

UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR :

- ⇒ Acquérir ou compléter mes connaissances sur le tabac
- ⇒ Mieux comprendre les enjeux en lien avec ma consommation.
- ⇒ Identifier mes ressources et mes freins.
- ⇒ Améliorer ma confiance en moi pour mieux gérer mes émotions.
- ⇒ Elaborer des stratégies face aux situations à risque.
- ⇒ Favoriser le changement dans mon quotidien pour améliorer ma santé, ma qualité de vie et celle de mes proches.



Le tabac et moi quelles perspectives ?



Plateforme d'Education et de Prévention pour la Santé (PEPS)

Tél : 03.26.58.73.04

Mail : peps@ch-epernay.fr

JE CHOISIS MES ATELIERS !

MA RELATION AVEC LE TABAC



- Faire le point sur mon tabagisme
- Mes habitudes, mes connaissances, ma motivation
- La dépendance physique, psychique et comportementale.

MISE EN ŒUVRE D'UN CHANGEMENT



- Mes craintes au changement
- Les différentes aides pour atteindre mon objectif
- Mes bénéfices ressentis et mes difficultés.

LE TABAC MA BEQUILLE EMOTIONNELLE

- Que représente le tabac pour moi?
- Comment faire face aux situations à risque ?



BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET ALIMENTAIRE

- L'activité physique
- Les boissons, l'alimentation.



RELAXATION



- Apprendre à se détendre, à se relaxer, à positiver
- Utiliser des pensées positives pour diminuer son stress
- Ancrer des images valorisantes.

