

"Accroche la vie ...



... décroche
la fumée !"

Plan de sevrage tabagique*
"Santé sans tabac"

* Paf : 10 € du 27 septembre au 1^{er} octobre 2010
de 20 heures à 22 heures

1^{ère} réunion GRATUITE (libre de tout engagement)
le Jeudi 23 septembre 2010 de 20h à 22h
Centre Hospitalier - IFSI - Aurillac

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

**Bien que la première réunion soit libre de tout engagement et de tout frais, l'ensemble de la session (6 réunions) appelle une participation aux frais de 10€ comme symbole de votre engagement. Si difficultés, nous contacter.*

Le programme se déroule en six séances animées par un Éducateur de Santé et Animateur de sessions de sevrage tabagique depuis vingt années.

SÉANCE 1 (1^{ère} réunion) :

Elle a pour vocation de :

- **suggérer la motivation** des participants
- les **informer** sur le déroulement du programme
- **préparer** les conditions optimales de la session en recueillant des éléments informatifs sur les candidats et leur typologie

SÉANCE 2 À 6 :

Elles se succèdent quotidiennement, alternant supports informatifs et explicatifs sur les méfaits du tabagisme (vidéos, transparents, diapositives) et exposés.

Ces exposés sont appelés à :

- **Informé sur l'incidence du tabagisme** sur les divers appareils organiques : systèmes nerveux, cardio-vasculaire, respiratoire, métabolique ;
- **Donner des conseils d'hygiène de vie** de nature à favoriser un seuil de désintoxication de l'organisme (conseils diététiques, respiratoires, hydrothérapeutiques) ;
- **Aborder et évaluer la place occupée par la dépendance tabagique** dans la dynamique émotionnelle, psychique, relationnelle et comportementale de l'individu ;
- **Suggérer des grilles de lecture**, alimentées par quelques supports de tests permettant à chacun de trouver des éléments compensatoires adaptés ;
- **Faire naître un échange** de paroles interactifs donnant au programme une dynamique de groupe, tissé par un élément de solidarité mutuel.