



- Atelier mis en place par la Caisse Centrale de la MSA
- Animation réalisée par un professionnel formé
- Groupe de 9 à 12 personnes
- Atelier gratuit, orienté vers les séniors de +60 ans
- 3 modules hebdomadaire de 2h30

Un parcours composé de 3 ateliers





Module 1 – « De la recherche de sensations à l'addiction »

Objectif : Comprendre comment l'usage de produits psychoactifs peut se transformer en addiction

- Comprendre le lien entre la recherche d'une sensation de bien-être, de plaisir et la consommation de produits psychoactifs.
- Pouvoir repérer les idées reçues les plus véhiculées autour de l'alcool, du tabac et des médicaments.
- Connaître les recommandations des instances de santé en matière
- Travaux intersession





Module 2 – « Les effets de l’addiction et les moyens de l’éviter »

Objectif : Connaître les effets de l’addiction sur la santé et les moyens de limiter les risques

- Retour sur les travaux individuels.
- Connaître les effets de la dépendance au tabac, à l’alcool et aux médicaments psychoactifs sur la santé
- Découvrir ou partager des moyens pratiques pour limiter ses propres consommations et/ou agir face à celles d’un proche
- Travaux intersession





Module 3 – « Connaître les stades du processus motivationnel pour développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge »

Objectif : Comprendre les stades du processus motivationnel et connaître les solutions et dispositifs d'aide et d'accompagnement

- Retour sur les travaux individuels
- Connaître les stades du processus motivationnel et leur intérêt dans la prévention de la dépendance
- Distinguer les stades du processus motivationnel pour adapter ses propres actions et/ou pour réagir efficacement face à l'addiction de son entourage
- Connaître les structures, dispositifs d'aide dans le champ des addictions
- Utiliser ses connaissances pour faire face aux addictions





Associée à une mobilisation individuelle

Avec la réalisation d'activités et d'exercices individuels entre les séances pour favoriser les réflexions personnelles, le changement comportemental et le passage à l'action

ACTION COLLECTIVE SÉNIORS PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES
Auto-test Jeu – Indice Canadien

QUESTIONNAIRE

Au cours des 12 derniers mois...

- Aviez-vous utilisé plus d'argent que vous pourriez vous permettre de perdre ?
- Aviez-vous besoin de miser de plus en plus d'argent pour avoir la même excitation ?
- Aviez-vous sauté une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu en jouant ?
- Aviez-vous rendu quelque chose ou emprunté pour obtenir de l'argent pour jouer ?
- Aviez-vous déjà senti que vous aviez eu des problèmes avec le jeu ?
- Le jeu en-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'agitation ?
- Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou dit que vous aviez un problème avec le jeu ?
- Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou à votre entourage ?
- Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?

CALCUL DU SCORE (Summe des scores des 9 items)

0	Sans risque	3-7	À risque modéré
1-2	À faible risque	8+	Excessif

FICHE ACTIVITE INTERSESSION 1
Prévention des conduites addictives

Dans la vie quotidienne, quelles sont les situations concrètes pour lesquelles il y a un risque de consommation excessive pour moi personnellement ou pour l'un de mes proches ?
En survenant la grille proposée, notez à la case 1 ou 2 situation(s).

Exemples :

- « Je suis chez moi, seul, je suis stressé car me file à un examen de santé (j'ai eu d'ailleurs une alerte pour me calmer) »
- « J'ai invité mon frère à venir manger chez nous et j'appréhende le repas car dans les moments de convivialité, il boit souvent plus que de raison »

NOS FACTEURS DE RISQUE

Situation 1

Pour moi Pour un proche

Le contexte : lieu, moment, activité...	Mon état d'esprit : humeur, émotion, ressenti...	Produit concerné

Situation 2

Pour moi Pour un proche

Le contexte : lieu, moment, activité...	Mon état d'esprit : humeur, émotion, ressenti...	Produit concerné



Un programme qui fait la part belle à l'interactivité

Via l'utilisation d'outils ludiques et participatifs :

- jeux de cartes,
- exercices de respiration,
- quiz,
- et bien d'autres





Des questions ?

