



LIGUE **PULMONAIRE** VAUDOISE

Nos cours stop-tabac

LAUSANNE 2024

- Un coaching professionnel
- En petit groupe
- Pour retrouver la liberté



Renseignements et inscription :

Ligue pulmonaire vaudoise

Avenue de Provence 4

1007 Lausanne

prevention@lpvd.ch

021 623 38 00

www.lpvd.ch



Nos cours stop-tabac en groupe – 2024

Cours « Printemps » Lausanne – Ave de Provence 4

Inscription avant le 4 avril 2024

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 ^{ère} séance (90 min.)	Lundi 2 mai 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 6 mai 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 ^{ème} séance (90 min.)	Mercredi 8 mai 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi 11 mai (chacun chez soi)			
4 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 13 mai 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 20 au 24 mai		Soutien, motivation
5 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 27 mai 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 3 au 14 juin		Soutien, motivation
6 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 17 juin 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir

Cours « Automne » Lausanne – Ave de Provence 4

Inscription avant le 3 octobre 2024

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 ^{ère} séance (90 min.)	Mardi 22 octobre 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 ^{ème} séance (90 min.)	Mardi 29 octobre 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 ^{ème} séance (90 min.)	Jeudi 31 octobre 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : dimanche 3 novembre (chacun chez soi)			
4 ^{ème} séance (90 min.)	Mardi 5 novembre 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 11 au 15 novembre		Soutien, motivation
5 ^{ème} séance (90 min.)	Mardi 19 novembre 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 25 novembre au 6 décembre		Soutien, motivation
6 ^{ème} séance (90 min.)	Mardi 10 décembre 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir



Un accompagnement professionnel vers la vie sans fumée

La très grande majorité de celles et ceux qui fument quotidiennement développent une dépendance au tabac. Cette dépendance a trois dimensions:

- **la dépendance physique**, qui pousse à fumer les cigarettes que le corps réclame (ex: la 1ère du matin)
- **la dépendance psychologique**, qui pousse à fumer les cigarettes que le cerveau réclame (aide pour affronter des situations difficiles : stress, chagrin, ...)
- **la dépendance comportementale**, qui pousse à fumer de façon quasi automatique dans certaines situations (ex: avec le café, avec l'alcool, en voiture, ...)

Pour garantir le succès d'une démarche d'arrêt, **les trois dimensions** doivent être prises en considération. Si vous deviez recommander à votre fils/fille de 16 ans le meilleur moment pour arrêter de fumer, que lui conseilleriez-vous ? La réponse est la même pour vous : **le meilleur moment est maintenant.**

Qu'est-ce que le cours stop-tabac a de spécial ?

- **durabilité** : une stabilisation à long terme en tant que non-fumeur
- **sérieux** : une méthode éprouvée, bénéficiant d'une évaluation professionnelle
- **documentation** : un manuel de cours fourni à chaque participant
- **pluridisciplinarité** : une combinaison de différentes méthodes complémentaires d'arrêt du tabac
- **coaching** : une démarche individuelle, avec les avantages de la dynamique de groupe

Qu'est-ce que l'ambivalence du fumeur ?

En tant que fumeur/euse vous vous trouvez tiraillés entre deux pôles : le tabac et la vie sans tabac, chacun avec ses avantages et ses inconvénients. Le cours « stop-tabac » vous aide à faire pencher la balance du côté de la vie sans tabac.

