



LIGUE **PULMONAIRE** VAUDOISE

Nos cours stop-tabac hiver et printemps 2025

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



Ligue pulmonaire vaudoise
Avenue de Provence 4
1007 Lausanne
prevention@lpvd.ch
021 623 38 00



Nos cours stop-tabac en groupe

Cours « bonnes résolutions » à Nyon – rue de la Gare 45

Inscription avant
le 17 février 2025

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 ^{ère} séance (90 min.)	Lundi 24 février 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 3 mars 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 ^{ème} séance (90 min.)	Mercredi 5 mars 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi 8 mars (chacun chez soi)			
4 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 10 mars 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 17-21 mars		Soutien, motivation
5 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 24 mars 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 31 mars- 4 avril		Soutien, motivation
6 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 7 avril 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir

Cours « printemps » à Lausanne

Inscription avant le 20 avril 2025

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 ^{ère} séance (90 min.)	Lundi 28 avril 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 5 mai 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 ^{ème} séance (90 min.)	Mercredi 7 mai 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi 10 mai (chacun chez soi)			
4 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 12 mai 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 19 janv. au 25 mai		Soutien, motivation
5 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 26 mai 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 2 au 15 juin		Soutien, motivation
6 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 16 juin 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

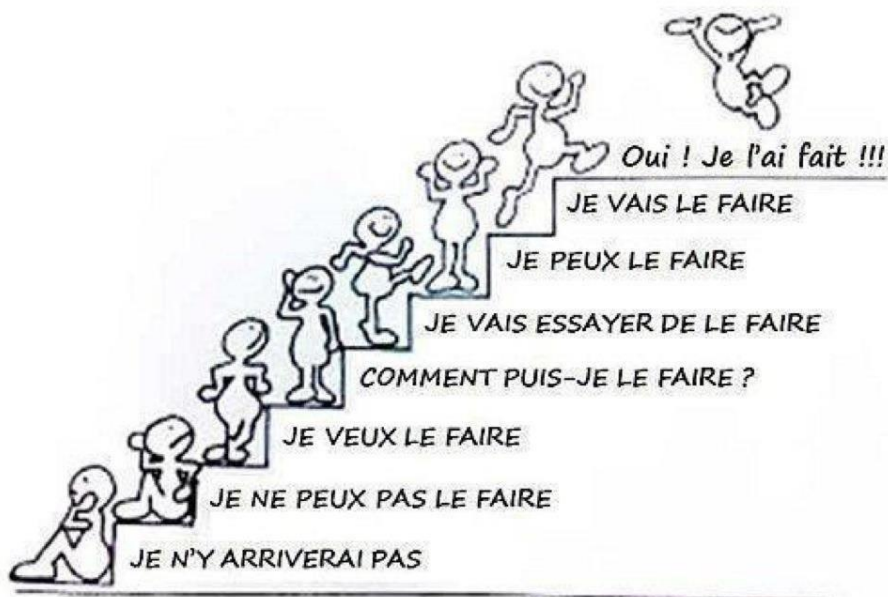
Prix : 300 francs + TVA (remboursé par certaines assurances complémentaires)

Tous les cours ont lieu à Lausanne ou Nyon, dans nos locaux.

Certaines complémentaires santé peuvent en prendre une partie à charge. Merci de préciser le cours choisi lors de votre inscription. (document disponible sur www.lpvd.ch).

- Quel est le meilleur moment pour se lancer ?

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.



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?

Renseignements complémentaires et inscription :

Ligue pulmonaire vaudoise

Service prévention

021 623 38 00 / prevention@lpvd.ch