



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GRUPE THÉRAPEUTIQUE

Abstinence à l'alcool: du projet au maintien

Par la thérapie comportementale intégrative



CONTACT

Mathias Dudzus, psychologue FSP
T. 026 305 90 08
Mathias.Dudzus@rfsm.ch

Karin Wörthwein, psychologue FSP
Karin.Woerthwein@rfsm.ch

LIEU

RFSM FRIBOURG
Centre cantonal d'addictologie
Rue de Morat 8 | 1700 Fribourg
T. 026 305 90 00

Abstinence à l'alcool: du projet au maintien

Avez-vous déjà pensé à changer vos habitudes de consommation d'alcool? Ou peut-être votre entourage s'en est-il plaint? Y a-t-il des instants où vous seriez prêt-e à arrêter sur le champ? Puis, vous vous rendez compte qu'il n'est pas facile d'arrêter un comportement quel qu'il soit, et que vous ne vous sentez pas encore prêt-e. Si vous répondez oui à une de ces questions, ce groupe vous concerne...

Public cible

Le groupe est ouvert à toute personne présentant une dépendance à l'alcool et désireuse de mettre en place un projet d'abstinence et/ou de mieux comprendre son comportement face à sa consommation.

Quels thèmes sont abordés?

Le groupe vous accompagnera dans votre projet d'abstinence en s'adaptant à votre rythme et à votre demande, en vous donnant des outils pour gérer les pensées en lien avec l'alcool et votre consommation. Il vous aidera à trouver des stratégies pour maintenir votre abstinence et prévenir les rechutes. D'autres thèmes tels que vivre avec les soupçons de l'entourage, la gestion des émotions ou encore la mise en place d'un nouvel emploi du temps seront abordés lors des différentes séances.



INSCRIPTION

Auprès du secrétariat du Centre cantonal d'addictologie, T. 026 305 90 00



DURÉE

10 séances, les mercredis de 17 h 30 à 19 h 30 (15 min. de pause)



LIEU

RFSM FRIBOURG | Centre cantonal d'addictologie, rue de Morat 8, 1700 Fribourg



FRAIS

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts.