
✗ Menaces conjugales, professionnelles, juridiques

##### Bénéfices à arrêter

✓ Qualité de vie  
✓ Économie  
✓ Regard des autres

##### Discours optimiste

✓ Je suis peut être capable  
✓ Je ne risque rien à essayer

### 9.2.4 J'ARRÊTE OÙ JE RÉDUIS ?

J'ARRÊTE		JE RÉDUIS	
Bénéfices	Inconvénients	Bénéfices	Inconvénients

Je choisis de .....

### 9.3 GRILLE « COMMENT JE VAIS ? COMMENT ALLER MIEUX ? »

	Noter de 1 à 5 <i>Explorer ses différentes dimensions de la santé</i>	De quoi ai-je besoin ? <i>Repérer les éléments protecteurs</i>	Quelles sont les propositions ? <i>Faire des choix bénéfiques pour sa santé</i>
Physiquement			
Moralement			
Au sein de votre famille, avec votre entourage			
Au travail			
Financièrement			


### 9.4 PORTRAIT CHINOIS

<b>Description</b>	Les participants se présentent en utilisant un questionnaire basé sur l'identification à des objets, des animaux, des personnages, des idées.
<b>Intérêts</b>	Le portrait chinois s'écarte des présentations classiques et constitue une façon originale de démarrer avec un groupe. Il fait appel au langage symbolique. En sollicitant l'imaginaire et les représentations des participants, il leur permet de livrer des aspects de leur personnalité. C'est une technique intéressante lorsque les participants se connaissent déjà.
<b>Objectif d'animation</b>	Permettre de se présenter, de faire connaissance. Favoriser un climat de confiance, une dynamique de groupe. Favoriser la créativité et l'imaginaire
<b>Résultats attendus</b>	Connaissances des participants entre eux, climat détendu
<b>Taille du groupe</b>	6 à 30 personnes
<b>Durée minimum</b>	20 minutes. La durée est fonction du nombre de participants et du nombre d'items proposés
<b>Matériel</b>	Tableau, feutres, feuilles et stylos
<b>Préparation</b>	Déterminer les items de présentation en fonction des caractéristiques du public et des objectifs de l'animation. Rédiger les items sous la forme « si j'étais un animal, une chanson, un aliment, un pays..., je serais... ? En choisir 5 maximum. Les inscrire au tableau ou sur une feuille qui sera photocopiée pour les participants

**Alternative :**

<b>Déroulement</b>	<b>Introduction – 3 minutes</b> Présenter l'objectif et le déroulement de l'animation. Demander aux participants de se répartir en binômes en choisissant une personne inconnue ou peu connue d'eux
	<b>Etape 1. Présentation en binôme – 2*5 minutes</b> Une fois les participants réunis deux par deux, leur demander de se présenter mutuellement. Au sein du binôme à tour de rôle. Chacun doit se présenter à l'autre pendant 5 minutes selon les critères inscrits au tableau. Celui qui écoute doit poser des questions et éventuellement prendre des notes pour pouvoir ensuite présenter son partenaire au groupe.
	<b>Etape 2. Préparation de la présentation de son partenaire – 2 minutes</b> Inviter les participants à préparer la présentation de leur partenaire à partir des informations qu'ils ont recueillies
	<b>Etape 3. Présentation mutuelles – 1 à 2 minutes par participant</b> Demander à chaque participant de présenter son partenaire au groupe. Proposer à la personne présentée de compléter ou rectifier si besoin la présentation. Ponctuer les prises de parole en remerciant les participants. Terminer en interrogeant le groupe sur le vécu de ces présentations
<b>Recommandation particulière</b>	Demander aux participants d'effectuer leur présentation de façon bienveillante
<b>Variantes</b>	Lors de l'étape 1 ; demander aux participants d'interviewer leur partenaire pour recueillir les critères demandés. Proposer aux participants de rédiger un portrait de leur partenaire avec des phrases construites en augmentant le temps de préparation (15 min) Ce portrait est ensuite lu au groupe.
<b>Exemples d'utilisations</b>	Critères : nom, prénom, centre d'intérêt, profession, attentes...etc.

**9.5 JEU DU DOSE BAR**

<b>Description</b>	Apport dans l'atelier de différentes sortes de verres de toutes les quantités : du verre à digestif, à whisky, verres de vin jusqu'à la chope de bière Alternative : discussion avec les photos.
<b>Intérêts</b>	Connaitre la quantité d'alcool par verre ; Discuter sur la consommation
<b>Matériel</b>	Verres ou Photos  Demi de bière 5° 25 cl    Flûte de champagne 12° (10 cl)    Verre de vin rouge 12° (10 cl)    Verre de pastis 45° (2 cl)    Verre de digestif 40° (3 cl)    Verre de Whisky 40° (3 cl)    Shot de vodka 50° (2 cl)
<b>Déroulement</b>	Chacun choisira un type de verre, donnera la quantité en cl et en alcool et à partir de cela, mettre en place une discussion de groupe sur les quantités et la consommation

**9.6 JEU DU BONHOMME**

**Objectif :** Chaque participant essaie d'identifier ses compétences et ses faiblesses ainsi que sa place dans son environnement. Puis de façon collective, mise en commun du ressenti de chacun.

Mes Forces



Mes Faiblesses

**SE PLACER DANS SON ENVIRONNEMENT**

Dessiner des groupes différents (pour chaque groupe : famille, amis, social, travail)



- Mon entourage (famille, amis, social, travail)**
- Mon entourage peut m'aider**
- Mon entourage ne peut pas m'aider**
- Mon entourage est une source d'échec de mon projet par rapport à mon objectif concernant mes consommations**
- Autres : Précisez**



## 9.7 JEU DE « TANTALE » : RÉSISTER À LA PRESSION DU GROUPE

**Objectif :** apprendre à affirmer son choix, à dire non, à ne pas se laisser influencer par l'entourage.

<b>Matériel</b>	Un jeu de carte constitué de cartes « je consomme » / « Je ne consomme pas » + produits de tentation : exemples : petits gâteaux, carrés de chocolats, bonbons etc.
<b>Déroulement de la séance</b>	Chaque patient tire une carte. Le patient doit jouer le rôle qui lui a été attribué en précisant que les sujets « je consomme » doivent trouver tous les arguments pour que le(s) joueur(s) « je ne consomme pas » soi(ent)t en difficultés ou choisissent finalement de consommer. Et inversement le(s) joueur(s) « non consommateurs » doivent affirmer leur choix. Au milieu de la table, est déposée une assiette avec des aliments (petits gâteaux, chocolats, cacahuètes...) Il est important que l'un des joueurs au moins « je ne consomme pas » cède à la pression de l'entourage. (Aux animateurs de désigner l'un des joueurs « je ne consomme pas » à lui donner la consigne de céder). Ensuite, avec les animateurs, échanges autour des différents arguments et stratégies utilisés par les différents joueurs dans jeu de rôle et recherche de stratégies en groupe qui aurait pu être mise en place pour éviter de céder à la tentation... Possibilité de renouveler le jeu pour que les « je ne consomme pas » deviennent « je consomme »

### ÉVALUATION DE L'ATELIER

#### AVANT L'ATELIER

##### « Je suis influençable »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 (0 = je suis très influençable, 10 = je ne suis pas influençable)

Je suis influençable	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Je ne suis pas influençable
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------

#### APRÈS L'ATELIER

##### « Je suis influençable »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 (0 = je suis très influençable, 10 = je ne suis pas influençable)

Je suis influençable	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Je ne suis pas influençable
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------

- Prendre conscience de son point de vue personnel, sa propre vision et l'exprimer dans un groupe.
- Relativiser sa propre position par rapport à d'autres qui n'ont peut-être pas la même opinion et qui cependant rencontrent des difficultés plus ou moins semblables.
- Contenir, canaliser les appréhensions, les hésitations, les angoisses de chaque membre du groupe.
- Partager les représentations que l'on a d'un sujet-problème thème, exposer les clichés, identifier les stéréotypes, reconnaître les images dominantes et aller au-delà en donnant la parole à l'expérience personnelle de chacun.

<b>Matériel</b>	Une salle suffisamment grande pour disposer d'un grand espace, l'un où l'animateur expose les photographies sur des tables autour desquelles les participants pourront circuler librement Un jeu d'une 20° de photographies sélectionnées en fonction d'un thème et d'un public. Un tableau sur lequel sera inscrite la question posée préalablement au choix de photographies.
<b>Déroulement de la séance</b>	Un temps de réunion de 1H pour 8 à 10 participants Un travail photolangage en groupe comporte au minimum trois temps. Un quatrième temps d'analyse est recommandé. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une présentation du travail au groupe (environ une dizaine de minutes)</li> <li>2. Un choix individuel de photographies (de 5 à 10 minutes environ)</li> <li>3. Une mise en commun du groupe</li> <li>4. Une analyse du travail du groupe</li> </ol> <p><b>1. Une présentation du travail au groupe (environ une dizaine de minutes)</b> L'animateur présente la méthode du photolangage et explique comment va se dérouler le travail du groupe. Enfin, l'animateur s'assurera que chacun a bien compris le travail : « Nous allons travailler avec une série de minimum 20 photos qui ont été choisies en fonction de notre thème de travail. Dans ce travail avec des photographies, nous allons pouvoir échanger sur nos différentes façons de voir et de comprendre, à partir des représentations et des expériences de chacun. » Ce travail va se faire en plusieurs temps : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce premier temps de présentation.</li> <li>- Un temps de choix personnel de photographies en fonction de la question posée, temps qui durera de 5 à 10 minutes.</li> <li>- Un temps de travail en groupe et un temps d'analyse pour échanger sur la façon dont chacun, a pu vivre ce temps de travail, comment cela s'est déroulé.</li> </ul> <p><b>2. un choix individuel de photographies (de 5 à 10 minutes environ)</b> L'animateur dispose les photographies sur une table ou sur une surface complètement dégagée de telle sorte que les participants puissent circuler librement pour pouvoir bien regarder toutes les photographies. Plus celles-ci sont espacées les unes des autres, mieux elles se voient.</p> <p>Il est important de préciser que les participants fassent leur choix dans les conditions les plus calmes et silencieuses possibles.</p> <p><i>Dans un premier temps, regarder attentivement chacune des photographies et en choisir mentalement chacun une, pour répondre à la question (Regarder les photographies est un temps de travail individuel, de réflexion, de choix, et de préparation de ce qui sera dit dans le groupe). Quand vous aurez fait votre choix, ne prenez pas tout de suite la photographie à la main, mais laissez-la en place disponible jusqu'à ce que chacun ait fait son choix. Lorsque les choix seront terminés, je vous inviterai à prendre chacun la photographie à la main. Il est important de bien garder votre choix initial, même si quelqu'un d'autre prend la même photographie que vous et que vous vous retrouvez les mains vides. Ne changez pas votre choix. Vous retrouverez cette photographie dans le travail de groupe</i></p> <p><i>Dans un deuxième temps, à partir de votre choix, maintenant, je vous invite à prendre votre photographie. Il est important de bien conserver votre choix initial, même si quelqu'un d'autre prend avant vous la photographie que vous aviez choisie et que vous restez les mains vides. Vous retrouverez cette photographie dans le groupe et pourrez la demander, si vous le désirez, au moment où vous choisirez de parler vous présenterez votre photo, en essayant d'expliquer le mieux possible le pourquoi de votre choix, et ce que vous avez envie de communiquer aux personnes présentes, ici, aujourd'hui.</i></p> <p>Lorsque les choix sont terminés et que les photographies retenues ont été prises par les participants, l'animateur assemble les photographies qui restent et les met à l'écart.</p> </p>

