

INFORMATIONS PRATIQUES

► En visioconférence

Participez de chez vous grâce à un ordinateur équipé d'une webcam et d'une connexion internet. **La participation à l'ensemble du parcours est requise.**

► Renseignements et inscriptions avant le 16 octobre

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : **02 53 59 11 15** (messagerie vocale)
- En ligne, en complétant le [formulaire d'inscription](#)

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



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur – 44000 Nantes



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (répondeur Prévention)



Prévention Santé



► Parcours d'accompagnement à l'arrêt du tabac

Pour retrouver ma liberté, je mets le paquet !

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS DE PRÉVENTION

Pour retrouver ma liberté, je mets le paquet !

La Camieg s'associe à la campagne « Mois sans tabac » et vous propose un parcours d'accompagnement pour bénéficier de solutions concrètes et confortables pour réussir votre arrêt !



Que ce soit la première fois ou une nouvelle tentative, un accompagnement d'un professionnel de santé augmente vos chances de succès de 70 %.

Composé de 2 séances individuelles et de temps d'échanges collectifs, ce parcours aborde les différentes dimensions de la démarche : motivation, soutien, substituts, dispositifs d'aide à l'arrêt, gestion du manque, du stress, de l'alimentation, sommeil...

Les différentes séances, conçues comme des lieux d'échanges bienveillants, sont animées par Françoise, tabacologue et ancienne fumeuse ayant expérimenté elle-même un arrêt du tabac. D'autres ex-fumeurs, patients-experts certifiés, viendront également partager leurs expériences pour soutenir votre motivation et ne pas vous laisse seul(e).

PROGRAMME

► **Entretien individuel** pour faire le point sur votre motivation et consommation

Lundi 23 octobre ou lundi 30 octobre entre 19h et 21h

► **Séances collectives motivationnelles**

① **Séance 1 : Bien démarrer son arrêt**

Lundi 6 novembre de 12h30 à 13h30

② **Séances 2 et 3 : Maintenir son bien-être pendant son arrêt**

Lundis 13 et 20 novembre de 12h30 à 13h30

③ **Séance 4 : Les conseils pour poursuivre son arrêt**

Lundi 27 novembre de 12h30 à 13h30

► **Entretien individuel** pour faire le bilan de votre parcours

Semaine du 4 décembre entre 19h et 21h

Vous aurez la possibilité d'être accompagné(e) individuellement pendant et après les séances par Françoise et les patients-experts de l'association « Je ne fume plus ».