



# Prévention Santé

Camieg  
Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

# Du plaisir à l'addiction

## Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

## PROGRAMME

### Comprendre les conduites addictives

Parce que leur impact sur notre santé et notre bien-être est important, venez découvrir et comprendre les mécanismes des addictions sur nos comportements.

### Echanger avec des professionnels

Les intervenants de l'association « **Les Apsyades** » vous donneront des repères sur les consommations et vous apporteront des conseils.

### La bienveillance du groupe

« Du plaisir à l'addiction » vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges en toute bienveillance et confidentialité.



#### Séance 1 Les addictions : de quoi parle-t-on ?

Mercredi 5 novembre, de 18h à 19h30

Les conduites addictives (produits et comportements). Comment passe-t-on du plaisir à l'addiction ?



#### Séance 2 Mes consommations : je gère ou j'exagère ?

Mercredi 12 novembre, de 18h à 19h30

# AU PROGRAMME (suite)

Les conséquences sur la santé physique, psychologique et sociale. Les signes d'alerte. Prendre conscience de ses consommations. Conseils et ressources pour mieux les gérer et être accompagné(e).



## Séance 3 Boissons alcoolisées : je gère ou j'exagère ?

Mercredi 19 novembre, de 18h à 19h30

Comprendre les effets de ma consommation, connaître les recommandations, identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place et être accompagné(e).

Ou

## Séance 3 Produits fumés : je gère ou j'exagère ?

Jeudi 20 novembre, de 18h à 19h30

Comprendre les effets de ma consommation, connaître les recommandations, identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place et être accompagné(e).



## Entretien individuel (facultatif) (20-30 mn)

La semaine du 24 au 28 novembre, entre 17h et 19h

Temps d'échange individuel avec un intervenant de l'association « Les Apsyades » pour identifier des pistes d'actions concrètes pour soi-même ou pour un proche.

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. **La participation à l'ensemble des séances est requise.**



### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 29/10/2025 :

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale).
- En flashant le QR Code suivant :



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.