



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Pas à pas sans tabac

## Rendez-vous en visioconférence

Participez à notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Des entretiens individuels sont proposés en début et fin de parcours.

## PROGRAMME



### Sensibilisation

8 janvier / 18h-19h30

**Réponses à toutes vos questions (tabagisme passif, dépendance, techniques d'arrêt, e-cigarette, remboursements sécurité sociale, ...)**

*Animée par une professionnelle en addictologie*



### Entretien individuel

Du 9 au 14 janvier

**Point sur la consommation, freins et leviers à l'arrêt, motivation.**

**Définition d'un objectif personnel.**

*Animée par une professionnelle en addictologie*



### Séance collective Arrêter de fumer sans prendre de poids, c'est possible ?

15 janvier / 18h-19h30

**Maîtriser les conséquences de l'arrêt sur l'alimentation et la prise de poids.**

*Animée par une diététicienne*



### Séance collective Gestion des émotions et du stress par l'activité physique

20 janvier / 18h30-19h30

**Activité physique pour apprendre à gérer ses émotions et le manque**

*Animée par une éducatrice sportive*

# AU PROGRAMME (suite)

## **Séance collective** Gestion des émotions et du stress par la relaxation

29 janvier / 18h-19h30

**Séance de relaxation pour apprendre à gérer ses émotions et le manque.**

*Animée par une sophrologue*



## **Entretien individuel**

Du 30 janvier au 16 février

**Point sur la consommation, bilan de l'accompagnement.**

**Définition d'un objectif à poursuivre.**

*Animée par une professionnelle en addictologie*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



### ► Renseignements et inscriptions

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 07/01/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-bfc@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bfc@camieg.org)
- Par téléphone : 06 12 80 47 70
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale au 06 12 80 47 70.

► **Rendez-vous le 8 janvier à 18h**