## 9.8 TIRE TA CLOPE

L'outil « Tire ta Clope » est un outil qui permet de favoriser la discussion autour de la consommation de tabac. L'outil est disponible ici : <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-tire-clope.htm>

## 9.9 PHOTOLANGAGE

**Objectif :** Permettre à chacun de retrouver ou d'élaborer, par un choix de photographies, son propre positionnement par rapport à cette question, d'en prendre conscience, de tenter de le communiquer aux autres tout en étant à l'écoute de leurs choix et attitudes profondes.

### Objectifs intermédiaires :

- Faciliter la constitution d'un groupe, la rencontre, la communication entre les personnes, dans un minimum de temps.
- Permettre l'échange d'un grand nombre d'informations entre les personnes, en facilitant pour chacun la prise de parole, dès le début d'un stage.

**Objectif :** apprendre à affirmer son choix, à dire non, à ne pas se laisser influencer par l'entourage.

<b>Matériel</b>	Feuilles de couleurs (3 couleurs différentes)
<b>Principe du jeu</b>	Chaque couleur correspond à un objectif de consommation - Je fais le choix de l'abstinence - Je fais le choix de réduire ma consommation - Je n'ai pas fait mon choix Le choix de la couleur des papiers/situation (abstinence, réduction de consommation, pas de choix) est défini par le groupe à chaque séance.
<b>Déroulement de la séance</b>	Une fois le choix de la signification des couleurs défini par le groupe, chaque patient choisit sa couleur et répond à différentes questions (ces questions seront écrites sur un paperboard ou distribués sur un support papier) Après quelques minutes de réflexion, chacun expose son choix et l'argumente

**QUESTIONNAIRES EN FONCTION DU CHOIX DE L'OBJECTIF DE CHACUN**

Je fais le choix de l'abstinence	Je fais le choix de réduire ma consommation	Je n'ai pas fait mon choix
<input type="checkbox"/> Je fais le choix d'une abstinence pendant une période limitée Précisez la période : ..... <input type="checkbox"/> Je fais le choix d'une abstinence sans limite de temps  Essayer de préciser la raison de ce choix : <input type="checkbox"/> C'est mon choix <input type="checkbox"/> C'est un choix imposé par mon entourage Essayer de préciser les arguments de votre entourage : ..... <input type="checkbox"/> Autres : préciser ..... ..... .....	<input type="checkbox"/> Je m'autorise à consommer tous les jours et j'ai défini mon nombre de verres/j Précisez le nombre de verres/j : ..... <input type="checkbox"/> Je m'autorise à consommer tous les jours mais je n'ai pas défini mon nombre de verres/j <input type="checkbox"/> Je me fixe un nombre de jour de consommation par semaine Précisez le nombre de jour : ..... <input type="checkbox"/> Je me fixe un nombre de verres à ne pas dépasser quand je consomme Précisez le nombre de verre à ne pas dépasser : ..... <input type="checkbox"/> Autres : préciser ..... ..... .....	<input type="checkbox"/> Je n'ai pas fait mon choix <input type="checkbox"/> Je sais que ma consommation est excessive <input type="checkbox"/> Je sais que ma consommation est excessive mais je ne me sens pas prêt à la réduire ou à vivre sans produits <input type="checkbox"/> Actuellement ce n'est pas ma priorité <input type="checkbox"/> Autres : préciser ..... ..... .....

9.11 BRAINSTORMING (REMUE-MÉNINGS)

D'après le CRES (Comité régional d'éducation pour la santé) - <http://www.cres-paca.org>

<b>Objectif</b>	Produire en groupe un maximum d'idées sur un sujet donné. Découvrir les représentations Faire surgir de nouvelles questions ou réflexions Faire une évaluation rapide (informelle et peu détaillée)
<b>Déroulement et consignes</b>	Une dizaine de participants est le nombre idéal L'animateur introduit le sujet à traiter et esquisse les objectifs visés par le brainstorming (il doit se garder d'évoquer, même à titre d'exemple, toute idée à laquelle il s'attendrait, tout ébauche de solution ou toute idée de ce à quoi on pourrait aboutir). Il énonce les « règles du jeu » : garder ses jugements pour soi, privilégier la quantité des idées sur leur qualité, s'appuyer sur les idées déjà formulées. Il note toutes les idées exprimées sur le tableau, en s'efforçant de les regrouper mentalement et graphiquement, par thème ou par idée plus générales. On peut enfin demander au groupe de revenir sur la matière générée, de reformuler les floues et d'aboutir à un commun accord sur les grandes thématiques abordées.

3. Une mise en commun du groupe

L'animateur anime le travail du groupe et gère le temps afin que chacun puisse présenter sa photographie. Son rôle est d'abord un rôle d'écoute, à la fois écouter avec le maximum de présence et favoriser l'écoute dans le groupe. Il n'a pas à juger, évaluer, apprécier ce qui est dit, mais à aider chacun, à se faire entendre et comprendre par les autres dans ce qu'il veut dire.

Il invitera chacun à s'exprimer et sera attentif au déroulement des échanges de façon à les faire progresser en relançant la discussion à partir des intérêts et des expressions des uns et des autres. La photographie permettant une expression personnelle, il aura le souci de chercher à bien cadrer l'échange, en demandant à chacun de s'exprimer à partir de son expérience, de son histoire, en laissant les généralisations de côté. Je re-précise la question à partir de laquelle nous travaillons (Reformuler ici la question précise)

Mise en communes consignes au groupe :

A partir de votre choix, vous présenterez vos photographies en essayant d'exprimer le mieux possible les raisons de votre choix et ce que vous avez envie de communiquer aux autres participants, ici, aujourd'hui. Pour ce travail, nous disposons de... (préciser la durée prévue de ce temps de travail). Chacun est invité à prendre la parole quand il le désire, comme il le souhaite. Il peut être préférable de parler après un tel ou un tel, parce qu'on se sent en accord, en résonance avec ce qui vient d'être dit, ou pour marquer son écart, sa différence... C'est à vous de vous positionner au moment qui vous permet de vous exprimer avec le maximum de satisfaction.

4. Une analyse du travail du groupe

L'animateur demande aux participants comment ils ont vécu ce travail avec des photographies, ce que cela a évoqué pour eux, et comment cela s'est passé pour eux. Il peut reprendre chronologiquement ce qui s'est passé. Chacun s'exprime librement, l'animateur veillant à ce que celui qui parle puisse aller au bout de ce qu'il veut dire sans être interrompu par un autre participant.

Voici des suggestions :

- Avez-vous l'impression d'avoir écouté, d'avoir été entendu, compris : à quoi vous en êtes-vous rendu compte ?
- Avez-vous été intéressé par ce qui s'est fait, dit ? à quels moments ?
- Qu'en est-il des photographies qui n'ont pas été choisies ?
- Comment avez-vous vécu telle intervention, telle attitude ?
- Que s'est-il passé pour vous lorsque vous avez constaté que vous aviez choisi la même photographie que quelqu'un d'autre ?

Il est important ici que l'animateur rappelle si cela n'a pas été dit pendant les échanges qu'il n'est pas nécessaire de se justifier

ÉVALUATION DE L'ATELIER

AVANT L'ATELIER

« J'estime être capable de faire face à l'influence extérieure »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 (0 = j'estime ne pas être capable de faire face à l'influence extérieure, 10 = j'estime être capable de faire face à l'influence extérieure)

Pas capable	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Capable
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

APRÈS L'ATELIER

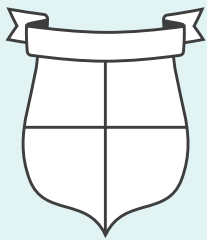
« J'estime être capable de faire face à l'influence extérieure »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 (0 = j'estime ne pas être capable de faire face à l'influence extérieure, 10 = j'estime être capable de faire face à l'influence extérieure)

Pas capable	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Capable
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

## 9.13 LE BLASON DES IDÉES

Une technique utilisant un support graphique (un blason) pour aider à structurer la pensée des participants et leur permettre d'échanger

