

PREVENTION TABAC « LA CIGARETTE, J'ARRÊTE ! »

PRÉREQUIS

Toute personne intéressée par le processus d'arrêt du tabac.

PUBLIC : Environ 10 participants.

DUREE : 1 jour (7 h)

MODALITE, DELAI D'ACCES
et **TARIF :** Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Comprendre les mécanismes des dépendances.
- ◇ Etablir les différents profils des fumeurs et préciser leur situation personnelle.
- ◇ Prendre conscience des conséquences du tabac et notamment sur la santé.
- ◇ Trouver les bonnes motivations afin d'arrêter de fumer.
- ◇ Découvrir les aides et méthodes permettant de lutter contre cette dépendance.
- ◇ Enoncer une procédure d'arrêt personnalisée et établir un contrat d'engagement.

INTERVENANT

Professionnel de la santé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques.
- Remise d'un livret stagiaire.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Définition de la dépendance : les différentes catégories, les facteurs de vulnérabilité et les situations propices. (1h)

Les principales dépendances.

L'évolution de l'image du fumeur.

Etablissement du profil de fumeur de chaque stagiaire : (1h)
la situation actuelle, l'entrée dans le tabac, la cotation de chaque cigarette fumée, la dépendance au geste et / ou à la substance.

Les conséquences du tabac (actif et passif) : médicales, physiques, financières et alimentaires. (30 min)

Tests physiques et séance de relaxation. (1h)

Les motivations : sortir de l'aliénation, la maladie, les conditions financières, protéger les autres, le modèle parental, prendre soin de soi, préparer son avenir et son image sociale, etc. « C'est plus facile qu'on ne le croit. » (1)

Les moyens d'arrêter : chimiques (cigarette électronique, patchs, Nicorettes, adjuvants, médicaments), physiques (la gestuelle) et autres (homéopathie, hypnose, diététique, tabac info service...). (1h)

Le suivi : éviter les situations à risques, les écueils et les substitutions.

Conclusion / Tour de table / Engagement individuel / Annonce d'une procédure d'arrêt. (1h)

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.
- Bilan personnalisé