

Sevrage Tabagique

Population concernée

Toute personne souffrant d'une dépendance tabagique, désireuse de mieux comprendre sa relation au tabac et souhaitant y mettre un terme.

Objectifs

Accompagner les patients dans une réflexion relative à leur motivation vis-à-vis du sevrage tabagique.

Permettre aux patients de comprendre leur relation au tabac (travail sur le lien entre pensées, émotions et comportements).

Accompagner les patients dans le changement.

Réfléchir aux stratégies de changement.

Anticiper et identifier les situations à risque.

Favoriser le sevrage tabagique et éviter la reprise.

Moyens

Groupe de parole

Apports théoriques

Présentation et utilisation d'outils destinés à mieux se connaître

Utilisation d'outils issus des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) : balance décisionnelle, colonne de Beck...

Déroulement

5 séances hebdomadaires de 3 heures.

Séances de rappel.

Groupes de 6 personnes.

Animateur

Psychologue