



Dans le cadre du **Moi(s) sans tabac**, tous les fumeurs sont invités à arrêter de fumer ensemble à partir du 1er novembre pendant un mois.

En effet, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement. 30 jours permettent aussi de commencer à ressentir les premiers bénéfices à l'arrêt.

Si vous souhaitez relever ce défi, rejoignez-nous et invitez vos proches, amis ou collègues à en faire de même.

Et parce que chacun est libre de choisir le moment où il veut arrêter, nous vous accueillons tout au long de l'année pour vous accompagner dans votre période de réflexion, pour vous informer, pour travailler avec vous sur vos motivations à l'arrêt et pour consolider votre décision.



Aide et accompagnement des personnes et des familles en prise avec des conduites addictives.

Information, formation, prévention, réduction des risques et des dommages.

Association reconnue d'utilité publique, fondée en 1910.

10 rue des Messageries

75010 Paris

06 37 68 07 85

contact@entraidaddict.fr

www.entraidaddict.fr

Avec le soutien de :



Fonds de lutte contre les addictions

Votre contact local :

ENTRAID'ADDICT61

7, Résidence de la Ronderie

61400 LA CHAPELLE MONTLIGEON

Tel : 06-84-59-43-98 - 06-23-60-20-96 - 06-56-70-39-06

contactentraidaddict61@orange.fr

www.entraidaddict.fr



entraïd' addict
entraide - prévention - formation

58 % des fumeurs, hommes ou femmes, déclarent avoir envie d'arrêter de fumer, dont 30% dans les 12 prochains mois.

Mais la seule volonté ne suffit pas.

Beaucoup renoncent à s'arrêter par crainte du sevrage, par manque d'information mais aussi par manque de soutien ou de confiance en soi et par peur d'échouer.

Seuls 3 à 5% des fumeurs qui ont essayé d'arrêter de fumer sans aucune aide réussissent à passer le cap des 12 mois.

Mettez toutes les chances de votre côté , ne restez pas seul et rejoignez-nous !

Nous vous proposons des espaces de parole où vous trouverez information, écoute, soutien et encouragement. Chacun y partage ses trucs et astuces pour tenir ou faire face aux difficultés.

Vous apprendrez aussi à gérer le stress par des exercices simples et rapides de respiration.

Les groupes d'entraide ont prouvé leur efficacité depuis des décennies pour aider les personnes à se libérer de l'emprise de l'alcool ou d'autres substances psychoactives. Cela fonctionne aussi pour le tabac.

Bénéficiez de la puissance des groupes d'entraide et de notre expérience de l'accompagnement pour votre démarche de libération du tabac !

Accueillir :

Nous accueillons tous les fumeurs en réflexion avec leur consommation ou ayant un projet d'arrêt, ainsi que les anciens fumeurs qui souhaitent consolider leur arrêt ou partager leurs expériences.

Ecouter :

Nous sommes à l'écoute de toutes les personnes qui souhaitent parler de leurs doutes, de leurs difficultés, de leurs craintes mais aussi qui souhaitent partager leurs réussites.

Informier :

Nous donnons de l'information sur les risques et les conséquences du tabagisme, mais aussi sur les bénéfices à l'arrêt, sur les mécanismes d'addiction au tabac et comment s'en libérer ainsi que sur les outils de réduction des risques.

Rassurer :

L'addiction au tabac n'est pas une fatalité, il est possible de s'en sortir, chacun à sa façon, à son rythme. Les difficultés font parties du parcours, mais il est possible de les surmonter, ensemble.

Orienter :

Nous ne soignons pas. Nous ne faisons pas de prescription de traitements. Nous orientons les fumeurs qui le souhaitent vers les structures de consultation en addictologie/tabacologie. Nous orientons aussi les personnes qui souhaitent développer une activité physique adaptée pour retrouver souffle et endurance.

Donner envie, motiver :

Nous travaillons avec les fumeurs à renforcer leurs motivations à l'arrêt du tabac et leurs motivations à persévérer pour consolider l'abstinence.

Créer le lien :

Intégrer un groupe d'entraide permet de ne plus être seul face à son addiction. Le partage d'expériences, d'astuces ou de conseils renforce le groupe et chaque individu. Ensemble, nous sommes plus forts. Et quel plaisir que de partager ses victoires sur le tabac.

Soutenir :

Le groupe permet de soutenir la motivation au changement. Il permet aussi de se sentir soutenu et encouragé en cas de doutes ou de difficultés. Le soutien est mutuel. Et parce qu'un écart ou une reprise du tabac est toujours possible, le groupe agit selon les valeurs de l'association dans un esprit de bienveillance, avec **respect, tolérance, solidarité et humilité** pour vous encourager à persévérer, sans jugement.