

GRUPE D'ENTRAIDE

**Par désœuvrement, par sympathie, nous aurions pu griller une cigarette ensemble, un soir, au café...
Pourtant 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.**

Un lieu de parole et d'écoute...

pour tous ceux qui voudraient arrêter...
pour ceux qui l'ont fait; pour ceux qui se tâtent;
pour ceux qui s'y préparent activement;
pour ceux qui ne font qu'y songer vaguement;
pour ceux qui cherchent **un déclic...**

Quand ? à 18 heures précises, tous les lundis

⚠ NB : sauf durant les congés scolaires

La fin de la séance est prévue à 19 h 30.

Où ? à Mons, rue des Arbalétriers, n° 16

⚠ NB : Assurez-vous par téléphone ou via notre site que le groupe se réunit toujours à la même adresse

PAF : 5 € / séance.

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 **anciens fumeurs** aussi ;

désireux de partager leur expérience, ils consolident avec nous leur démarche...

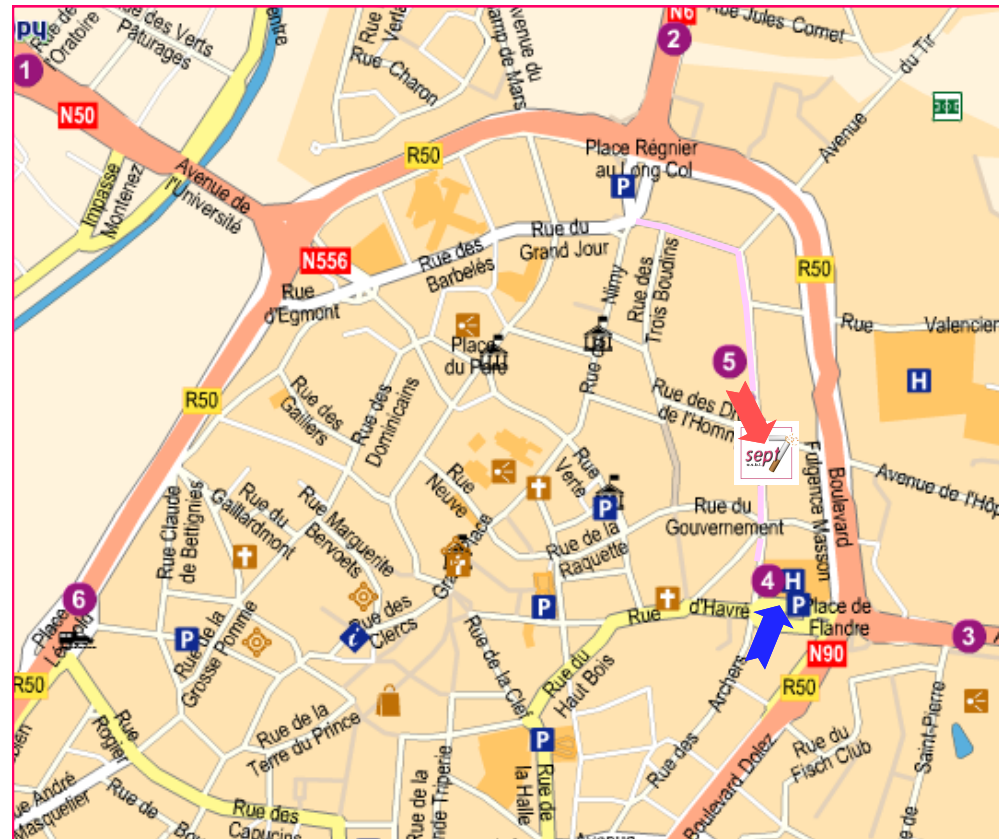
**Mettez toutes les chances de votre côté !
Si vous participez à 3 séances du groupe,
un pass' d'une semaine-découverte vous
est offert au KOS Fitness...**

**Un précieux partenaire-santé
vous aide à consolider vos
nouveaux choix :
remise en forme, équilibre...
et silhouette !**

**Chaussée de l'Espérance 310
7390 QUAREGNON**



ACCES MONS



- 1 En quittant l'autoroute E19 à la sortie 24
- 2 En venant de Nimy
- 3 En venant de la Chaussée de Binche
- 4 La clinique Saint-Joseph
- 5 Le nouveau Palais de Justice, en voisin
- 6 La gare