<b>Description</b>	De façon individuelle, les participants sont invités à présenter leur réflexion sur un sujet dans un blason prédessiné comportant 4 items et un élément de synthèse. Ils confrontent ensuite leurs idées en petits groupes pour constituer un blason de groupe. Les idées sont ensuite présentées et discutées en grand groupe en mettant l'accent sur ce qui réunit les participants et ce qui les différencie	
<b>Intérêts</b>	Le support graphique du blason facilite la réflexion. Les deux premiers temps de l'animation aident à la participation de tous et préparent le débat en plénière.	
<b>Objectifs d'animation</b>	Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions. Produire et organiser des idées. Déterminer des priorités, des objectifs. Favoriser le débat.	
<b>Résultats attendus</b>	Expression des représentations et des idées Production d'idées et d'une synthèse de groupe sur un thème	
<b>Taille du groupe</b>	5 à 15 personnes	
<b>Durée minimum</b>	1h30	
<b>Organisation matérielle</b>	Feuilles, stylos, paperboard et feutres. 1 feuille avec un blason pour chaque participant.	
<b>Préparation</b>	 <p>Une fois le thème de la séance défini, choisir 4 items qui structurent le blason en fonction des objectifs de l'animation. Exemple pour une formation en éducation pour la santé :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Pour moi, la santé c'est : ...</li> <li>2 - Pour moi, la santé ce n'est pas : ...</li> <li>3 - Ce qui influence la santé : ...</li> <li>4 - Ma définition de l'éducation pour la santé :</li> </ol> <p>Préparer un blason vierge selon le modèle suivant, en prévoyant en haut du blason un espace pour un slogan ou une illustration (à choisir entre les participants au terme de leur réflexion). De façon générale, les items 1 et 2 doivent inviter les participants à définir ce que peut être et ne pas être une notion, un mot... Les items 3 et 4 sont plus libre dans leur définition et leur rédaction.</p>	
<b>Déroulement</b>	Introduction 5 minutes	Présenter les objectifs et les différentes étapes de l'animation. Constituer des groupes de 3 à 5 personnes Distribuer une feuille avec un blason dessiné à chacun
	1 - Constitution d'un blason personnel 10 minutes	Demander aux participants de compléter individuellement et silencieusement le blason par écrit
	Feuilles, stylos, paperboard et feutres. 1 feuille avec un blason pour chaque participant.	Demander aux participants d'échant en groupe autour des blasons individuels, de concevoir un blason pour leur groupe sur une feuille de paperboard, et de désigner un rapporteur pour la prochaine étape.
2 - Constitution d'un blason par groupe 45 minutes	Demander aux rapporteurs de présenter tour à tour les blasons de leur groupe. Une fois que tous les groupes ont exposé et défendu leurs travaux, rapprocher les réponses des groupes, les discuter et les confronter pour déterminer ensemble celles qui représentent le mieux les réflexions du grand groupe. Pour les propositions individuelles qui n'ont pas fait l'unanimité en petits groupes et n'ont donc pas été retenues pour le blason collectif, proposer aux participants d'exprimer leurs idées. Clôturer la séance en questionnant les participants sur leur vécu de l'animation	
<b>Variante</b>	Le support proposé peut revêtir une autre forme que celle d'un écusson. Par exemple, une fleur, un arbre	

D'après 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé de Alain Douiller et coll, 2015, p77-79

<b>Durée</b>	Le brainstorming devrait se terminer dès que les participants sont à court d'idées.
<b>Matériel</b>	Un tableau, pour que les idées émises soient notées par l'animateur (ou l'assistant) et restent visible pour les participants. Eventuellement un assistant chargé de prendre les notes, permettant à l'animateur de se concentrer sur le flux des idées
<b>Points forts</b>	Technique rapide et facile à organiser, avec un excellent rapport coût-bénéfice Augmente la capacité créative du groupe Améliore l'esprit de groupe et la mobilisation autour d'un projet commun Chacun peut s'approprier des résultats Peut être utilisée pour préparer la prise d'une décision
<b>Mises en garde</b>	Une mauvaise situation peut conduire les participants à hésiter à s'exprimer librement (crainte, justification, argumentation...). L'animateur ne doit pas laisser paraître son opinion personnelle
<b>Autres techniques avec le même objectif</b>	Métaplan, tout de table des idées, puzzle, jeu des enveloppes

## 9.12 MÉTAPLAN

D'après le CRES (Comité régional d'éducation pour la santé) - <http://www.cres-paca.org/>

<b>Objectif</b>	Permettre à un groupe, lors d'une réunion : <ul style="list-style-type: none"> <li>- D'exprimer ses représentations personnelles par rapport à une question donnée</li> <li>- De produire collectivement un maximum d'idées</li> <li>- De regrouper ces idées par thème (éventuellement de les hiérarchiser)</li> <li>- D'aboutir à une synthèse collective</li> </ul>
<b>Déroulement et consignes</b>	Groupe de 4 à 15 personnes Avec une question ouverte, les participants sont invités à exprimer leur point de vue sur un thème spécifique. L'animateur écrit la question ouverte (exemple de question : « Quels sont les éléments qui, selon vous, influencent les comportements de santé d'un patient ? ») Le groupe a de 5 à 15 minutes pour répondre. Chaque réponse est écrite sur une carte (post-it). Le nombre de cartes à distribuer est de 2 à 5 par personne selon de nombre de participants et le temps disponible. Les réponses doivent être formulées en phrases courtes. L'animateur ramasse les cartes, les mélange. Pour chaque carte : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La lire en la montrant à la salle</li> <li>- Ne pas hésiter à faire préciser une carte</li> <li>- Proposer un positionnement sur le panneau (plus ou moins proche des autres cartes)</li> <li>- Obtenir l'accord du groupe avant de lire la suivante</li> </ul> Regrouper les cartes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inviter le groupe à former des ensembles, donner un titre à chaque ensemble</li> <li>- Entourer d'un trait au feutre les cartes que cet ensemble regroupe</li> </ul>
<b>Durée</b>	1h – 1h30
<b>Matériel</b>	Post-it, feutres et tableau de conférence
<b>Points forts</b>	Cette technique favorise l'interaction et les échanges entre participants. Elle limite les risques de « tourner en rond ». Elle réduit les malentendus et les incompréhensions
<b>Mises en garde</b>	L'animateur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doit se situer clairement dans l'animation : soutien à l'expression de chacun et organisation des échanges.</li> <li>- Doit rester neutre par rapport au contenu</li> <li>- Peut éventuellement proposer des pistes ou des hypothèses pour constituer des regroupements d'idées, mais ne doit jamais prendre la décision sans l'aval du groupe.</li> </ul> Les participants doivent écrire de façon lisible
<b>Autres techniques avec le même objectif</b>	Brainstorming, tour de table des idées, groupes figures et numéros, techniques de Delphes, jeu des enveloppes.



## 9.14 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN EDUCATION DU PATIENT (COMETE)

D'après :

<http://www.cres-paca.org/a/287/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>

L'outil COMETE permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage avec les malades adultes, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou encore l'évaluation. Cet outil propose donc des activités pour développer et évaluer les compétences psychosociales. Ce projet a été financé par l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ARS Paca). Il a été réalisé par le Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES Paca) avec le concours de professionnels soignants et de représentants de patients.

Tous les éléments constitutifs de COMETE sont téléchargeables sur le site du CRES Paca : [www.cres-paca.org](http://www.cres-paca.org)

Objectifs de COMETE :

- Favoriser l'expression des dimensions psychosociales dans le discours du patient et mieux savoir les repérer
- Développer les compétences psychosociales des patients lors des activités éducatives collectives,
- Évaluer le développement des compétences psychosociales des patients à l'issue de la démarche éducative

## 9.15 CARTE CONCEPTUELLE

La carte conceptuelle est une représentation graphique d'un ensemble de concepts reliés entre eux. Elle permet d'ordonner et de classer des informations.

Une carte conceptuelle permet :

- De faire des apprentissages signifiants
- De structurer ses connaissances
- Le traitement actif des connaissances

Comment s'en servir ?

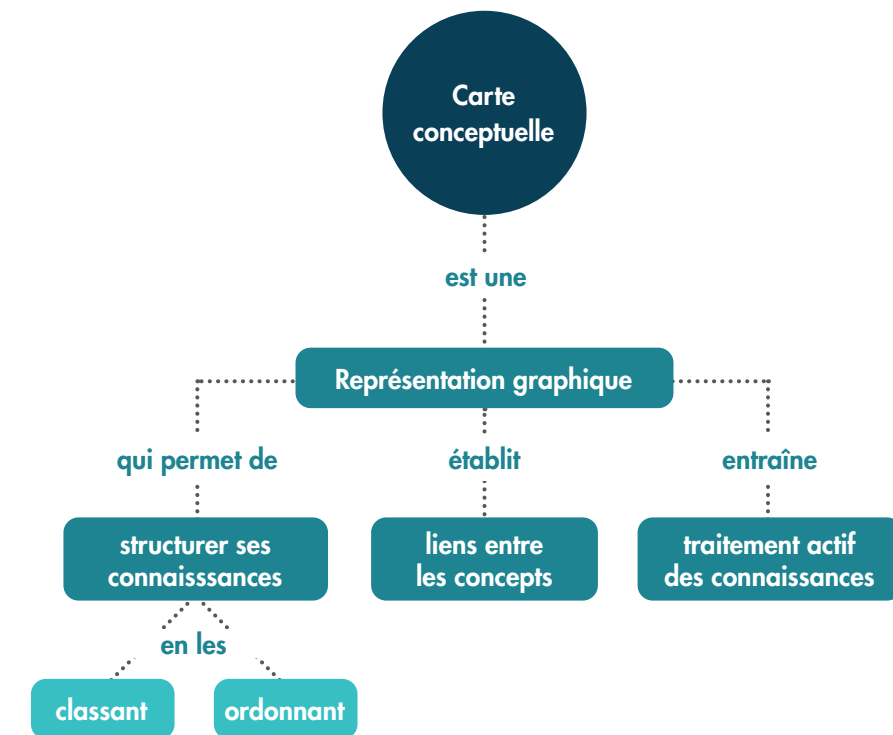
La carte conceptuelle peut être produite sur une simple feuille de papier, à l'aide de papillons adhésifs (post-it), de Word, de PowerPoint, de Prezi, etc. Toutefois, il existe des logiciels spécialement conçus pour la création de cartes conceptuelles tels Cmap Tools, Inspiration...et bien d'autres.

Les étapes :

1. Définition des concepts : Concept central, concepts généraux, concepts spécifiques.
2. Hiérarchisation des concepts.
3. Définition des liens (proches ou éloignés) en précisant les relations entre les concepts.
4. Ajout de ressources ou d'exemples : URL, vidéo, texte, etc.
5. Révision de la carte.

Quelques règles à suivre lors de la conception :

- Il ne peut y avoir qu'un seul concept de premier niveau et il est placé en haut de la feuille.
- Les concepts généraux sont placés plus haut et les plus spécifiques, plus bas.
- Le concept est placé à l'intérieur d'une forme graphique simple, comme par exemple un rectangle
- Chaque lien doit avoir un ou des mots de liaison. La flèche est la liaison.



