



## T'addict quoi ?

- ▶ 3 séances d'1h30  
Les 25/05, 08/06 et 15/06 de 9h à 10h30

Pour mieux appréhender les différentes formes d'addictions et connaître leurs effets sur la santé

- ▶ Au Programme :

**Séance 1 « Les addictions, qu'est-ce qu'est ? »** : Représentations et échanges sur la notion d'addiction – Le processus addictif et son fonctionnement — Les conséquences sur la santé et sur le plan social

**Séance 2 « Les addictions comportementales : focus sur les mésusages des nouvelles technologies »** : Représentations et échanges sur les mésusages des nouvelles technologies – Place, intérêts et limites des nouvelles technologies – Risques liés à un usage abusif – Définition de la cyberdépendance

**Séance 3 « Ma consommation, mes solutions... »** : Auto-évaluation de sa consommation – Freins et bénéfices à l'arrêt – Les procédés de sevrage – Lieux ressources