



► 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.

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 ?**

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
- 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 téléphone au 06 12 80 47 70.

► **Rendez-vous le 8 janvier à 18h**