## 9.16 L'ABAQUE DE RÉGNIER

Inspiré de *Profédus, un outil au service de la formation de tous les enseignants*. INPES, 2010 / CRES Languedoc Roussillon.

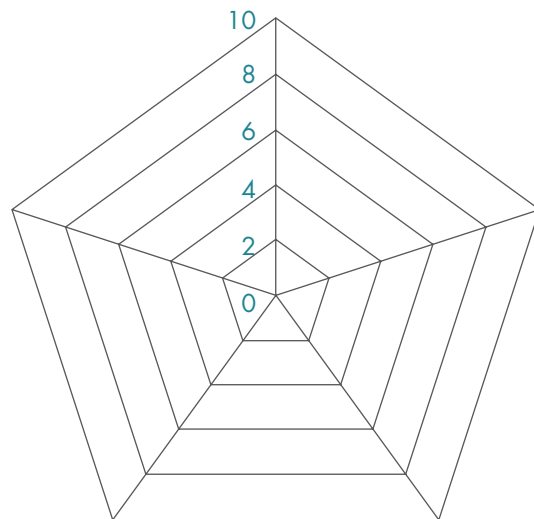
<b>Objectif</b>	Permettre l'émergence puis la confrontation des représentations et des pratiques. Favoriser l'expression du groupe et le partage d'opinions
<b>Déroulement</b>	1 - Présentation des finalités de la séance. Chaque participant devra, à l'aide de cartons de couleur, donner son avis sur un item donné. 2 - Explication du code couleur permettant à chacun de se positionner (principe de feu vert/feu rouge) 3 - Dénomination de chaque participant par une lettre de l'alphabet 4 - Enonciation orale des différents items par l'animateur (10 minutes). L'animateur/formateur/enseignant aura pris soin de choisir des items suffisamment « ouverts » pour laisser place à la discussion. Après chaque énonciation, les membres du groupe se positionnent à l'aide de leurs cartons de couleur. L'intervenant saisit, dans les cases du tableau réalisé à cet effet, les couleurs présentées par chacun. Cela permet de visualiser très rapidement l'opinion générale du groupe. Cette étape s'effectue silence, sans argumentation ni discussion 5 - Présentation du tableau de saisie et impulsion des échanges et débats entre participants (de 1 heure à 1h30). Pour commencer à débattre autour de chaque item, le formateur/l'enseignant donne d'abord la parole aux personnes s'étant positionnées avec le carton vert foncé « oui, je suis d'accord avec l'item ». Cela permet de mettre le groupe en confiance. Par la suite, il alternera les personnes s'étant positionnées avec les différents cartons, rose, vert clair, jaune, rouge..., afin de favoriser la discussion.
<b>Durée</b>	De 30 minutes à 2 heures, selon les objectifs fixés et l'effectif du groupe
<b>Public</b>	15 personnes réparties, de préférence autour d'une table en U.
<b>Matériel</b>	Un tableau, feutre Un tableau à double entrée comprenant : - à l'horizontale : les membres du groupe, identifiés par des lettres de l'alphabet ; - à la verticale : les items de discussion choisis par le formateur/l'enseignant. 6 cartons de couleur (vert foncé, vert clair, jaune, rose, rouge et blanc) pour chaque membre du groupe.
<b>Avantages</b>	- Permet l'expression de tous. - Permet de dégager des consensus et des dissensus. - Permet de faire émerger les représentations des membres d'un groupe.
<b>Limites</b>	- Certaines situations exigeront de diminuer le nombre de positionnements possibles. Il est par exemple conseillé de n'utiliser que trois couleurs (vert foncé, rouge et blanc) avec des enfants.



## 9.17 L'OUTIL TOILE D'ARAIGNÉE

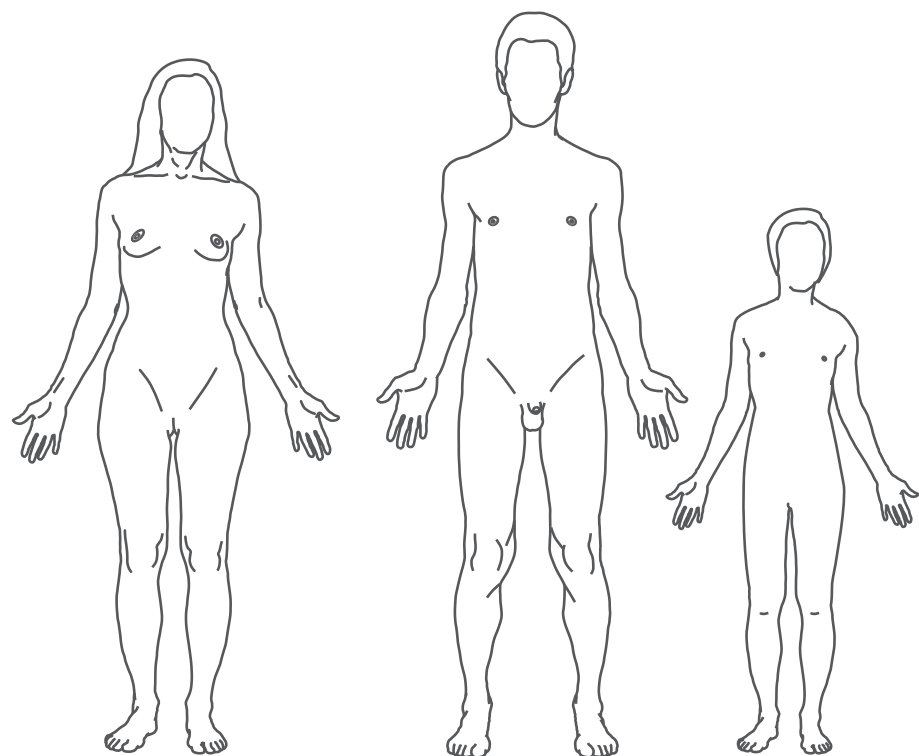
L'outil toile d'araignée est un moyen visuel rapide de représenter les résultats parmi des critères choisis. La convention habituelle est que le centre est la note la plus faible, la périphérie la plus haute. Cette illustration permet de comparer le niveau (score) des critères choisis d'un rapide coup d'œil.

De 0 à 10



## 9.18 L'OUTIL SILHOUETTE

Il s'agit de présenter au patient, une simple silhouette lui permettant par le dessin d'exprimer ses représentations sur par exemple : ses connaissances de la maladie, l'action des traitements, les complications possibles, ses peurs, etc. C'est un outil qui peut être utilisé pour les patients ne sachant pas lire ni écrire.



## 10 DOCUMENTS ET SITES UTILES

### BIBLIOGRAPHIE

- 1. EDUCATION** : Définition de EDUCATION [Internet]. [cité 6 févr 2019]. Disponible sur : <http://www.cnrtl.fr/definition/education>
- 2. Traynard P-Y. Éducation thérapeutique** : Le diagnostic éducatif. Une bonne idée pour évoluer. Educ Diagn Good Idea Prog Engl. 1 févr 2010;4:31-7.
- 3. SANDRIN Brigitte.** Diagnostic éducatif ou bilan éducatif partagé ? SANTE Ment. 2015;198:32-7.
- 4. HAS.** Éducation thérapeutique du patient Comment la proposer et la réaliser ? [Internet]. HAS; 2007. Disponible sur : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp\\_-\\_comment\\_la\\_proposer\\_et\\_la\\_realiser\\_-\\_recommandations\\_juin\\_2007.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp_-_comment_la_proposer_et_la_realiser_-_recommandations_juin_2007.pdf)

### DOCUMENTS UTILES ET LOIS

- Sandrini B. Éducation thérapeutique et promotion de la santé : quelle démarche éducative ? Sante Publique. 2013;S2(HS2):125-35 [Internet]. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2013-HS2-page-125.htm>
- Arrêté du 23 août 1991 relatif à la liste des professions médicales et des autres professions de santé pris en application de l'article L. 10 du code de la santé publique. [Internet]. Disponible sur : <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000301426>
- Arrêté du 14 janvier 2015 relatif au cahier des charges des programmes d'éducation thérapeutique du patient et à la composition du dossier de demande de leur autorisation et de leur renouvellement et modifiant l'arrêté du 2 août 2010 modifié relatif aux compétences requises pour dispenser ou coordonner l'éducation thérapeutique du patient | Légifrance [Internet]. Disponible sur : <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2015/1/14/AFSP1501146A/jo/texte>
- Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques, guide méthodologique. Haute Autorité de Santé (HAS) – INPES, 2007 [Internet]. Disponible sur : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp\\_-\\_guide\\_version\\_finale\\_2\\_pdf.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp_-_guide_version_finale_2_pdf.pdf)
- Éducation thérapeutique du patient. Comment la proposer et la réaliser ? Haute Autorité de Santé (HAS) [Internet]. Disponible sur : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp\\_-\\_comment\\_la\\_proposer\\_et\\_la\\_realiser\\_-\\_recommandations\\_juin\\_2007.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp_-_comment_la_proposer_et_la_realiser_-_recommandations_juin_2007.pdf)
- Éducation thérapeutique du patient : Évaluation quadriennale d'un programme d'éducation thérapeutique du patient : une démarche d'auto-évaluation. HAS, 2014 [Internet]. Disponible sur : [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-06/evaluation\\_quadriennale\\_v2\\_2014-06-17\\_16-38-45\\_49.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-06/evaluation_quadriennale_v2_2014-06-17_16-38-45_49.pdf)

### BIB-BOP

Bases de données bibliographiques – Bases des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé. Ce site permet de recenser des outils pédagogiques en éducation thérapeutique. Il suffit d'affiner sa recherche et un certain nombre d'outils suivant le public apparaît. Lien : [http://www.bib-bop.org/base\\_bop/index.php](http://www.bib-bop.org/base_bop/index.php)

### CHAÎNE YOUTUBE DU CRES

Lien : <https://www.youtube.com/channel/UCletq4cGHPLZZPt72Gsci0w/videos>

### TEST EN ADDICTOLOGIE

Site de référence des tests en addictologie en région. Lien : <http://test-addicto.fr/>

# 11 ANNEXES

**Annexe 1** : Groupe de Travail

**Annexe 2** : Charte d'engagement du patient

**Annexe 3** : Bilan éducatif partagé – Bilan initial

**Annexe 4** : Bilan éducatif partagé – Bilan de suivi (évaluation)

**Annexe 5** : Description des ateliers par thématiques

**Annexe 6** : Questionnaires d'opinion

**Annexe 7** : Questionnaire de satisfaction (atelier)

**Annexe 8** : Exemple d'évaluation pré et post-atelier

## ANNEXE 1 : GROUPE DE TRAVAIL

### Comité de Pilotage Grand-Est du projet :

BAUMANN Lorraine, BIREBENT Mathieu, BRIE-DURAIN Danielle, HERDT Catherine, LALANNE-TONGIO Laurence, LANG Jean-Philippe, MARTINI Hervé, MAUVEZIN Christiane, PAILLE François, RIGAUD Alain et BERTIN Anne-Françoise.

