

## Localisation



Clinique Antoine Depage :

101 Avenue Henri Jaspars

1060 Bruxelles

Métro : Hôtel des Monnaies



## Informations Pratiques :

Groupe de thérapie d'orientation cognitivo-comportementale pour le sevrage tabagique.

12 groupes sur une durée d'environ 3 mois, un groupe par semaine, le lundi soir de 19h à 20h30.

Suivi Mensuel ensuite pendant 1 an.

Equipe pluridisciplinaire incluant Médecins Pneumologues, Psychiatre, Tabacologues, Psychologue, Diététiciens, Kinésithérapeute.

Inscription via liste d'attente à la Clinique Antoine Depage :

02/538.61.40

Participation financière :

Après Remboursement, participation financière d'environ 7 euros par personne par groupe de 90 minutes (Tarif indexé annuellement)

## Groupe d'arrêt Tabagique

Centre d'aide aux fumeurs due la Clinique Antoine Depage

Renaître à une vie sans tabac



## Pourquoi je fume ? :

La nicotine contenue dans le tabac rend fortement dépendant.

Savez-vous qu'une évaluation de la dépendance biologique, psychologique et sociale permet l'établissement d'un traitement qui rend l'arrêt confortable ?

## Quel est la fonction de la cigarette dans ma vie ?:

Plaisir, détente, concentration, mémoire, gestion du stress, affirmation de soi, tristesse, ennui, coupe-faim ?

Tout cela à la fois ?

## La cigarette irremplaçable ? :

Comment remplacer la cigarette en gardant mes plaisirs quotidiens et ma qualité de vie ?

Suis-je réellement encore un fumeur heureux ? ...

## Un programme en thérapie de groupe :

12 Séances de 90 minutes sur 3 mois, soit une séance par semaine.

Une approche pluridisciplinaire intégrant de manière poussée, un regard médical et psychologique sur cette assuétude.

Bilan Somatique complet.

Un suivi long terme d'une année complète après les 3 mois .

## Programme :

Séance N°1

**Information médicale générale sur l'assuétude au Tabac**

Séance N°2

**Information Pneumologique, organisation du bilan somatique**

Séance N°3

**Bilan Motivationnel**

Séance N°4

**Préparation de l'arrêt, mise au point du traitement médical**

Séance N°5

**La relaxation**

Séance N°6

**Introduction à l'hypnose**

Séance N°7

**Remplacer la cigarette dans ma vie**

Séance N°8

**Gestion des émotions et des anxiétés**

Séance N°9

**Diététique et gestion du poids**

Séance N°10

**Prévention de la rechute 1**

Séance N°11

**Prévention de la rechute 2**

Séance N°12

**Psychologie du bonheur sans cigarettes**

## Intervenants :

Une équipe pluridisciplinaire intègre l'approche médicale et psychologique du projet

Dr Albert Lachmann:  
Pneumologue

Dr Vincent Lustygier :  
Psychiatre -Tabacologue  
Thérapie Cognitivo-Comportementale

Avec la collaboration de :

Dr De Coster :  
Pneumologue

Mme Johanna Törnqvist:  
Psychologue  
Thérapie Cognitivo-Comportementale

Mme Florence Bierlaire:  
Tabacologue-Hypnothérapeute  
Introduction à l'Hypnose

Mme Caroline Watelet:  
Kinésithérapeute-Somatothérapeute

L'équipe Diététique de la Clinique Antoine Depage