

Infos pratiques

Ce programme a lieu les vendredis (hors congés scolaires francophones).

Il est prévu 12 journées réparties en 3 sous-modules de 4 séances.

Lieu

CHU Brugmann

Bâtiment Ha, 1er étage

Contact



infos.alcool@chu-brugmann.be



02/477 27 76

02/477 38 70 (le jeudi)



www.chu-brugmann.be

Accès

● Bâtiment Ha



CHU Brugmann
Site Horta

Place Arthur Van Gehuchten 4,
1020 Bruxelles

TEL 02/477 21 11

FAX 02/477 20 13

www.chu-brugmann.be

Éditeur responsable : CHU Brugmann, Place A. Van Gehuchten 4, 1020 Bruxelles



Alcool : nos outils pour vous aider

Retrouvez une liberté face à l'alcool

Alcool : nos outils pour vous aider

L'objectif du programme est de vous aider à retrouver une liberté face à l'alcool.

Nous vous proposons différents outils thérapeutiques à entraîner/tester au cours de ces 12 journées pour vous y aider.

Afin de compléter son offre de soin en alcoologie, le CHU Brugmann a créé il y a 5 ans les journées motivationnelles « L'alcool et vous ? ».

Sur deux journées, un bilan complet physique et psychologique est réalisé et permet aux personnes de se positionner sur un changement de rapport à leur consommation d'alcool.

L'expérience acquise a pu montrer qu'une majorité de patient·es ayant réalisé les journées motivationnelles préfèrent un soutien ambulatoire plutôt qu'une cure à l'hôpital.

Pour proposer un accompagnement thérapeutique spécifique, nous créons désormais le module de jour «Alcool : nos outils pour vous aider» dont la philosophie est basée sur le partenariat patient·es-soignant·es et le rétablissement.

Concrètement, nous allons partir des compétences mutuelles de chaque participant·es qui seront partagées en groupe d'une part, et d'autre part nous allons initier chaque participant·es aux différentes thérapies validées scientifiquement pour reprendre le contrôle de sa consommation d'alcool.



Le programme

Des groupes de paroles

Le groupe de parole sera d'inspiration Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) basée sur les notions de thérapies cognitivo-comportementales et humanistes.

Des conférences et discussions

Les conférences et discussions aborderont des thèmes variés et porteurs d'espoir quant au rétablissement : «Publicité et médias», «Alcool et Tabac», «Stigmatisation», «Outils culturels et numériques», «Médicaments», «Groupe médical». Ces activités se dérouleront avec notamment la participation d'experts du vécu pour témoigner de leur expérience.

Des outils thérapeutiques

La découverte des outils thérapeutiques inclura :

6 entretiens individuels (sociogramme, relation au corps, entretien systémique, réalité virtuelle,

diététique, psychiatrique).

6 interventions en petits groupes de maximum 3 patient·es (thérapie d'exposition et outils neurocognitifs).

3 différentes approches psycho-corporelles seront pratiquées pour soulager les participants à la fin de ces journées : mindfulness, sophrologie, braingym.

Horaire des journées

8H30 - 9H

Accueil

9H - 10H45

Groupe thérapeutique (Thérapie d'acceptation et d'engagement - ACT)

11H - 12H

Groupe d'informations et de discussions autour du rétablissement (avec invitation de personnes extérieures, expertes dans leurs domaines)

12H - 13H

Pause midi (repas prévus)

13H - 14H

Test d'un outil thérapeutique en individuel ou petit groupe (comme la réalité virtuelle, la TDCS, la thérapie d'exposition, ...)

14H - 16H

Activité psychocorporelle

16H - 16H30

Debriefing de la journée