### Alsace

Coordination : Dr. LANG Jean Philippe, Dr. BONOMI Odile et Mme HERDT Catherine

AKHARBACH Abdellatif : Directeur ; Argile  
BADINA Sandrine : IDE ; CH Haguenau  
BERTHET Florence : Médecin ; Le Cap  
BONEWITZ Marie-Louise : Médecin ; CH Saverne  
BONOMI Odile : Médecin, CH Sélectat/Obernai  
BURGER Michel : psychiatre, CH Erstein  
CERBINO Nadine : Cadre socio-éducative ; CSAPA HUS  
DURET Cyril : IDE ; CH Erstein  
EID Hanna : Médecin addictologue, GHRMSA  
EYMER Anne : Assistante sociale ; GHRMSA  
GELDREICH Cara : Association de Lutte contre la Toxicomanie  
HERDT Catherine : Directrice ; Plateforme ETP Alsace  
HUMBERT Sophie : IDE ; association Ithaque  
LANDMANN BRONNER Sophie : Médecin addictologue ; GHRMSA  
LANG Jean-Philippe, : Psychiatre addictologue, CIRDD Alsace  
LEROY Bruno : CSAPA Mulhouse  
MICHEL Nadine : Puéricultrice ; GHRMSA  
OBERHAUSER Anita : IDE ; CH Haguenau  
OTT Vincent : Chef de service ; Argile  
ROEGEL Jean-Christophe : Médecin addictologue ; Argile  
ROYER Thierry, psychiatre addictologue ; EPSAN  
SAMTMANN Patricia : IDE ; CH Erstein

SIBEAUD Sandrine : Assistance sociale ; CSAPA Sélectat/Obernai  
SPENNER Brigitte : Association de Lutte contre la Toxicomanie  
TORMENE Eric : IDE ; Clinique Saint Luc Schirmeck  
TRITSCHLER Elisabeth : directrice ; CSSRA Marienbronn  
TSCHIRHART Patricia : IDE  
WELSCH Benoit : Médecin ; CH Saverne  
WURTZ Didier : Médecin ; CH Saverne

### Champagne Ardennes

ALLAERT Céline : Psychologue ; CH Epernay  
BIDINI Thomas : IDE ; ALT CSAPA 10  
BIREBENT Mathieu : Directeur ; Réseau ADDICA  
BERTIN Anne Françoise : Médecin ; EPSM Marne  
BONENFANT Nicolas : IDE ; Association REVIVRE  
BRAY Marie-Pierre : Psychologue ; ANPAA 51  
CAILLARD Johann : Cadre de Santé ; EPSM Marne  
COMME TOUTAIN Béatrice : Diététicienne ; CH Epernay  
COMMUNE JOSIANNE : Représentant des patients  
DELPLACE Barbara : IDE ; ANPAA 51  
FANGET Violaine : IDE ; EPSM Marne  
FESTIN Danièle : Médecin ; CH Troyes  
GULLI ISABELLE : Psychologue ; ALT  
HENRY Helene : EAPA ; GHAM  
JUMEAUX Elodie : IDE ; Ch Chalons en Champagne  
LELIEVRE Ludovic : IDE ; ALT  
LEBRUN Simon : IDE ; CSAPA  
LONGUET Laurine : Ergothérapeute ; EPSM Marne  
NDOMBI benjamin : IDE ; CSAPA Chalons  
MAITROT Jean Baptiste : Cadre de santé ; CH Chalons-en-Champagne  
MAUVEZIN Christiane : Coordination régional ETP  
MANFAIT Evelyne : Infirmière ; CH EPERNAY  
OUDOT Amandine : Élève IDE 3<sup>e</sup> année  
PICART Noele : IDE ; GHAM  
POIRET EXCOFFIER Sandra : Cadre de santé ; EPSM Marne  
PRIGNOT Sabrina : IDE ; ANPAA 10  
VARIN Cédric : Élève IDE 3<sup>e</sup> année  
ZAVOLI Laura : IDE ; ALT

### Lorraine

BAUMANN Lorraine : coordinatrice, Pôle Lorrain de Compétences en ETP  
BRIE DURAIN Danielle : Coordinateur médical et ETP, réseau NSM  
DEMANGEON Martine : Directrice, AVSEA  
DIETSCH Béatrice : Médecin Addictologue, FMS 88  
JAMAIN Thierry : Médecin addictologue  
MAHEUT BOSSER Anne : Psychiatre, CHRU Nancy  
MARTINI Hervé : Médecin addictologue, CHRU Nancy  
MORIN Michel : Directeur, CSSRA La Fontenelle  
MOREAU Camille : Coordinatrice administrative, Loraddict  
PAILLE François : Chef de service, CHRU Nancy  
PARISSE SERGE : Patient expert  
ZIMMERMANN Gabriel puis MORIN Michel : directeur, CSSRA La Fontenelle

## ANNEXE 2 : FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT AU PROGRAMME D'ETP

### IDENTIFICATION

Nom du programme d'ETP : .....

Coordinateur de programme : .....

### BUT GENERAL DU PROGRAMME

Vous êtes invité à participer à un programme d'éducation thérapeutique dont l'objectif est de vous aider à acquérir ou maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec votre maladie.

### PRINCIPE

Vous pourrez ainsi participer aux différentes activités proposées : ateliers collectifs, séances individuelles, ... Ces activités seront personnalisées en fonction de vos besoins.

### CONFIDENTIALITE

Il est entendu que les renseignements recueillis lors de ce programme sont confidentiels et que seuls les professionnels de santé qui vous prennent en charge y auront accès.

Il est entendu que les données vous concernant recueillies et informatisées seront exploitées dans le respect absolu des dispositions de la loi 2004-801 du 6 août 2004 relative à la protection des personnes physiques. Vous pouvez si vous le souhaitez exercer votre droit d'opposition à l'enregistrement de ces données.

### PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation à ce programme est volontaire. Cela signifie que vous acceptez de participer au programme sans aucune contrainte ou pression extérieure, et que par ailleurs vous êtes libre de mettre fin à votre participation à tout moment au cours de ce programme sans justification à donner ni préjudice d'aucune nature.

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LE PROGRAMME

Vous pouvez contacter un membre de l'équipe pour des questions additionnelles sur celui-ci.

### SIGNATURE

Je soussigné(e) ....., reconnais avoir lu le présent formulaire et consens à participer à ce programme d'ETP.

Je comprends que ma participation est totalement volontaire et que je peux y mettre fin à tout moment sans justification à donner et sans préjudice d'aucune nature. Il me suffit d'en informer la responsable du programme.

Le ...../...../.....

Signature du participant :

Nom et adresse du participant : .....

.....

.....

## ANNEXE 3 : BILAN EDUCATIF PARTAGE INITIAL

**Abordez ici :** Maladies actuelles et vécu, antécédents / Troubles cognitifs (mémoire, fonction exécutive, attention, orientation) / Douleur.

Inviter la personne à faire le lien entre les problèmes de santé et les comportements addictifs

### Le Bilan éducatif c'est :

- Favoriser l'expression du patient
- Favoriser sa réflexion
- Favoriser son engagement vers le changement à prendre plus soin de lui-même

Ce n'est pas une succession de questions mais bien un entretien au cours duquel vous allez recueillir des informations qui vont vous amener à connaître la personne que vous rencontrez, à mieux identifier avec elle les besoins qui lui permettraient de vivre mieux son quotidien face aux contraintes rencontrées en lien avec sa maladie addictive.

### BILAN INITIAL

Date de l'entretien : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ][ ][ ]

Orienté par : ..... Réalisé par : .....

Profession de l'intervenant : .....

**NOM / PRENOM DU PATIENT :** .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ][ ][ ] Âge : [ ][ ] ans Sexe :  M  F

Adresse : .....

.....

Tél..... Profession du patient : .....

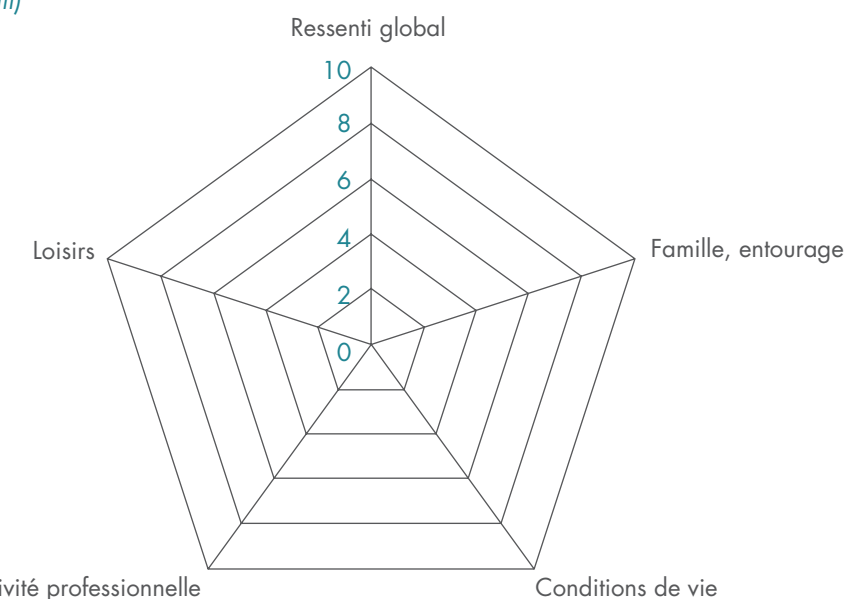
## CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

### VIE PERSONNELLE

#### Comment vous sentez vous actuellement ?

**Abordez ici :** Ressenti global personnel : bien être, préoccupation / **Famille entourage :** la famille, le couple, les enfants, l'entourage / **Les conditions de vie :** habitation, revenus, couverture sociale accès aux soins / **Activité professionnelle :** travail, difficulté au travail, absence de travail / **loisirs, activité physique**

De 0 (négatif) à 10 (positif)



**Avez-vous des difficultés avec votre entourage ?**

Oui  Non

.....

