

## Arrêter de fumer, vous y pensez ?

En réponse aux risques pour la santé que représente la consommation de tabac, le CIPRET\* s'emploie, entre autre, à soutenir les fumeurs et fumeuses qui souhaitent retrouver la liberté d'une vie sans tabac.

### Pourquoi arrêter de fumer ?

Choisir de vivre sans tabac c'est être libre, miser sur sa santé, profiter de la vie plus longtemps et disposer de plus d'argent pour les loisirs.

### Avec un programme efficace et l'aide d'un spécialiste, vous augmentez vos chances de réussite.

Pour vous accompagner dans votre démarche, le CIPRET propose :



 **Coaching stop-tabac**  
en 4 séances

 **Cours stop-tabac**  
en groupe  
en 4 séances

#### 1. Faire le point

- Analyser ses habitudes de consommation
- Différencier les avantages et les inconvénients du changement
- Planifier l'arrêt

#### 2. Préparation

- Identifier ses ressources, forces, obstacles
- Développer des alternatives
- Définir un programme personnalisé

#### 3. Action

- Arrêter
- Appliquer les stratégies pour maintenir la décision

#### 4. Consolidation

- Renforcer les acquis
- Anticiper les situations à risques et prévenir les rechutes
- Evaluer le changement

#### Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

#### Tarifs

- Coaching individuel **CHF 200.-**
- Cours de groupe **CHF 150.-**
- Entretien d'orientation **CHF 50.-**

**Prenez rendez-vous et devenez non-fumeurs/euses !**

\* Le CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme – fait partie des Ligues de santé du canton de Fribourg et met en œuvre le programme cantonal de prévention du tabagisme sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales.

Le CIPRET fait partie de / Das CIPRET gehört zu