

LIEUX

2 sites

Attention :

Veuillez prendre note que le programme « Consolidation » se déroule sur **deux sites** différents selon les jours :

Centre Hospitalier Alpes-Isère

Salle des soins externes

Bâtiment n°200

Centre Hospitalier Alpes-Isère

3 rue de la Gare - 38120 Saint-Égrève

E Arrêt « La Pinéa Saint-Robert » - Tram E

HDJ d'addictologie Michel Reynaud

1er étage

Centre ambulatoire de santé mentale (CASM)

8 Place du Conseil National de la Résistance

38400 - Saint Martin d'Hères

D Arrêt « Maison Communale » (2 min à pied)

Tram D | Ligne 24

C Arrêt « Neyrpc-Belledonne » (5 min à pied)

Tram C et D | Ligne 15 et C5

CONTACTS

@ | accueiladdictologie2@ch-alpes-isere.fr

☎ | Georg GRODDECK : 04.76.56.43.00
HOPITAL DE JOUR : 04.56.58.89.50

🌐 | www.ch-alpes-isere.fr

REJOIGNEZ LE CHAI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



ÉTABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ MENTALE

De l'hospitalisation complète
à l'ambulatoire

PROGRAMME CONSOLIDATION

PRESENTATION

Programme

Suite à votre hospitalisation au sein de l'unité G. Groddeck, il vous est proposé de poursuivre l'accompagnement addictologique via le programme « **Consolidation** ».

Ce programme a lieu en ambulatoire pendant **12 semaines**. Il consiste à participer à des ateliers thérapeutiques répartis sur **3 demi-journées** par semaine.

Au cours de ce programme vous serez amené-e à rencontrer un médecin addictologue en consultation.

Des suivis plus personnalisés peuvent vous être proposés en fonction de vos besoins (entretiens infirmiers, hypnose, sophrologie, réflexologie plantaire, auriculothérapie, etc.)

Objectifs

- Un retour à domicile plus serein
- Mieux comprendre l'addiction et apprendre à faire face aux envies
- Vous rendre plus autonome dans la gestion de votre pathologie
- Vous encourager à continuer un suivi sur le long terme
- Renforcer votre pouvoir d'agir

SOINS PROPOSES

Planning

LUNDI

15h30 - 19h00

15h30 : Accueil

16h00 : Relaxation

17h00 : Groupe de parole

Salle des soins externes
Bâtiment n°200 - CHAI St-Égrève

MARDI

09h30 - 13h30

09h30 : Accueil

10h00 : Soutien social et psychomotricité

12h30 : Repas thérapeutique

Hôpital de jour
CASM - Saint-Martin-d'Hères

JEUDI

13h30 - 17h00

13h30 : Accueil

14h00 : Addiction et changement

16h00 : Activité physique adaptée (APA)

Hôpital de jour
CASM - Saint-Martin-d'Hères

DESCRIPTION

Ateliers

Module de relaxation :

Pratiquer et connaître des techniques de détente corporelle et mentale.

Groupe de parole :

Lieu d'écoute et de partage des vécus, des savoirs et des compétences.

Soutien social :

Identifier et définir ses besoins sur le plan social (questions administratives, financières, professionnelles, logement, santé, etc.).

Psychomotricité :

Médiation psycho-corporelle pour mettre en lien le corps, les émotions et les pensées.

Module « Addiction et changement » :

Comprendre les mécanismes de l'addiction et les stratégies pour y faire face.

Activité physique adaptée :

Remise en mouvement encadrée et personnalisée.