**ETAT DE SANTE**

Et la santé comment ça va en ce moment ?

.....  
 .....

Sur une échelle de 0 à 10 globalement comment évaluez-vous votre état de santé ?

(0 = très mauvais ; 10 = très bon)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

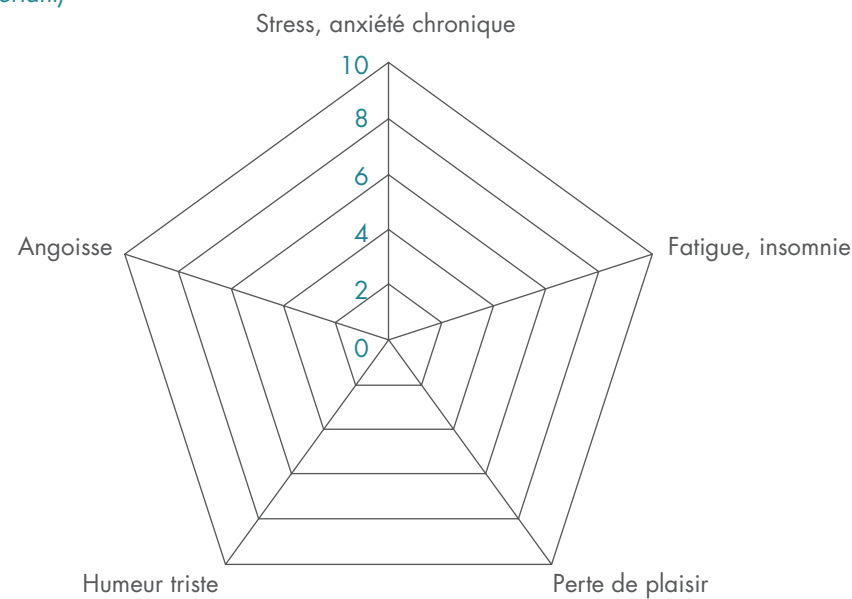
**DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE**

**Abordez ici :** La fatigue, le sommeil / Le stress, l'anxiété chronique / La tristesse / L'humeur / L'angoisse aiguë (manifestations psychiques et physiques de l'angoisse aiguë. Inviter la personne à faire le lien entre son état psychique et les comportements addictifs.

Comment vous sentez vous actuellement ?

.....  
 .....

De 0 (faible) à 10 (important)



**LE POINT SUR LES CONSOMMATIONS**

**Abordez ici :** Aborder tous les sujets (tabac, alcool, cannabis, médicaments (TSO, antalgiques, opioïdes...). Y-a-t-il arrêt ? Comment le gère-t-il ? Est-ce un problème pour lui et/ou son entourage ?

**TABAC**

Consommez-vous ou avez-vous consommé du tabac ?  Oui  Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....  
 .....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
 .....

**ALCOOL**

Consommez-vous ou avez-vous consommé de l'alcool ?  Oui  Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....  
 .....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
 .....

**CANNABIS**

Consommez-vous ou avez-vous consommé du cannabis ?  Oui  Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....  
 .....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
 .....

**MEDICAMENTS**

Consommez-vous ou avez-vous consommé des médicaments ?  Oui  Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ? Précisez si TSO

.....  
 .....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
 .....

**AUTRES**

**Sugérer ici :** Quelques produits pour ouvrir l'échange, puis en fonction des substances, reprendre le même schéma pour chacune d'entre elles

Vous arrive-t-il (vous est-il arrivé) de consommer d'autres substances psychoactives ?  Oui  Non

Si oui, précisez ?

• Substances : .....

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ?

.....  
 .....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
 .....

Selon vous, quel(les) comportement(s)/consommation(s) constitue(nt) un risque ?

.....  
 .....

De tout cela, qu'est-ce qui vous pose le plus de problème ?

.....  
 .....



Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-ce important pour vous de faire quelque chose sur ce sujet ?

(0 = pas du tout important ; 10 = très important)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Qu'envisagez-vous de faire par rapport à ce(s) comportement(s)/consommation(s) ?

.....

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous confiant de faire quelque chose sur ce sujet ?

(0 = pas du tout confiant ; 10 = très confiant)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

En fonction de vos choix, que faudrait-il pour augmenter votre confiance à réussir ?

.....

**COMMENTAIRES DU PROFESSIONNEL :**

### OBJECTIF(S) DU PATIENT

Qu'attendez-vous de cet accompagnement (d'éducation thérapeutique) ?

.....

.....

.....

### SYNTHESE

Selon vous, qui ou quoi peuvent vous aider ou vous freiner dans votre démarche ?

RESSOURCES	FREINS

Au regard de ce que nous venons de dire, je vous propose :

.....

.....

**CHOIX CONJOINT FINALISÉ :**

Proposer ici : Ateliers, les thématiques, en individuel ou en collectif

## ANNEXE 4 : BILAN INTERMÉDIAIRE/FINAL

Le Bilan éducatif c'est :

- Favoriser l'expression du patient
- Favoriser sa réflexion
- Favoriser son engagement vers le changement à prendre plus soin de lui-même

Ce n'est pas une succession de questions mais bien un entretien au cours duquel vous allez recueillir des informations qui vont vous amener à connaître la personne que vous rencontrez, à mieux identifier avec elle les besoins qui lui permettraient de vivre mieux son quotidien face aux contraintes rencontrées en lien avec sa maladie addictive.

**BILAN INTERMÉDIAIRE/FINAL**

Date de l'entretien :

Orienté par : ..... Réalisé par : .....

Profession de l'intervenant : .....

**NOM / PRENOM DU PATIENT :** .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :       Âge :  ans Sexe :  M  F

Adresse : .....

.....

Tél..... Profession du patient : .....

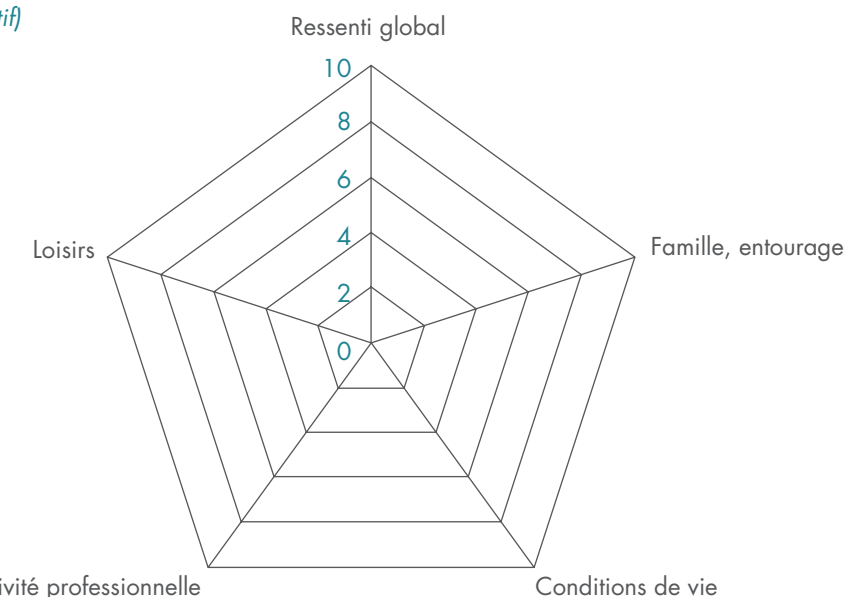
### CONNAISSANCE(S) DU PATIENT

#### VIE PERSONNELLE

Depuis le début du programme, comment vous sentez vous actuellement ?

**Abordez ici :** Ressenti global personnel : bien être, préoccupation / Famille entourage : la famille, le couple, les enfants, l'entourage / Les conditions de vie : habitation, revenus, couverture sociale accès aux soins / Activité professionnelle : travail, difficulté au travail, absence de travail / loisirs, activité physique

De 0 (négatif) à 10 (positif)



Avez-vous des difficultés avec votre entourage ?

Oui  Non

.....

.....

## ETAT DE SANTE

Depuis le début du programme, globalement comment évaluez-vous votre état de santé sur une échelle de 0 à 10 ?

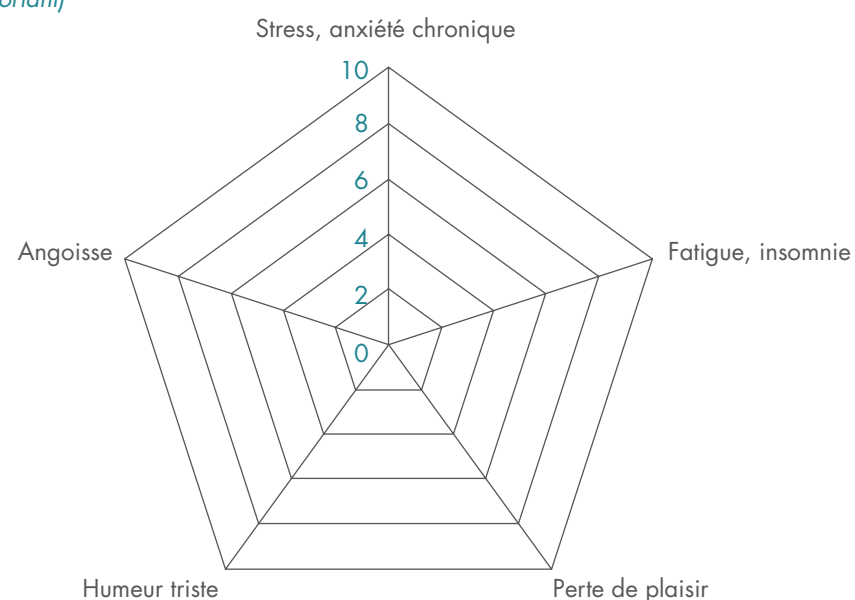
(0 = très mauvais ; 10 = très bon)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## DIMENSION PSYCHO-AFFECTIVE

**Abordez ici :** La fatigue, le sommeil / Le stress, l'anxiété chronique / La tristesse / L'humeur / L'angoisse aiguë (manifestations psychiques et physiques de l'angoisse aiguë. Inviter la personne à faire le lien entre son état psychique et les comportements addictifs.

