

Centre d'Aide aux Fumeurs de Mons-Borinage

Arrêter de fumer?
On vous l'a probablement dit des dizaines de fois. Vous y pensez et peut-être même avez-vous déjà essayé... Mais c'est plus facile à dire qu'à faire!

Prise de rendez-vous

Stéphanie Buonomo (Psychologue & Tabacologue)

Tél.: 0478/98.51.02

Sébastien Lorriaux (Psychologue & Tabacologue)

Tél: 0476/89.55.30

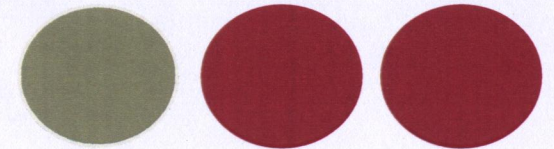
Ces consultations sont remboursées par votre mutuelle.

Pour plus d'informations sur ce remboursement, parlez-en à votre médecin ou surfez sur www.aideauxfumeurs.be

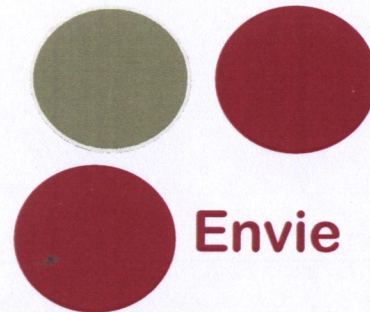
Envie d'arrêter?

Rue de l'Enseignement, 41
7390 Wasmuël

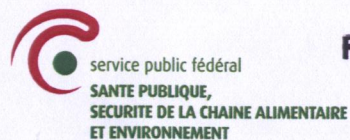
stefbuonomo@yahoo.fr
slorriaux@yahoo.fr

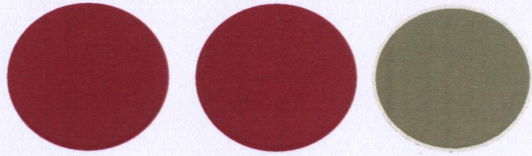


Centre d'Aide aux Fumeurs de Mons-Borinage



Envie d'arrêter?





Arrêter de fumer?

Lorsque vous fumez, votre **corps s'habitue** très rapidement à la cigarette face à laquelle il devient difficile de résister: « je ne pars jamais sans mon paquet de cigarette », « je peux rester 2 heures sans fumer au cinéma, mais dès que le film est fini, je dois en allumer une ».

Ainsi quand vous arrêtez de fumer, vous pouvez vous sentir plus nerveux, plus irritable, etc.

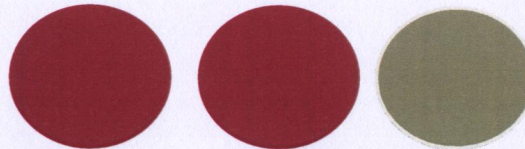
« Quand j'arrête de fumer, je deviens insupportable, je grimerais aux murs » C'est la **dépendance physique**.



Fumer vous donne parfois l'impression de **vous sentir plus calme**, plus détendu mais aussi plus concentré: « lorsque je suis stressé, je prends une clope et je me sens nettement plus calme », « j'ai vraiment besoin de ma cigarette pendant les examens, pour me concentrer », « au boulot, ma pause cigarette, c'est sacré! ». C'est la **dépendance psychologique**.

Fumer fait souvent partie de votre quotidien et cela depuis des années: « dès que j'entre dans la voiture, je me mets à fumer automatiquement une cigarette », « quand je téléphone, j'en allume une sans même y penser ». C'est la **dépendance comportementale**.

Ces **3 dépendances** expliquent généralement pourquoi il peut être si difficile d'arrêter de fumer.



Qu'est-ce qu'un Centre d'Aide aux Fumeurs?

C'est un centre spécialisé dans la prise en charge du tabagisme. Il se compose d'une équipe pluridisciplinaire dont le but est de vous aider à gérer ces 3 dépendances.

C'est aussi une consultation pour **les personnes qui se posent des questions par rapport à leur tabagisme**: « j'aimerais arrêter de fumer pour ma santé mais en même temps, j'aime fumer... », « je devrais arrêter de fumer pour mon bébé mais j'ai peur d'être trop stressée », « et si je diminuais au lieu d'arrêter? », « j'ai déjà tout essayé... »

La consultation est donc avant tout un endroit où l'on peut **discuter librement** de son tabagisme, être guidé sans se sentir jugé. Arrêter de fumer est en effet un choix personnel même si des raisons de santé nous y « obligent » parfois.