

# ADDICTION AUX ECRANS

---

Les ateliers du programme  
ReConnecte pour retrouver un  
usage équilibré



# Présentation

---

Un usage excessif d'Internet (jeux vidéo, jeux d'argent, médias sociaux) peut entraîner des conséquences négatives sur la santé physique ou mentale (addiction, troubles de l'humeur et du sommeil), et sur la vie sociale ou professionnelle. Les répercussions au quotidien de cette pratique incontrôlée touchent particulièrement les jeunes, tandis que leurs proches, en première ligne, se sentent souvent démunis.

Le programme ReConnecte du Service d'addictologie propose des ateliers de psychoéducation destinés aux patients et patientes ainsi qu'à leur entourage. Ils sont proposés en complément à une thérapie individuelle.

## Pour qui?

Les ateliers s'adressent aux personnes ayant une addiction comportementale reconnue ainsi qu'à leurs proches.

## Quels objectifs ?

Les ateliers visent à établir des bénéfices concrets et mesurables.

### **Pour les personnes concernées :**

- ▶ retrouver un usage du numérique maîtrisé et compatible avec le quotidien
- ▶ améliorer la santé globale et le fonctionnement personnel (sommeil, humeur, relations)
- ▶ renforcer l'engagement dans des activités et projets de vie hors ligne.

### **Pour les proches :**

- ▶ disposer de repères clairs pour encadrer les usages numériques
- ▶ améliorer la qualité des relations et du climat familial
- ▶ se sentir outillés et légitimes dans l'accompagnement de la personne concernée.

## Par qui ?

L'équipe est composée de médecins, de psychologues, d'une infirmière, d'un ou une diététicienne, d'une animatrice chercheuse en neurosciences ainsi que de spécialistes en addiction comportementale, du sommeil et de la nutrition.

## Comment intégrer le programme ?

Votre équipe médico-soignante vous le propose dans le cadre de votre suivi thérapeutique. Si vous n'êtes pas encore au bénéfice d'un suivi thérapeutique aux HUG, vous pouvez adresser une demande de prise en charge au secrétariat du service (détails sous Informations pratiques).

## Quelles prestations ?

Le programme s'articule autour d'ateliers structurés, combinant apports théoriques, échanges en groupe et mises en situation concrètes (dates et horaires sous Informations pratiques).

### **Pour vous :**

Le parcours comprend sept ateliers selon les thématiques :

- ▶ comprendre et adopter un usage sain des outils numériques, avec des repères sur les addictions comportementales
- ▶ retrouver un équilibre de vie en agissant sur les habitudes quotidiennes (déclencheurs, communication, sommeil, alimentation, activité physique)
- ▶ renforcer son fonctionnement au quotidien : motivation hors écran, mise en pratique et prévention des rechutes.

## **Pour vos proches :**

Quatre ateliers abordant les thèmes suivants :

- ▶ comprendre les usages numériques et poser des limites claires
- ▶ améliorer la communication autour des règles, des limites et des émotions
- ▶ identifier les besoins essentiels à un équilibre de vie
- ▶ mieux appréhender l'impact du numérique sur les relations et le quotidien
- ▶ échanger, répondre aux questions et définir des pistes concrètes pour soutenir le rétablissement.

Un support de travail (cahier) est utilisé tout au long du programme afin de réaliser des exercices en séance et de favoriser leur mise en pratique entre les ateliers.

## **Facturation**

Les prestations sont remboursées par l'assurance maladie de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10 % des frais à charge).

# Informations pratiques

---

## Contact

Secrétariat

✉ Secretariat.CAAP-Grand-Pre@hug.ch

📞 022 372 57 50

Horaires d'ouverture : 8h30 à 18h

## Horaires des ateliers

Pour les personnes concernées :  
16h30-17h45, les mercredis,  
une semaine sur deux.

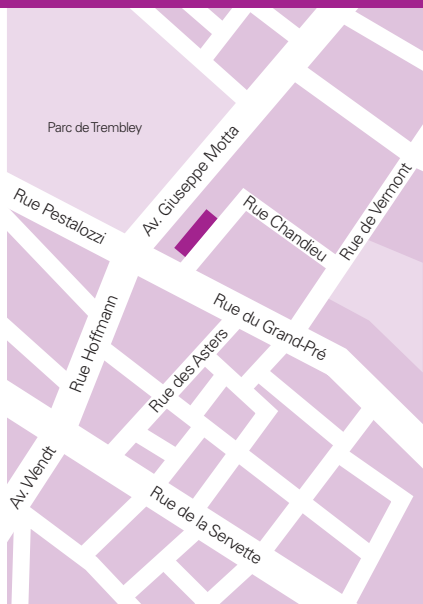
Pour les proches :  
16h30-17h45, les vendredis,  
une fois par mois.

## Service d'addictologie des HUG

CAAP Grand-Pré  
Rue du Grand-Pré 70C  
1202 Genève

## Accès

Bus 3,  
11 arrêt Grand-Pré



*Cette brochure a été réalisée par le Service d'addictologie des HUG en collaboration avec la Direction de la communication.*