De 0 (faible) à 10 (important)



## LE POINT SUR LES CONSOMMATIONS

**Abordez ici :** Aborder tous les sujets (tabac, alcool, cannabis, médicaments (TSO, antalgiques, opioïdes...). Y-a-t-il arrêté ? Comment le gère-t-il ? Est-ce un problème pour lui et/ou son entourage ?

### TABAC

Consommez-vous ou avez-vous consommé du tabac ?  Oui  Non

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?  Oui  Non

Si oui, précisez ?  Arrêt  Réduction

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
.....

### ALCOOL

Consommez-vous ou avez-vous consommé de l'alcool ?  Oui  Non

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?  Oui  Non

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
.....

## CANNABIS

Consommez-vous ou avez-vous consommé du cannabis ?  Oui  Non

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?  Oui  Non

Si oui, précisez ?  Arrêt  Réduction

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
.....

## MEDICAMENTS

Consommez-vous ou avez-vous consommé des médicaments ?  Oui  Non

Qu'est-ce que vous pouvez me dire sur cette consommation ? Précisez si TSO

.....  
.....

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
.....

## AUTRES

**Suggérer ici :** Quelques produits pour ouvrir l'échange, puis en fonction des substances, reprendre le même schéma pour chacune d'entre elles

Vous arrive-t-il (vous est-il arrivé) de consommer d'autres substances psychoactives ?  Oui  Non

Si oui, précisez ?

• Substance 1 : .....

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?  Oui  Non

Si oui, précisez ?  Arrêt  Réduction

• Substance 2 : .....

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?  Oui  Non

Si oui, précisez ?  Arrêt  Réduction

Que pensez-vous de cette consommation ? Qu'en pense votre entourage ?

.....  
.....

Comportement(s) : .....

**Suggérer ici :** Les troubles du comportements alimentaires, les jeux

Depuis le début de ce programme, avez-vous arrêté/réduit votre consommation ?

Oui  Non  Non concerné

De quelle(s) manière(s) ?

.....  
.....

## VOTRE AVIS SUR LE PROGRAMME

De manière générale, ce programme vous aide-il (vous-a-t-il aidé) à modifier votre comportement/consommations ?  Oui  Non

Si oui, de quelle(s) manière(s) ?

.....

.....

.....

Si non, pourquoi ?

.....

.....

.....

Souhaitez-vous continuer ce programme ?  Oui  Non

Si non, pourquoi ?

.....

.....

## OBJECTIF(S) DU PATIENT

Suite à ce bilan intermédiaire/final et par rapport à votre bilan initial, que souhaiteriez-vous faire ?

.....

.....

.....

### COMMENTAIRES DU PROFESSIONNEL :

### AVIS CONJOINT FINALISÉ :

## ANNEXE 5 : TABLEAU SYNTHETIQUE DES ATELIERS PAR THEMATIQUE

CONNAITRE MA MALADIE, MA SANTE ET MON TRAITEMENT			
Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page
1	<b>Ma santé / mon bien être</b>	- Favoriser l'expression des différentes représentations de la santé - Appréhender le concept de santé globale - Identifier mes ressources et mes freins contribuant à ma santé et mon bien être	Usage/Mésusage 12
2	<b>L'addiction c'est quoi ?</b>	- Savoir définir simplement les mécanismes de l'addiction - Prendre conscience (accepter) que l'addiction est une maladie	Usage/Mésusage 12
3	<b>Mieux connaître les conséquences de mes consommations sur ma santé</b>	- Identifier les risques sur ma santé liés à ma ou mes consommations - Connaître les enjeux de santé à long terme	Usage/Mésusage Réduction des Risques 13
4	<b>Les infections sexuellement transmissibles (IST)</b>	- Réduire les risques et les dommages liés aux comportements sexuels sous l'emprise de produits psychoactifs	Réduction des Risques 13
5	<b>Initiation aux gestes qui sauvent</b>	- Savoir porter secours à une personne en danger sans s'exposer à un risque de suraccident, dans un contexte d'addiction	Réduction des Risques 14
6	<b>Réduction des risques à l'injection et prévention des overdoses</b>	- Améliorer mes connaissances quant aux bonnes pratiques d'injection - Réduire les risques d'overdose	Réduction des Risques Usage/Mésusage 14
7	<b>Moi et mon soin</b>	- Identifier les professionnels et leurs missions - Comprendre l'importance de mon suivi - Définir et respecter le contrat de soins	Traitement 14
MES CONSOMMATIONS : EVALUER, CONTROLER, EVITER LES RECHUTES			
Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page
8	<b>Mes consommations</b> (A adapter suivant la substance (alcool, tabac...))	<b>Séance 1 :</b> - Connaître les repères de consommation	Usage/Mésusage 15
		<b>Séance 2 :</b> - Fixer mes objectifs par rapport à ma consommation	Traitement 15
AFFIRMER MES CHOIX, MON PROJET			
Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page
9	<b>J'arrête ou je réduis ?</b>	- Connaître les bénéfices / risques liés au sevrage et/ou à la réduction des consommations - Faire mon choix	Mes consommations Traitement Réduction des risques 16
10	<b>De quoi ai-je besoin ?</b>	- Identifier ou définir mes besoins pour me soigner - Accepter un accompagnement avec le soignant	Traitement 16
11	<b>Je peux le faire</b>	- Identifier mes freins et mes ressources dans mon projet d'arrêt ou de réduction de consommation - Mettre en place des stratégies alternatives (ex : rédiger mon 'carnet d'adresse')	Traitement 17

## COMMENT REUSSIR MON PROJET DE VIE/SOINS

Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page	
12	<b>Changement</b>	Améliorer ma qualité de vie Gestion des émotions	<b>Séance 1 :</b> - Explorer les dynamiques de changement - Faire émerger les représentations en lien avec la notion de changement - Permettre la prise de conscience avec les expériences des changements passés	19
			<b>Séance 2 :</b> - Identifier mes besoins/ressources et mes freins - Explorer ma motivation et mes objectifs	19
			<b>Séance 3 :</b> - Identifier mes axes de changements - Choisir des axes préférentiels de changements - Réfléchir aux moyens à mettre en œuvre/ aux ressources - Planifier les changements possibles dans mon quotidien	19
			<b>Séance 4 :</b> - Repérer et analyser des expériences de vie en rapport avec la problématique. - Réfléchir à des stratégies adaptatives et alternatives en fonction de l'analyse des événements	19
13	<b>Situation à risques...j'anticipe</b>	Réduction des risques Traitement	20	
14	<b>Prévention de la rechute</b>	Affirmer mes choix, mon projet Gestion des émotions Traitement	<b>Séance 1 :</b> - Identifier les situations à risques - Identifier les signes annonciateurs de la rechute	20
			<b>Séance 2 :</b> - Elaborer des stratégies de faire face	20
15	<b>Balance bénéfique risque du projet addictologique sur les relations avec l'entourage</b>	Vivre avec moi, les autres, la société Gestion des émotions	<b>Séance 1 :</b> - Identifier mon entourage - Définir la relation individu par individu - Qualifier les relations	21
			<b>Séance 2 :</b> - Identifier et analyser les conséquences potentielles du projet addictologique sur les relations avec l'entourage	21
16	<b>Balance bénéfique risque du projet addictologique sur l'environnement professionnel</b>	Vivre avec moi, les autres, la société Gestion des émotions	22	
17	<b>« Balance bénéfique risque du projet addictologique sur les loisirs »</b>	Vivre avec moi, les autres, la société Gestion des émotions	22	
18	<b>Balance bénéfique risque du projet addictologique sur les relations amoureuses</b>	Vivre avec moi, les autres, la société Gestion des émotions	<b>Séance 1 :</b> - Savoir qualifier les relations amoureuses (affectivité, sexualité, dépendance, modalités relationnelles...) - Identifier la place de l'addiction dans les relations amoureuses	23
			<b>Séance 2 :</b> - Identifier la place de l'addiction dans ma(es) relation(s) amoureuse(s). - Identifier les conséquences potentielles (bénéfiques/pertes) du projet addictologie sur ma(mes) relation(s) amoureuse(s). - Envisager les stratégies d'adaptation pour faire face aux conséquences identifiées précédemment.	23

19	<b>Un temps pour soi</b>	Améliorer ma qualité de vie Gestion des émotions	<b>Séance 1 :</b> - Favoriser la créativité par l'expression spontanée au cours d'un temps ludique	24
			<b>Séance 2 :</b> - Amener à réfléchir sur le regard sur soi, sur les autres, des autres sur soi, sur le monde	24
			<b>Séance 3 :</b> - Faire découvrir une manière de prendre soin de soi, de me détendre, de ressentir mon corps	24
			<b>Séance 4 :</b> - Créer les conditions d'un voyage intérieur en offrant des sensations auditives et olfactives	24
			<b>Séance 5 :</b> - Enclencher une ouverture vers l'extérieur	24
			<b>Séance 6 :</b> - Partager un temps de convivialité	24
20	<b>Moi et mes ressources</b>	Améliorer ma qualité de vie	25	
<b>VIVRE AVEC MOI, LES AUTRES ET LA SOCIETE</b>				
Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page	
21	<b>Emoi et moi !</b>	Gestion des émotions	26	
22	<b>Ma vie avec la maladie</b>	Usage/Mésusage	27	
23	<b>L'environnement</b>	Vivre avec moi, les autres, la société	27	
24	<b>L'influence</b>	Affirmer mes choix, mon projet Gestion des émotions Vivre avec moi, les autres, la société	27	
25	<b>Equicie</b>	Gestion des émotions	28	
26	<b>Sensations</b>	Gestion des émotions	28	
<b>AMELIORER MA QUALITE DE VIE</b>				
Ateliers	Objectifs	Autres thématiques explorées	Page	
27	<b>Moi et mes besoins fondamentaux</b>	Gestions des émotions Comment réussir mon projet ?	29	



## ANNEXE 6 : QUESTIONNAIRE D'OPINION (EXEMPLE ATELIER 1)

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

### 1. Au cours de l'atelier, j'ai appris ...

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 A Exprimer ma notion de santé					
1.2 A Mettre des mots sur mes ressources en lien avec ma santé					
1.3 A Mettre des mots sur mes freins en lien avec ma santé					
Commentaires libres :					

### 2. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?

.....

