

L'atelier « Gestion des craving » est un programme de 10 séances sous forme de cycle, destiné à identifier les craving par le biais de thérapie cognitive et comportementale

## Présentation / buts de l'atelier :

**La gestion des craving consiste à amener les patients à identifier les différents craving (récompense, soulagement et obsédant) dans leur quotidien. Et, dans un second temps, de leur donner des outils afin de relativiser les échecs, s'affirmer et s'exprimer positivement, équilibrer leur vie afin d'améliorer leur satisfaction de vie et, enfin les amener à valoriser leur estime d'eux-mêmes.**

Technique(s) utilisée(s) :

**Outils de thérapie cognitive et comportementale pour la gestion des craving**

Indications / contre-indications

Cet atelier est accessible pour tous les patients dépendants ayant amorcé un changement dans leur consommation. Cela concerne donc ceux qui se trouvent confrontés à la gestion de leurs besoins et émotions avec la volonté de ne plus en passer par l'objet d'usage pour les apaiser ou gérer.

Cet atelier ne convient pas à tous les patients aux stades de déni et de pré-contemplation..