

Informations et inscriptions



Lieu:

Institut Jules Bordet -
Centre pour le Traitement du Tabagisme (C.T.T.)
Boulevard de Waterloo, 106
1000 Bruxelles



Personne de contact:

Mme S. Holoffe
sophie.holoffe@bordet.be
02/538.03.27



Psychologue coordinatrice du projet:

Mme A-S. Gibon



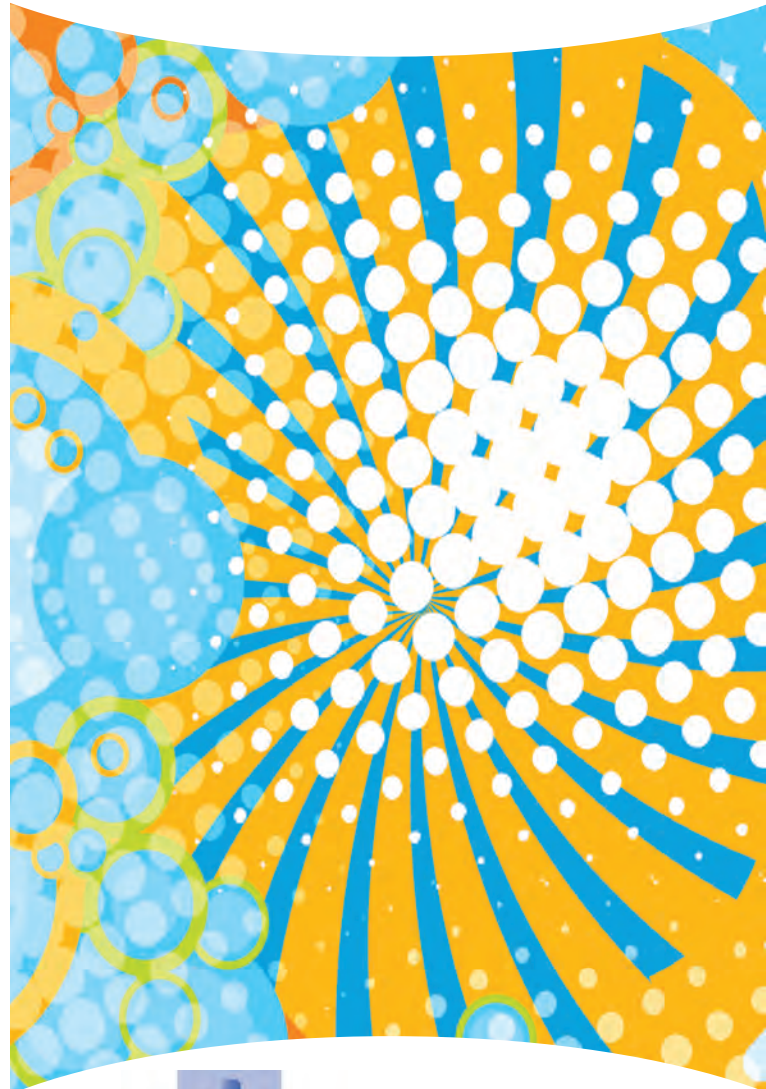
Horaires:

A définir avec la psychologue animant le groupe
en fonction des possibilités de chacun



Gratuit

Arrêter de fumer, **c'est possible!**



Devenir non fumeur:

- * **augmentera votre qualité de vie**
- * **aura un impact positif sur l'efficacité des traitements**
- * **diminuera le risque d'effets secondaires des traitements**

Pour toutes ces raisons et afin de vous aider à arrêter de fumer et à maintenir votre abstinence tabagique dans les meilleures conditions, l'Institut Jules Bordet organise des groupes d'aide au sevrage tabagique basés sur différentes techniques ayant fait leurs preuves (entretien motivationnel, thérapie cognitivo-comportementale, hypnose, éducation à la santé, substituts nicotiniques, ...).

Le programme
vise à renforcer votre volonté de
changer votre comportement
tabagique.

Différentes problématiques
seront travaillées selon les besoins
spécifiques de chacun des participants:

- * préparation à l'arrêt
- * gestion de la dépendance à la nicotine
- * gestion des symptômes de sevrage
- * gestion des envies de fumer
- * gestion des émotions
- * gestion du poids
- * gestion des situations à risque de rechute
- * etc...

En pratique

Ces groupes:

- * sont animés par des psychologues
- * sont destinés à toute personne présentant une affection cancéreuse, fumeuse, âgée d'au moins 18 ans et désirant arrêter de fumer dans les 6 mois
- * sont destinés aux personnes pouvant s'exprimer oralement en français et pouvant se déplacer de manière autonome
- * s'étalent sur 12 séances
- * sont composés de 8 participants