

• Ateliers de sensibilisation : « *Se libérer du tabac* »

Programme	Objectifs	Contenu
<p>1 S'engager sans culpabilité</p>	<ul style="list-style-type: none"> Déculpabiliser : fumer tue, et alors ? Intégrer qu'arrêter de fumer est un choix de soi pour soi 	<ul style="list-style-type: none"> Définition du tabagisme, son impact sur l'individu et l'environnement. Mythe ou réalité ? Les bonnes raisons pour arrêter La vraie question : tu veux ou tu veux pas ?
<p>2 Se préparer sereinement</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'importance d'une bonne connaissance de soi pour choisir la bonne stratégie 	<ul style="list-style-type: none"> Faire le point sur sa consommation, ses habitudes, ses motivations, ses appréhensions, ses points forts et ses faiblesses. Auto-Bilan sans concession « quel fumeur suis-je ? »
<p>3 se fixer des objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre la nécessité de se fixer des objectifs Intégrer l'importance de garder la mesure, savourer chaque pas accompli et ne pas anticiper le lendemain 	<ul style="list-style-type: none"> Partages d'expériences : quels objectifs se fixer ? Qu'est-ce qu'une réussite ? Comment tirer parti d'un échec ? Pratique : je passe à l'action. Définir mon premier objectif
<p>4 Se faire accompagner</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas confondre décision personnelle et course en solitaire. Découvrir les aides et accompagnements qui sont à la portée de tous 	<ul style="list-style-type: none"> Quelles approches pour mettre toutes les chances de son côté En pratique avec la sophrologie. Tout commence par la respiration

Atelier de sensibilisation : « *Se libérer du tabac* »

Format :

- **Durée :** 1 heure
- **Nombre de participants :**
 - 12 à 15 personnes

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques (comprendre pour agir) et pratiques (adaptés à la vie active)
- Auto-test
- Séquences interactives
- Echanges

Les plus :

Une intervenante sophrologue et ancienne fumeuse. Outre les apports liés à sa pratique, son expérience réussie de « l'arrêt du tabac » (depuis vingt ans) lui permettent un réel partage avec les stagiaires.