



LIGUE **PULMONAIRE** VAUDOISE

# Nos cours stop-tabac

## NYON 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](mailto:prevention@lpvd.ch)

021 623 38 00

[www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch)



## Nos cours stop-tabac en groupe – 2024

### Cours « Printemps » Nyon - rue de la Gare 45

Inscription avant le 29 mars

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 <sup>ère</sup> séance (90 min.)	Lundi 15 avril 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 22 avril 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mercredi 24 avril 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac: samedi 27 avril (chacun chez soi)			
4 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 29 avril 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 6 au 10 mai		Soutien, motivation
5 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 13 mai 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 20 au 24 mai		Soutien, motivation
6 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 27 mai 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir

### Cours « Automne » Nyon - rue de la Gare 45

Inscription avant le 16 août 2024

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 <sup>ère</sup> séance (90 min.)	Lundi 26 août 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 2 septembre 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mercredi 4 septembre 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi 7 septembre (chacun chez soi)			
4 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 9 septembre 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 17-20 septembre		Soutien, motivation
5 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 23 septembre 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 30 septembre au 4 octobre		Soutien, motivation
6 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 7 octobre 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.

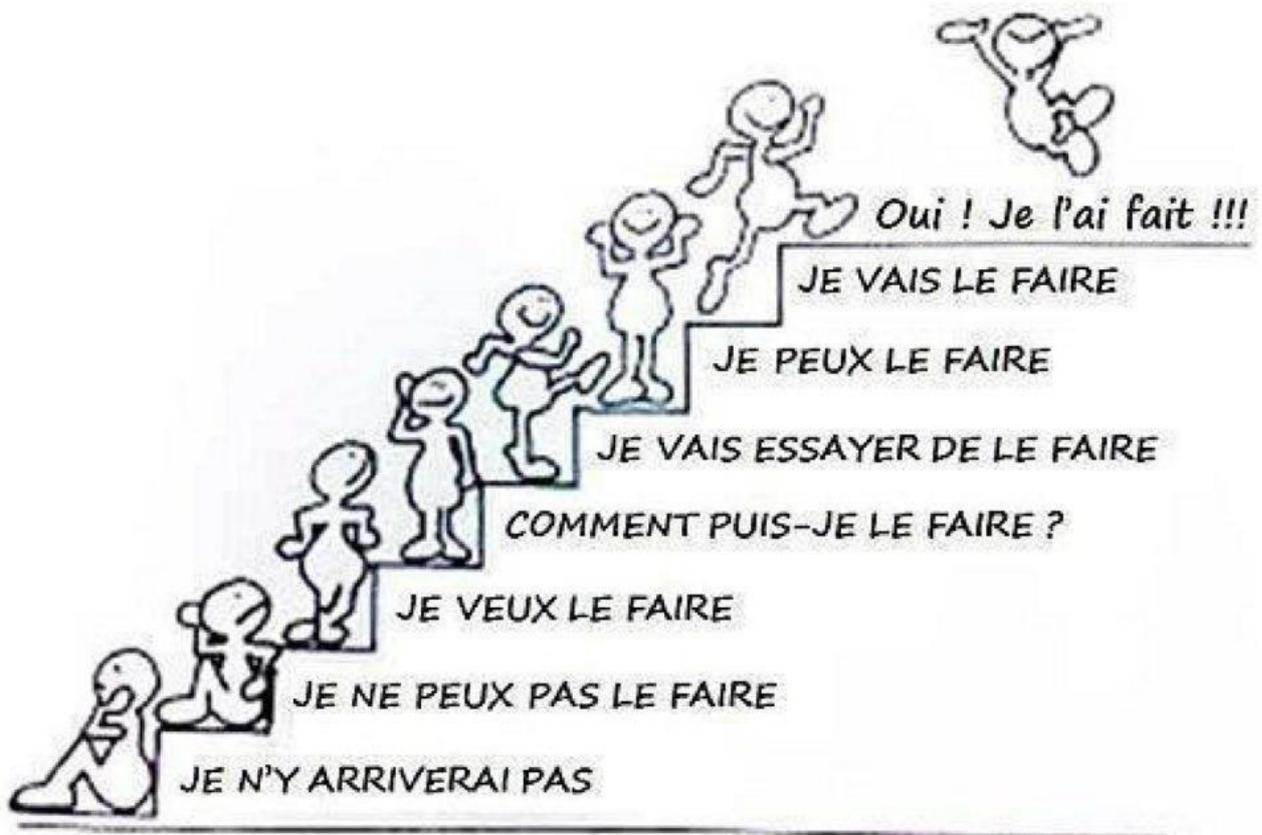
Tabac		Vie sans tabac	
Avantages	Inconvénients	Inconvénients	Avantages
Plaisir Énergie Concentration Contact Détente ...	Santé Enfants Conflits avec nf Dépendance Prix ...	Poids Déprime Coupure des autres fumeurs Pauses cigarette...	Forme Liberté Confiance en soi Santé Exemple enfants ...

## Modalités pratiques

Tous ces cours ont lieu à Nyon dans nos locaux, avenue de la Gare 45. Le prix du cours est de CHF 324.- tout compris. Certaines complémentaires entrent en matière.



## 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, avec 2 semaines de préparation et 4 semaines de soutien.

### **Renseignements et inscription :**

Ligue pulmonaire vaudoise

Avenue de Provence 4

1007 Lausanne

[prevention@lpvd.ch](mailto:prevention@lpvd.ch)

021 623 38 00

[www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch)