



► 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

26 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 26 au 30 janvier

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

Définition d'un objectif personnel.

Comment prévenir ces risques pour les petits-enfants ?

Animée par une professionnelle en addictologie



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

29 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 la relaxation**

5 février / 18h-19h30

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

Animée par une sophrologue

AU PROGRAMME (suite)



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

Semaine du 2 février

Activité physique pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

Animée par une éducatrice sportive



Entretien individuel

À partir du 2 mars

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 23/01/2026 :

- Par courriel : 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 prévention au 06 12 80 47 70.

► **Rendez-vous le 26 janvier – 18h**