

## Contact / Renseignements

---

MSP Seilhac  
15, rue Combe Maurette  
19700 Seilhac

Prise de rendez-vous et renseignements pour participer  
au programme :

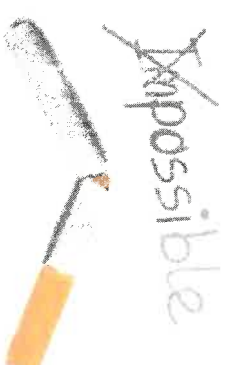
Mme CEROU Annick  
Infirmière Déléguée en Santé Publique Asalée  
06.88.82.31.62

*« Cela semble impossible,  
jusqu'à ce qu'on le fasse »  
-Nelson Mandela-*



**DEUX MAINS...**

**SANS FUMEE**



## Le programme

Ce programme comprend

- ✓ un entretien individuel
- ✓ 6 ateliers de groupe répartis sur 4 séances

Ateliers et compétences attendues

### 1<sup>er</sup> « Le tabac... parlons-en ! »

- Comprendre sa dépendance
- « Comment faire autrement ? »
- Identifier les différentes aides au sevrage existantes
- 1<sup>ère</sup> séance d'hypnose

### 2<sup>ème</sup> - « Se préparer au changement »

- Se projeter dans l'arrêt du tabac
- Intégrer l'activité physique dans son quotidien
- Repérer les impacts de la nicotine sur l'alimentation
- La place de l'aromathérapie dans le sevrage tabac
- Pratiquer des exercices de libération des tensions et de diminution du stress

### 3<sup>ème</sup> - « J'arrête de fumer : je stabilise mes émotions »

- Identifier ses émotions en lien avec l'arrêt du tabac
- Repérer les stratégies pour faire face à ses émotions en lien avec l'arrêt du tabac
- 2<sup>ème</sup> séance d'hypnose

### 4<sup>ème</sup> - « Ancrer son changement »

- Anticiper les situations à risque de rechutes
- Repérer les symptômes de manque
- « Bienvenue dans ma nouvelle vie »
- Se projeter dans un avenir sans tabac
- Impliquer son entourage dans son maintien de l'arrêt du tabac
- 3<sup>ème</sup> séance d'hypnose

## Présentation de l'équipe

L'équipe pluridisciplinaire qui vous accompagne est composée :

- ✓ Mr Lagrèfeuil : médecin généraliste formé à l'hypnose médicale et à l'aromathérapie
- ✓ Mme CEROU : infirmière Asalée spécialisée en éducation thérapeutique
- ✓ Mme Baudonnat-Valette : diététicienne
- ✓ Mme Chastanet : assistante médicale /

Coordonnateur :

Dr Jules LAGRAFEUIL

**Vous souhaitez arrêter de fumer,**

**nous vous proposons d'intégrer notre programme**

**d'éducation thérapeutique d'aide au sevrage tabac**