

Présentation du projet

Céline de Sart
Diététicienne-Nutritionniste &
Tabacologue



DESTINATION SANS FUMÉE

RÉUNION D'INFORMATION
DESTINÉE À LA **CRÉATION D'UN
GROUPE DE SOUTIEN
COLLECTIF** À L'ARRÊT DU
TABAC.

LUNDI 31 MAI 2023

A 19h30

ADMINISTRATION
COMMUNALE DE P-A-C

22, Place communale
6230 PONT-A-CELLES



SOMMAIRE

1

Présentation

2

Groupe de soutien collectif
Création - Engagement-Organisation

3

Contenus des séances/ programme

4

Conclusion



1 PRESENTATION

- Qui suis-je ?
- Formations & expériences
- Philosophie de travail / approche



2

GROUPE DE SOUTIEN COLLECTIF

1

Création

Profil des membres et points communs :

- Décision personnelle
- Souhait profond de retrouver la liberté de ne plus fumer
- max 10 personnes

"Un groupe est bien plus que la somme des participants qui le compose : chaque participant constitue et participe à la création de groupe"



GROUPE DE SOUTIEN COLLECTIF

2

Engagement



Conditions de réussite :

- S'engager dans le groupe grâce à un contrat moral signé
- Respecter les règles de vie du groupe pour que chacun se sente libre de s'exprimer : convivialité, empathie, non jugement, ...
- Etre libre de décider de l'arrêt ou de la diminution du tabac pour soi, choisir le bon moment, être assidu aux séances, être ponctuel,...





GROUPE DE SOUTIEN COLLECTIF

2

Organisation

- Cycle de 6 séances (+ 2 si besoin)
- A partir de septembre 23
- Séances de +/- 2 heures
- Fréquence : toutes les 2 semaines
- Prix : 30€ / séances (100% remboursé pour la 1ère séance et 20€ remboursé lors des suivantes)



QUELS SONT LES AVANTAGES D'UNE DÉMARCHE DE GROUPE ?

Pour chaque participant, le groupe peut représenter

une ressource

une sécurité

un lieu de
valorisation

un lieu
d'appartenance

un lieu de
partage

Etc.



Le groupe est l'acteur principal :

il engendre le dynamisme, le mouvement et l'élan vers des objectifs communs





SÉANCE 1 À 6

CHAQUE SÉANCE AURA UN
OBJECTIF PARTICULIER POUR
AGIR SUR LA **TRIPLE
DEPENDANCE:**

PHYSIQUE
PSYCHOLOGIQUE
COMPORTEMENTALE

- Faire connaissance avec le groupe
- Etat des lieux des connaissances sur les dépendances, les bénéfices, craintes et difficultés au changement et explications
- Test de Fagerström
- Mesure de Co expiré
- Explications du fonctionnement des traitements de substitutions nicotiques (non obligatoire!)
- Soutien motivationnel
- Objectifs (individuels) fixés pour les séances suivantes
- Soutien didactiques (documents, livrets, infos, ...)
- Mise en place de stratégies et évaluations
- Manger (contrôle du poids)/ bouger/style de vie

METHODOLOGIE

- ECOUTE ACTIVE
- DISCUSSIONS
- EXPLICATIONS
- LEVER LES FREINS A L'ARRET
- STRATEGIES / TRUCS & ASTUCES
- COMPRENDRE L'AMBIVALENCE
- RESPECT DU RYTHME DE CHACUN

L'objectif n'est pas de fumer sa dernière cigarette après la 1ère séance mais bien de **CONSTRUIRE** et **RENFORCER** son projet au fil des séances...pour devenir un **NON FUMEUR HEUREUX** !