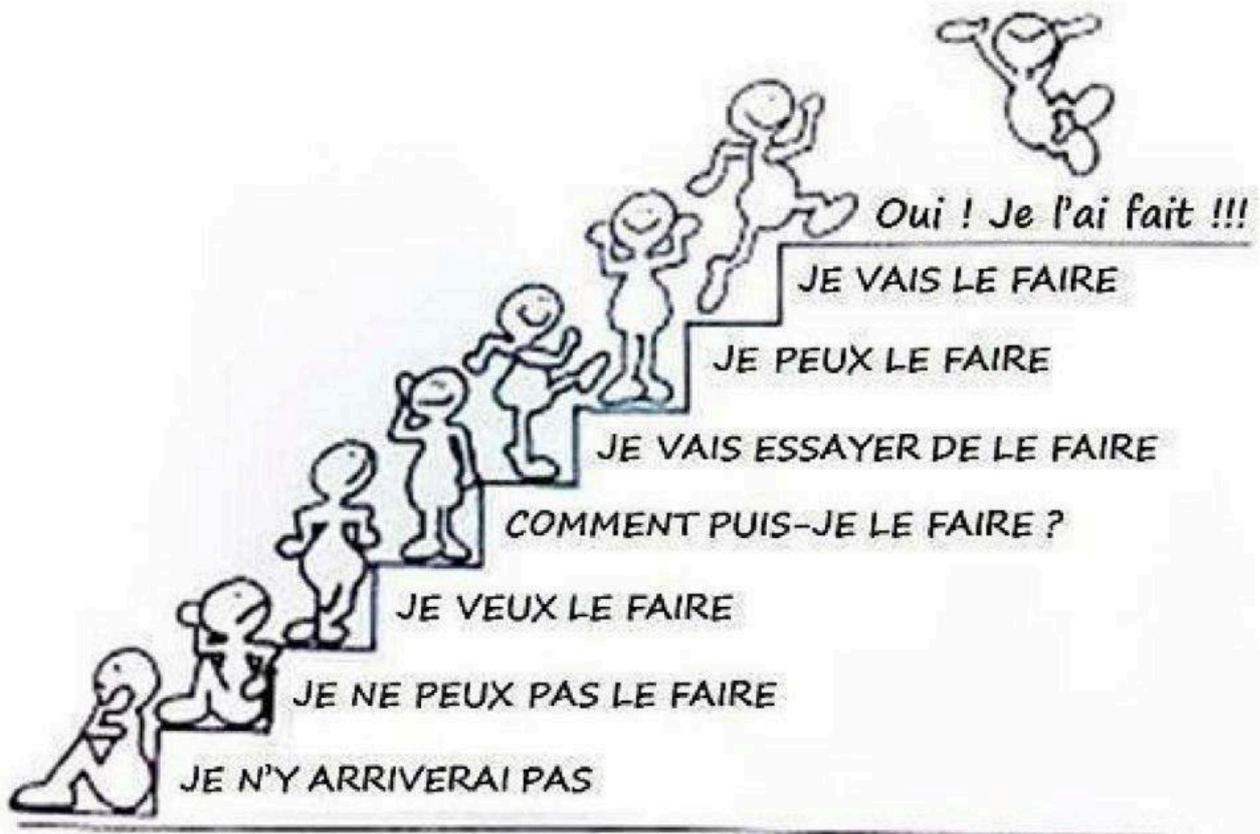
Tabac		Vie sans tabac	
Avantages	Inconvénients	Inconvénients	Avantages
Plaisir Énergie Concentration Contact Détente ...	Santé Enfants Conflits avec nf Dépendance Prix ...	Poids Déprime Coupure des autres fumeurs Pauses cigarette...	Forme Liberté Confiance en soi Santé Exemple enfants ...

Modalités pratiques

Tous ces cours ont lieu à Lausanne dans nos locaux, avenue de Provence 4 (M1 arrêt Montelly ou Provence). Le prix du cours est de CHF 324.- tout compris. Certaines complémentaires entrent en matière pour une prise en charge partielle (document disponible sur www.lpvd.ch).



Le chemin vers la vie sans fumée



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?

- Pour un arrêt du tabac durable, avancer pas à pas et à son rythme est essentiel !
-
- Nous vous y aidons dans nos accompagnements de groupes.

Renseignements et inscription :

Ligue pulmonaire vaudoise

Avenue de Provence 4

1007 Lausanne

prevention@lpvd.ch

021 623 38 00

www.lpvd.ch