

► Modalités pratiques de participation

À la fin de la séance de sensibilisation, vous êtes libre de vous inscrire ou non au parcours d'accompagnement.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15. Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-grandest@camieg.org



► Sensibilisation et parcours d'accompagnement en visioconférence

Pas à pas sans tabac



Antenne Camieg Grand Est
38 rue des Cinq Piquets
54000 NANCY



camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Pas à pas sans tabac

Participez à la séance de sensibilisation en visioconférence proposée par la Camieg. A la suite de cette séance, si vous le souhaitez, vous pourrez suivre un parcours d'accompagnement pour tenter de réduire, arrêter votre consommation ou tout simplement pour accompagner un proche !

Nos objectifs :

- ▶ Mettre toutes les chances de votre côté
- ▶ Créer une dynamique collective au sein d'un service, d'une équipe.

Composé de séances individuelles ou collectives, le parcours d'accompagnement à l'arrêt du tabac aborde les différentes dimensions de la démarche (gestion du manque, du stress, du poids, motivation et soutien).

Les différentes séances, conçues comme des lieux d'échanges bienveillants, sont animées par des professionnels de santé formés à cette thématique.

Défi Pause Connectée

Remplacer chaque pause cigarette et chaque envie de fumer par un moment d'exercices, un mini-jeu, ou une vidéo de coaching, ça vous tente ? Fixez-vous un objectif et notez sur votre carnet de bord toutes vos réussites. Votre outil, en ligne, personnalisé pour vous, vous accompagne.

Parce qu'il est difficile d'arrêter seul, choisissez parmi vos collègues, un parrain ou une marraine et relevez ce défi à 2 !
Toutes les infos sur ce défi seront communiquées lors de la sensibilisation.

▶ Réunion d'information et de sensibilisation

Lundi 09 octobre – 18H Animée par Nadège Viriot, professionnelle en addictologie

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

La rencontre s'adresse à tous, fumeurs, non-fumeurs, ex-fumeurs.

PROGRAMME

▶ Préparation des parrains et marraines (info flash 30min !)

Lundi 16 octobre – 18H Animée par Nadège Viriot, professionnelle en addictologie
Vous avez trouvé votre parrain ou votre marraine ? Vous allez relever le défi ! Participer à une réunion flash de 30 min afin que votre complice soit le meilleur support pour vous épauler.

▶ Parcours d'accompagnement (en visioconférence)

① Entretien individuel n°1

Les 30 et 31 octobre (30min - sur rendez-vous) Animé par Nadège Viriot,
Point sur la consommation, freins et leviers à l'arrêt, motivation.
Définition d'un objectif personnel.

② Séance collective : arrêter de fumer sans prendre de poids, c'est possible ?

Lundi 6 novembre 2023 – 18H Animée par un(e) diététicienne
Maîtriser les conséquences de l'arrêt sur l'alimentation et la prise de poids

③ Séance collective : gestion des émotions et du stress par la relaxation

Lundi 13 novembre 2023 – 18H Animée par un(e) sophrologue
Séance de relaxation pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

④ Séance collective : gestion des émotions et du stress par l'activité physique

Lundi 20 novembre 2023 – 18H Animée par un(e) éducateur(-trice) sportif(-ve)
Séance d'activité physique pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

⑤ Entretien individuel n°2

Les 04 et 05 décembre (30 min – sur rdv) Animé par Nadège Viriot
Point sur la consommation, bilan de l'accompagnement.
Définition d'un objectif à poursuivre.

⑥ Séance de clôture du parcours

Lundi 11 décembre à 18H Animée par Nadège Viriot
Retour sur le parcours autour d'un moment convivial.