.....

.....

### 3. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?

.....

.....

.....

### 4. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?

.....

.....

.....

28	<b>Sensations physiques</b>	- Retrouver mes sensations physiques et émotionnelles dans l'environnement social/familial/professionnel. - Accepter de vivre mes émotions positives et/ou négatives - Prendre soin de soi et penser à soi	Gestion des émotions	30
29	<b>Bien être</b>	- (Re)découvrir mon corps	Gestion des émotions	30
30	<b>Activité Physique et Adaptée</b>	<b>Séance 1 :</b> - Connaître les bienfaits de l'activité physique et des bienfaits sur mon état de santé <b>Séance 2 :</b> - Travailler sur mes freins et leviers psychiques et physiques à la reprise d'une activité physique <b>Séance 3 :</b> - Mettre en place une APA dans ma vie quotidienne	Vivre avec moi, les autres, la société	30
31	<b>Cuisine</b>	<b>Séance 1 :</b> - (Re)découvrir le plaisir de manger et de faire la cuisine <b>Séance 2 :</b> - Réaliser des menus adaptés pour éviter la prise de poids	Gestion des émotions	31
32	<b>En chemin</b>	- Se stabiliser et limiter les risques de rechutes en améliorant sa perception de la réalité par la pratique de la marche en pleine conscience	Gestion des émotions	32

*Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.*

*(Facultatif)*

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Après cet atelier, je peux définir les mécanismes de l'addiction :**

Oui  Non

**2. J'ai pris conscience que l'addiction est une maladie :**

Oui  Non

**3. J'ai pris conscience que je dois me soigner :**

Oui  Non

**4. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**5. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

*Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.*

*(Facultatif)*

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Après cet atelier, je peux identifier les risques sur ma santé liés à ma ou mes consommations :**

Oui  Non

**2. Après cet atelier, je connais les enjeux de santé à long terme :**

Oui  Non

**3. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**4. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**5. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Au cours de l'atelier, j'ai pris conscience que ...**

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 Les émotions liées à certains événements sont des facteurs de risques de rechute					
1.2 Les émotions liées à ces événements peuvent être ressenties à d'autres moments					
Commentaires libres :					

**2. J'ai pu identifier des événements comme facteurs de risque de rechute :**

Oui  Non

**3. J'ai pu identifier des émotions facteur de risque de rechute**

Oui  Non

**4. J'ai pu m'exprimer en groupe :**

Oui  Non

**5. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**7. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Au cours de l'atelier, j'ai pu ...**

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 M'exprimer					
1.2 Enumérer les personnes de mon entourage					
1.3 Mettre des mots sur mes freins en lien avec ma santé					
Commentaires libres :					

**2. J'ai pu réaliser une carte conceptuelle sur mon entourage/mes relations :**

Oui  Non

**3. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**4. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**5. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. A la fin de la séance, j'ai pu ...**

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 Enumérer les conséquences possibles de mon projet sur mes relations					
1.2 Qualifier la nature des changements à réaliser					
Commentaires libres :					

**2. J'ai pris conscience que mon projet va avoir des conséquences sur mon entourage :**

Oui  Non

**3. J'ai pu réaliser une carte conceptuelle sur mon entourage/mes relations :**

Oui  Non

**5. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**4. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. A la fin de la séance, j'ai pu ...**

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 Enumérer les conséquences possibles de mon projet sur mes loisirs					
Commentaires libres :					

**2. J'ai pris conscience que mon projet va avoir des conséquences sur mes loisirs :**

Oui  Non

**3. J'ai pu réaliser un blason entièrement :**

Oui  Non

**4. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**5. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....



Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. A la fin de la séance, j'ai pu identifier ...**

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 Les conséquences du projet sur ma/mes relations amoureuses					
1.2 Qualifier la nature des changements à réaliser					
Commentaires libres :					

**2. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....

.....

.....

**5. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....

.....

.....

**6. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....

.....

.....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. A la fin de la séance, j'ai pu identifier ...**

	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Pas du tout d'accord	Sans opinion
1.1 Les différents types de relations : 1.1.1 Affection 1.1.2 Amitié 1.1.3 Amour 1.1.4 Relation de couple					
1.2 Que l'addiction interfère dans ma vie affective					
1.3 Que l'addiction a des conséquences sur ma/mes relations amoureuses					
Commentaires libres :					

**2. Au cours de cet atelier, j'ai pu m'exprimer :**

Oui  Non

**3. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....

.....

.....

**4. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....

.....

.....

**5. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....

.....

.....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Au cours de cet atelier, j'ai pu exprimer mes émotions :**

Oui  Non

**2. Au cours de cet atelier, j'ai pu exprimer mes représentations :**

Oui  Non

**3. Au cours de cet atelier, j'ai pu poser mes questions**

Oui  Non

**4. Je me sens mieux préparé pour gérer ma vie avec ma maladie :**

Oui  Non

**5. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**7. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Au cours de cet atelier, j'ai appris à dire non :**

Oui  Non

**2. Au cours de cet atelier, j'ai défini des objectifs accessibles vis-à-vis de mon projet :**

Oui  Non

**4. En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ?**

.....  
 .....  
 .....

**5. En quoi cela peut-il vous aider dans ce projet ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. En quoi cet atelier peut-il vous aider pour la suite ?**

.....  
 .....  
 .....

*Nous vous remercions de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire.*

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Quelle est votre satisfaction pour les éléments suivants ?**

	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Non satisfaisant	Sans opinion
1.1 Organisation de l'atelier/séance					
1.2 Informations reçues concernant le contenu et les objectifs de l'atelier					
1.3 Animation de l'atelier					
1.4 Durée de l'atelier					
1.5 Contenu de l'atelier					
1.6 Temps d'échange					
Commentaires libres :					

**2. Je me suis senti en confiance :**  Oui  Non

**3. J'ai pu dire tout ce que j'avais à dire et poser toutes les questions que je voulais :**  Oui  Non

**4. Cet atelier a répondu à mon attente :**  Oui  Non

**5. Si non, pourquoi ?**

.....  
 .....  
 .....

**6. De manière générale, sur cet atelier, je suis :**

- Très insatisfait
- Insatisfait
- Satisfait
- Très satisfait
- Sans opinion

*Merci de votre participation*

*(Facultatif)*

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**AVANT L'ATELIER**

« **J'estime être capable de** ..... »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 | « 0 » j'estime ne pas être capable de .....

« 10 » j'estime être capable de .....

Pas capable 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Capable

**APRÈS L'ATELIER**

« **J'estime être capable de** ..... »

Echelle d'évaluation de 0 à 10 | « 0 » j'estime ne pas être capable de .....

« 10 » j'estime être capable de .....

Pas capable 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Capable

Ce questionnaire est à réaliser en début et en fin d'atelier

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?**

	Pas du tout d'accord	Partiellement d'accord	D'accord	Totalement d'accord
1.1 Lorsque je vais dans un café il y a la même quantité d'alcool par verre				
1.2 Un verre de 25cl de bière à 5° contient beaucoup moins d'alcool qu'un verre de 3cl de whisky				
1.3 Si je mets de l'eau dans mon vin ou dans mon whisky la quantité d'alcool dans le verre diminue				
1.4 Si je choisis d'être abstinent je peux continuer à boire les jours de fête				

**2. Qu'est-ce qu'une consommation acceptable pour vous ?**

- 1 verre/jour
- 1 à 3 verres/jour
- 4 à 8 verres/jour
- 1 verre/semaine

Ce questionnaire est à réaliser en début et en fin d'atelier

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Ma consommation a entraîné des complications dans ma vie sociale**

- Pas du tout d'accord  Partiellement d'accord  D'accord  Totalement d'accord

**2. Ma consommation a entraîné des complications dans ma vie familiale**

- Pas du tout d'accord  Partiellement d'accord  D'accord  Totalement d'accord

**3. Ma consommation a entraîné des complications dans ma vie professionnelle**

- Pas du tout d'accord  Partiellement d'accord  D'accord  Totalement d'accord



Ce questionnaire est à réaliser en début et en fin d'atelier

(Facultatif)

NOM / PRENOM : .....

NOM DE NAISSANCE : .....

Date de naissance :

Atelier : .....

Séance : .....

Lieu : .....

**1. Êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?**

	Pas du tout d'accord	Partiellement d'accord	D'accord	Totalement d'accord
1.1 Je suis influençable				
1.2 Je ne suis pas influençable				
1.3 J'ai l'habitude d'affirmer mes convictions				
1.4 J'ai du mal à m'exprimer avec les autres				
1.5 J'ai du mal à verbaliser ce que je ressens				

**Temps d'évaluation collectif**

Chaque personne participante à l'atelier est encouragée à dire au cours d'un temps collectif :

- Ce que cette séance/atelier lui a permis de comprendre ?
- En quoi cela peut l'aider dans les changements à mettre en place ?




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## STRUCTURES RESSOURCES EN ADDICTOLOGIE

### **ADDICA (Champagne Ardennes)**

03 26 82 88 84

[addica.reseau@wanadoo.fr](mailto:addica.reseau@wanadoo.fr)

<https://reseaux-sante-ca.org/?Presentation-du-reseau-62&reseau=addica>

### **CIRDD (Alsace)**

03 90 40 54 30

Mail : [contact@cirddalsace.fr](mailto:contact@cirddalsace.fr)

[www.cirddalsace.fr/spip](http://www.cirddalsace.fr/spip)

### **LORADDICT (Lorraine)**

Tél : 03 83 15 71 92

[loraddict@loraddict.org](mailto:loraddict@loraddict.org)

[www.loraddict.org](http://www.loraddict.org)

## STRUCTURE RESSOURCES EN ETP EN GRAND EST

### **ESPACE RESSOURCES EN ETP GRAND EST**

03 90 20 10 30 

[contact@etp-grandest.org](mailto:contact@etp-grandest.org)

[www.etp-grandest.org](http://www.etp-grandest.org)