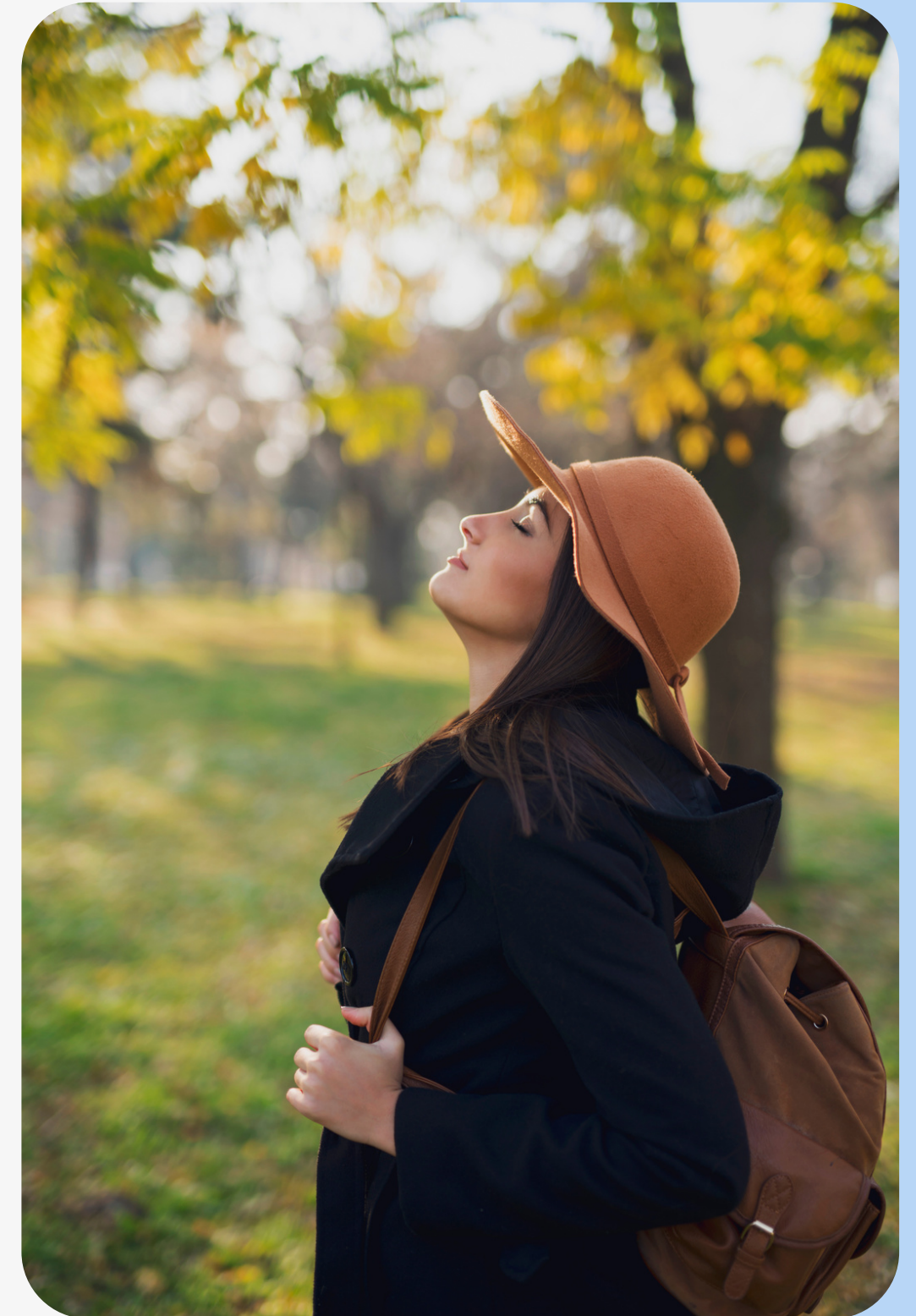


Tableau de suivi individuel
de

(mon poids de départ si je veux le noter :)

Séance 1 : date	Nbre de cigarette/ jour	Test de Fagerstrom	Mon moral	Mon CO	Mon objectif pour la séance 2

Je me sens

Séance 2 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la séance 3

Je me sens

Séance 3 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Test de Horn	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la séance 4

Je me sens

Séance 1 : date	Nbre de cigarette/ jour	Test de Fagerstrom	Mon moral	Mon CO	Mon objectif pour la séance 2

Exemples d'outils...



Contrat d'engagement mutuel

Participation au groupe d'aide au sevrage tabagique

(Nom des structures) s'engage à assurer l'animation d'un groupe d'aide au sevrage tabagique (lieu), les dates et heures.

Séance 1 :

Séance 2 :

Séance 3 :

Séance 4 :

Séance 5 :

Séance 6 :

Je soussigné,

Adresse :

Téléphone :

Mail :

O M'engage à participer au groupe d'aide au sevrage tabagique mis en place par à toutes les séances. Je préviendrai en cas d'empêchement majeur au

O J'accepte d'être recontacté dans 3 mois à des fins d'évaluation du dispositif.

Lieu des séances :

Contrat à retourner signé à (adresse postale), 15 jours avant la première séance.

Le représentant XXXXXXXX

Le(a) participant(e),

Questionnaire d'évaluation Participants

1. Les séances vous ont (Entourez la ou les réponses) :



Intéressé(e)



fait réfléchir
et progresser



ennuyé(e)



parues inutiles

2. Pouvez-vous remplir le tableau suivant (cochez votre choix) :

	OUI	NON	JE NE SAIS PAS
La durée des séances était-elle adaptée ?			
Les activités étaient-elles adaptées ?			
Les intervenants ont-ils été à votre écoute ?			
L'ambiance du groupe a-t-elle été sympathique ?			

3. Cochez la ou les cases que vous souhaitez :

	Apprécié	Pas apprécié
Séance 1 : Apprendre à se connaître exprimer ses représentations sur les idées reçues		
Séance 2 : Les dépendances , Les bénéfices et craintes au changement		
Séance 3 : Fonctionnement des traitements de substitution nicotinique / vapoteuse et mécanismes de changement		
Séance 4 : La motivation, truc et astuces du quotidien		
Séance: 5 : Manger bouger et se faire plaisir		
Séance 6 : Gestion du stress et relaxation + bilan à 1 mois		





Les séances de sevrage tabagique de groupe ont montré leur efficacité, mettant en évidence le rôle majeur du soutien social dans la démarche.

L'objectif général du sevrage tabagique de groupe est d'agir sur la **motivation** à l'arrêt ou à la diminution du tabac, les **compensations** et les **bénéfices**, repérer les situations à risques et déterminer son projet d'avenir sans tabac

A hot air balloon with a yellow and orange body and a red bottom section, featuring a large black smiley face. It is floating over a calm river that reflects the surrounding lush green forest and hills. The sky is a clear, light blue.

**DESTINATION
SANS FUMEE**

**Etes-vous prêts à
embarquer ?**



Céline de Sart
Diététicienne - Nutritionniste - Tabacologue