

## MISE EN PROJET PREPARATION DU SEVRAGE ACCOMPAGNEMENT

Tout patient motivé  
par la mise en question(s) de son tabagisme  
évoluera, suivant son choix :

- ▶ dans un cadre individuel
- ou
- ▶ dans un groupe de parole

Vous y côtoierez, dans la bonne humeur :

- des fumeurs en intention d'arrêt,
- des personnes en sevrage...  
ou qui s'y préparent avec détermination,
- des patients qui mettent à profit leur hospitalisation
- ...

Venez-y quand bon vous semble  
(aucun engagement n'est requis...  
mais soyez à l'heure :-)

● *Il est temps, pour moi...*

Où ?

CAF du CHU de Liège  
**Site Notre Dame des Bruyères**  
Rue de Gaillarmont n° 600 - 4031 CHÊNÉE / LIEGE

Quand ? Tous les vendredis  
à **10h30** heures  
animé par

**le Docteur Englebert, tabacologue**

Tél : 0475 79 36 08

● *Je vais juste aller voir...*

**FUMER N'EST PLUS UN PLAISIR ?  
FUMER NE SERAIT PLUS UN CHOIX ?**

**VOUS DEVEZ ARRÊTER ?  
VOUS NE VOULEZ PAS RECHUTER ?**

**Si vous en parlez à votre médecin ?**

Puisqu'il vous connaît, puisqu'il vous écoute,  
puisqu'il peut vous proposer des solutions...

**Votre pharmacien** peut aussi vous aider  
si vous optez pour la substitution nicotinique.

**TABAC STOP :**

au bout du fil, un écoutant qualifié, tabacologue  
numéro vert **0800 111 00**  
tous les jours ouvrables, de 15 à 19 heures.

Et, dans la région liégeoise, tout un réseau de  
**Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF).**

**Contact, infos, rendez-vous :**

CAF du CHU de Liège  
**Site Notre Dame des Bruyères**  
Rue de Gaillarmont n° 600 - 4031 CHÊNÉE/LIEGE

Tél : 04 242 52 52

Service : Pneumologie - Allergologie

Docteur Englebert, Médecin-  
Tabacologue

Muriel Delvaux, Psychologue-  
Tabacologue

conception / lay-out :



**GROUPE DE PAROLE**

**NOUVEAU A LIEGE**



*" Par désœuvrement, par sympathie,  
nous aurions pu griller une cigarette  
ensemble, un soir, au café.  
Mais ce qui nous lie n'est pas  
la cigarette ou la fumée :  
c'est le projet de se passer d'elle...  
un jour ou l'autre."*



Editeur responsable : Eric Englebert - rue Gaillarmont 600 - 4031 Chênée  
Ne jetez pas ce document sur la voie publique : il peut sauver la vie d'un ami.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



**Il peut vous sembler difficile de gérer le manque...  
Ou trop tôt pour assumer l'arrêt complet de la cigarette...**

**Et... si l'arrêt vous est imposé, raison de plus pour en parler !!**

**Le sevrage est une épreuve...  
et se faire aider n'est jamais inutile :**

**Afin de consolider la démarche  
(avant d'arrêter la cigarette ou pendant l'arrêt),  
pourquoi ne pas venir en parler ?  
Partager vos réflexions, vos motivations;  
vos stratégies... Sans pression.**

**Vous avez arrêté mais...  
vous y pensez tout le temps ?**

Ne vous laissez pas submerger :  
Venez recharger vos batteries,  
venez partager votre expérience et vos questions...

## **DE L'AIDE À L'ENTRAIDE Vous avez dit "GROUPE" ?**

un petit groupe... ouvert

- aux fumeurs
- aux personnes ayant juste arrêté... réunis dans un climat serein...

un groupe ouvert à tous ceux qui ressentiront le besoin / l'envie d'en parler ;

un lieu de parole et d'écoute où chacun participe à son rythme et sans contrainte ;

un espace où vos attentes et vos difficultés sont prises en considération ;

un lieu de solidarité ...

**Quand les fumeurs s'entraident,  
c'est bien pour se passer des cigarettes...**

🗣️ 👤 G., 46 ans : Si j'avais la baguette magique, ouais, je me demande ce que j'en ferais : je rendrais la cigarette inoffensive ou j'arrêteraï ? Je crois que j'arrêteraï parce que ce geste est quelque part absurde.

🗣️ 👤 J., 31 ans : Si on est là, c'est qu'on aimerait bien diminuer très fort ou cesser de fumer. Choisir d'arrêter... pour ainsi dire, c'est déjà fait. Donc, il ne reste plus qu'à se lancer !! Mais j'ai besoin d'appivoiser l'idée, besoin de me préparer. J'attends le bon moment... Je connais ce moment; je le sens venir... et je ne vais pas le rater !

🗣️ 👤 V. 57 ans : Je ressens parfois cette envie d'arrêter, ce dégoût, ce ras-le-bol... si fort que rien ne pourrait nous réconcilier, ma cigarette et moi. Rien, sauf... la pression que les gens mettent en pensant qu'ils m'aident. On veut que j'arrête ? - Alors je fume.

🗣️ 👤 S., 28 ans : Quand j'ai replongé, c'est bizarre, mais c'est un gars – je ne le connaissais pas, je l'ai croisé chez mon libraire – : on parlait du prix des cigarettes et j'ai dit que ça faisait deux mois que je ne fumais plus... Ce type, alors, s'en mêle et me dit : " Vous avez tenu deux mois ?! Super ! Alors, ça y est, vous êtes sauvée ! " Ça m'a déplu : je ne sais pas vous dire, encore aujourd'hui, pourquoi ça m'a déplu... mais je refumais le soir même !!

🗣️ 👤 F., 60 ans ; J'ai toujours eu peur d'être impulsif ou trop dur avec les gens. Mon père était comme ça. J'ai pris la cigarette, au fond, comme un *éteignoir* : je fumais pour empêcher mes débordements... Je me sens plus en accord avec moi-même aujourd'hui : je lâche, à temps, ce que j'ai sur le cœur, et ceux qui tiennent à moi ne m'en ont jamais voulu, je crois.

🗣️ 👤 D. 24 ans : Chacun doit trouver son rythme et même, au fond de moi, si j'attends qu'on m'aide et si j'emboîte un jour le pas de Germaine ou de Gilles, c'est que je le sentirai comme ça. Je te suis mais j'y vais moi-même. Tu comprends ?

🗣️ 👤 L., 39 ans : Quand la personne est prête, elle arrête : j'en ai la conviction. Mais elle attribue souvent sa réussite au bouquin d'un guignol, aux médocs, aux vacances... alors qu'elle est au cœur du bazar. C'est elle qui s'en tire – je n'ai pas dit qu'elle ne doit rien à personne (il sourit face au groupe), on se comprend – mais... ça se passe en toi. *Comme un déclic.*

🗣️ 👤 K., 49 ans : Ce jour-là, je me dispute avec ma fille... Passez-moi l'expression mais *je l'ai pris dans la gueule* et j'ai refumé deux heures après... Je n'étais pas si démunie, pourtant : j'aurais pu me raïsonner mais cet incident, c'est l'excuse que j'attendais... J'ai le recul aujourd'hui pour en parler. Je n'aurais pas craqué dans un groupe : je n'aurais jamais perdu le fil...

**Venez parler de vos cigarettes... pour, un jour ou l'autre, aimer la vie sans tabac...**

