



► Invitation : Parcours de prévention

## T'addict quoi ?

**Vous souhaitez mieux appréhender les différentes formes d'addictions et connaître leurs effets sur la santé ?**

**Venez découvrir ce parcours en visioconférence, les 3 et 19/10 puis 9/11 de 18h à 19h30.**

De nombreux plaisirs peuvent devenir des addictions. Il existe les **addictions aux produits** ex : tabac, médicament, alcool, et les **addictions comportementales** ex : jeux vidéo, écrans, sport, dont les **impacts** peuvent être multiples : **sanitaires, médicaux et sociaux**.

Participez pour **partager votre expérience, améliorer vos connaissances** sur les addictions aux produits, comportementales et découvrir les **recommandations pour préserver votre santé** au quotidien.

### ► AU PROGRAMME :

**Séance 1 « Les addictions, qu'est-ce qu'est ? »** : Définir l'addiction – Expliquer le processus de dépendance, de l'usage, du mésusage – Connaître les conséquences sur la santé et sur le plan social.

**Séance 2 « Les addictions comportementales : focus sur les mésusages des nouvelles technologies »** : Identifier les différents types de mésusages des nouvelles technologies – Connaître la place des nouvelles technologies, leurs intérêts et leurs limites – Connaître les risques liés à un usage abusif – Définir la cyberdépendance.

**Séance 3 « Ma consommation, mes solutions... »** : Faire le point sur sa propre consommation – Identifier les freins et les bénéfices à l'arrêt – Découvrir les procédés de sevrage – Identifier les lieux ressources.

