



Owl Consulting

LE POINT DE BASCULE®



Module Grand public

ATELIER DE SENSIBILISATION

Les conduites addictives

Comprendre pour mieux prévenir et agir

Pourquoi certaines consommations ou certains comportements deviennent-ils difficiles à contrôler ? Quels mécanismes peuvent progressivement conduire à une addiction ? Et surtout, comment agir à son niveau ?

Le Point de Bascule® est un atelier participatif de 3 h 30 qui invite les participants à questionner leurs représentations, à déconstruire certaines idées reçues et à mieux comprendre les conduites addictives.

À travers des échanges, des activités interactives et un plateau de jeu, les participants explorent les différents facteurs, situations et parcours qui peuvent progressivement conduire vers un « point de bascule ».

L'atelier permet également d'identifier les ressources et les leviers d'action accessibles à chacun pour prévenir, repérer et accompagner.

Le Point de Bascule® est une marque déposée.



Les conduites addictives

Présentiel - Durée : 3h30



Objectifs de l'atelier

- Déconstruire les préjugés et idées reçues sur les conduites addictives
- Comprendre les mécanismes de l'addiction
- Explorer les facteurs qui peuvent conduire au « point de bascule »
- Identifier les ressources et les possibilités d'action pour soi ou ses proches
- Adopter une posture adaptée écouter, soutenir et orienter une personne concernée



Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Effectif : Jusqu'à 12 participants



Dates : Nous consulter

Horaires : De 9h00 à 12h30

Lieu : En centre ou sur site entreprise

Tarif intra : 900 € nets

Programme

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

Description du contenu

1. Inclusion & Représentations initiales

- Accueil des participants et cadre de bienveillance.
- Recueil des représentations individuelles et collectives autour du mot « addiction ».

2. Déconstruction des idées reçues

- Questionner ses connaissances et ses préjugés autour des conduites addictives à travers une activité interactive.

3. Comprendre les mécanismes de l'addiction

- Panorama des addictions : substances (alcool, tabac, drogues...) et comportements (écrans, jeux, travail...).
- Mécanismes neurobiologiques : le circuit de la récompense et la perte de contrôle.
- L'addiction comme maladie complexe et multifactorielle.

4. Le Plateau de Jeu « Le Point de Bascule »

- Mise en situation interactive sur plateau de jeu.
- Exploration des trajectoires de vie, des vulnérabilités, des facteurs environnementaux et des événements déclencheurs.
- Identification des signaux faibles de basculement.

5. Agir à son niveau : Posture & Ressources

- Repérer et écouter sans juger : adopter la bonne posture relationnelle.
- Définir les limites de son rôle
- Cartographie des relais et des ressources

6. Bilan

- Retour sur les représentations initiales : qu'est-ce qui a évolué ?
- Synthèse des apprentissages clés et évaluation de satisfaction.



Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges guidés, réflexions collectives et retours d'expérience.
- Activités ludo-pédagogiques en sous-groupes : étude de cas concrets à travers un jeu de plateau mettant en scène différents profils et trajectoires.
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, scénarios de cas, jeu de plateau
- Une fiche pédagogique synthétique récapitulant les notions clés, le cadre de prévention et les ressources de contact est remise à chaque participant.



Dispositifs d'évaluation

- Évaluation continue : réalisée à partir des temps d'échange et des réflexions collectives lors des phases de jeu.
- Évaluation des connaissances : un quiz proposé en début de session et réinvesti à la fin permet au participant de mesurer l'impact de l'atelier sur ses connaissances et ses représentations.
- Évaluation à chaud : un questionnaire complété en fin de session permet d'évaluer la satisfaction, la pertinence des méthodes utilisées et le niveau de confiance des participants pour agir ou orienter au quotidien.



Sanction de la formation

- Une attestation sera remise à chaque participant.



Intervenante

- Formatrice pour adultes, spécialisée en santé mentale et en développement des aptitudes relationnelles et comportementales.
- Formatrice accréditée par PSSM France depuis 2023.



Bénéfices pour les apprenants

Cet atelier permet aux apprenants d'explorer des situations concrètes et adaptées à leur quotidien. Ils repartent avec des repères clairs pour repérer les signaux faibles, ajuster leur posture et orienter efficacement vers les bonnes ressources.



Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : edwige.lepage@owlconsulting.fr – 06 68 86 98 16.



Pour aller pour loin

Formations complémentaires :

- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Les Premiers Secours en Santé Mentale PSSM - **Module Standard** + **Module Jeunes**
- Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques
- Les conduites addictives en milieu professionnel / éducatif (Formation ou Atelier)
- Violences sexistes et sexuelles au travail (VSST)
- Développer et renforcer ses compétences psychosociales (CPS)