



► PARCOURS PRÉVENTION

## Du plaisir à l'addiction

chez ENEDIS DR Aquitaine Nord

Participez aux 3 séances collectives animées par des professionnels spécialisés.

### 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 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 d'une quinzaine de personnes pour des temps d'échanges en toute bienveillance et confidentialité.

## PROGRAMME

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

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

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

*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 Les addictions comportementales : focus sur les addictions aux nouvelles technologies (téléphone, écrans, jeux vidéo, jeux d'argent et de hasard...)

*Les différents types d'addiction, leurs places, intérêts, limites, notion de cyber dépendance, hyper connexion des adultes, exposition précoce des jeunes...*