Programme de Formation

Les addictions

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Travailleurs en ESAT

Objectifs pédagogiques

Comprendre les différentes formes d'addiction (substances et comportements) et leurs impacts sur la santé physique, mentale et sociale.

Identifier les signes et symptômes d'une addiction chez soi ou chez les autres.

Comprendre les mécanismes de dépendance et les facteurs favorisant l'addiction.

Connaître les structures d'accompagnement et de soins disponibles sur le territoire.

Mettre en œuvre des stratégies de prévention, de réduction des risques et d'auto-régulation dans la vie quotidienne.

Explorer des alternatives et activités favorisant le bien-être et la socialisation.

Description

1/2 JOUR

Les différents types d'addiction :

Descriptions et conséquences sur le bien-être et la santé

1- Les substances psychoactives

Comprendre les mécanismes de dépendance :

Action sur le système nerveux central, tolérance, sevrage et recherche de plaisir immédiat.

Les principales substances concernées :

L'alcool : usage social, dépendance, effets à court et long terme.

Les drogues : cannabis, cocaïne, héroïne, amphétamines, médicaments détournés.

Effets et conséquences :

Santé physique : troubles digestifs, neurologiques, cardiovasculaires, immunitaires.

Santé mentale : anxiété, dépression, troubles cognitifs, perte de repères.

Vie sociale et professionnelle : isolement, conflits, ruptures familiales, accidents, précarité.

Facteurs de vulnérabilité **:** Stress, traumatisme, isolement, habitudes culturelles ou familiales.

2- Addictions comportementales (sans substances psychoactives)

Addictions au téléphone et usage excessif du numérique

Comprendre les mécanismes de l'addiction numérique (dopamine, notifications, FOMO).

Identifier les signes d'une utilisation problématique : anxiété, perte de concentration, isolement.

Impacts sur la concentration, le sommeil, la productivité et la vie sociale.

Stratégies de prévention et de régulation :

Paramétrage du téléphone (mode concentration, suivi du temps d'écran).

Mise en place de moments “sans écran”.

Applications d'aide à la déconnexion (ex. Forest, Digital Wellbeing, Screen Time).

1/2 JOUR

Différence entre addiction et dépendance

Incapacité à contrôler son addiction

Effets désagréables

Abus

Information sur les structures existantes sur le territoire :

Centre d'Accueil et de Soins pour Toxicomanes CAST

Un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie CSAPA

Centre d'Accueil et d'Accompagnement de Réduction des Risques auprès des Usagers de Drogues CARRUD

1/2 JOUR

Origines de l'addiction : identifier le symptôme :

Non acceptation de son handicap

Mal être, m'estime de soi , manque de reconnaissance

Institutionnalisation de son parcours de vie

1/2 JOUR

Perspectives : s'ouvrir à une vie sociale :

Aider la personne à trouver du plaisir et des bénéfices à d'autres comportements (ex. Activités physiques, activité de bien-être, soins esthétiques…)

Accompagner les participants à s'intéresser à de nouvelles activités, pour se atténuer le symptôme

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Une pédagogie active est mise en place tout au long de cette formation. Cette pédagogie favorise la compréhension des exposés théoriques, l'échange de pratiques et de points de vue.

Réalisation de travaux pratiques sous forme d'atelier et temps d'échanges/restitution

Analyse de situations par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques

Outils d'animation :

- **Atelier 1** : réalisation d'un quiz « Addiction au téléphone et aux écrans » afin de sensibiliser les personnes à leur dépendance au mobile, aux risques d'addiction, aux impacts sur la santé et aux dangers d'une utilisation excessive au quotidien.

- **Atelier 2** : Utilisation du jeu JAD Addictions : jeu collectif autour d'une exploration polaire. Chaque étape du jeu amène les personnes à se poser collectivement la question de la prise de risque et permet d'aborder les causes multiples liées aux conduites addictives à partir de fiches explicatives en FALC

- **Atelier 3** : Aborder ces objectifs à partir de mini-débats afin de les mettre en situation et d'exprimer leurs points de vue

Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos : Utilisation de la méthode FALC - Apport théorique, présentation power point, illustré d'exemples concrets.

Modalités d'évaluation et de suivi

Fiche d'évaluation de satisfaction à compléter

Un quiz de 9 questions, d'une durée de 30 minutes, réalisé en fin de formation et en commun. La validation nécessite un minimum de 70 % de bonnes réponses