**rue des Arbalétriers n° 16
065 317 377
www.sept.be /email@sept.be**

**Avenue Baudouin
de Constantinople n° 5
065 38 58 98
www.chr-afic.be**

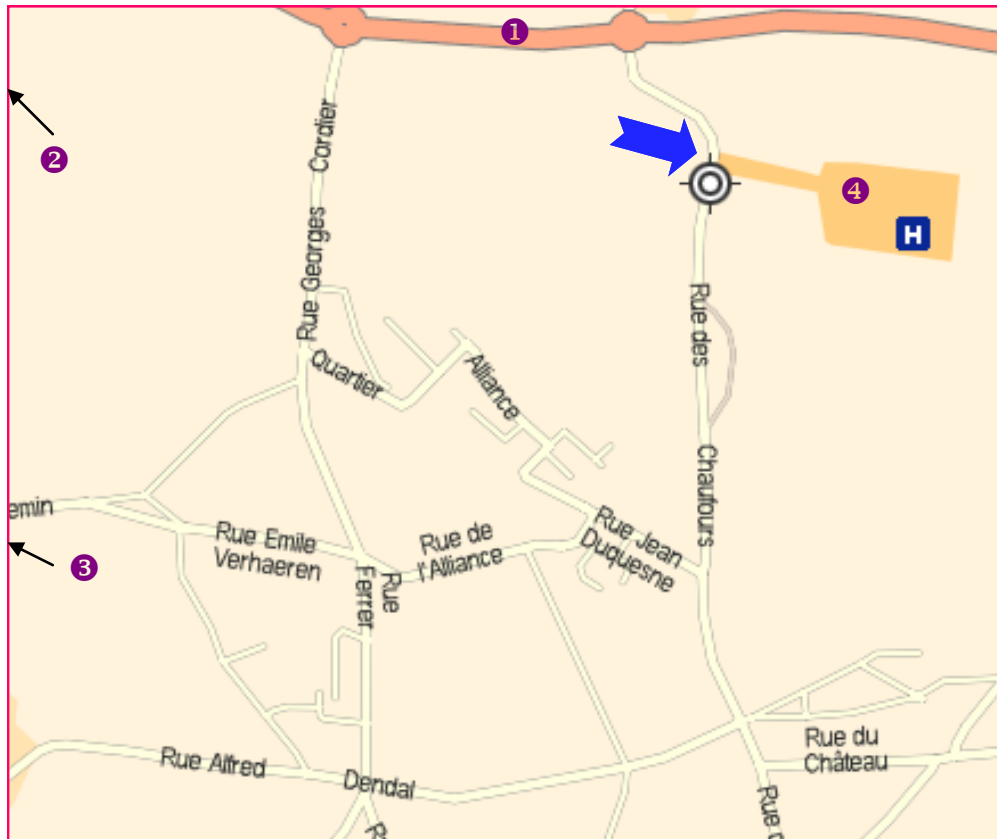


- 1 N 550
- 2 N 549
- 3 Boussu Bois
- 4 Hôpital de Warquignies



**Rue des Chauffours n° 27
7300 BOUSSU
065 38 55 11
www.chr-afic.be**

ACCES WARQUIGNIES



Le temps joue-t-il en votre faveur ?

J'arrêterai pas. C'est un plaisir.
Il faut bien mourir de quelque chose...

Je devrais, je sais : pour moi, pour les gosses...
En été, j'essaierai; je suis moins nerveuse...
D'un autre côté, je voudrais pas gâcher les vacances.

Je viens d'arrêter... Mais, là, je perds le fil.
J'y pense trop !! Pourvu que ça passe !!!

Ce n'est pas le moment d'arrêter; j'aurais du mal à gérer le manque... En tout
ça *maintenant*...

Pourtant, j'aimerais... juste en parler, peut-être... *Où ça ?*



Je suis vraiment décidé :
Je crois qu'un jour, il faut s'y mettre.
On se fait mal, on se fait peur... On se fait du bien ? Ça
fait des années que j'y pense. Et, là, je le sens... Mais j'au-
rai besoin d'être accompagné :
je ne veux pas craquer.

CHR Mons-Warquignies



Arrêter de fumer est la décision la plus importante que vous puissiez prendre pour votre santé... quels que soient votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé !



Une première consultation d'aide à l'arrêt

Assurée par un **médecin tabacologue**, la consultation dure 1 heure.

- Au cours de l'entretien, nous aurons l'occasion :
- de **questionner vos habitudes tabagiques**,
 - d'**évaluer le niveau de dépendance nicotinique** ainsi que la **motivation** qui vous anime,
 - de **cerner les difficultés que vous redoutez au seuil de l'arrêt.**

Un dosage du **monoxyde de carbone** est aussi mesuré, lors de ce premier rendez-vous mais également tout au long du suivi.

Motivé, confiant, le patient choisit la date à laquelle il arrêtera de fumer.

Si nécessaire, un **temps de préparation** peut-être investi pour dépasser la peur du manque ou de l'échec.

Atténuer les symptômes liés au sevrage

Le traitement médicamenteux qui vous sera finalement prescrit ne sera pas seul à vous soulager du manque. Nous vous aiderons, parallèlement, par des recommandations générales et personnelles : en effet, lors de l'arrêt, le patient doit aussi modifier ses comportements pour écarter les mécanismes et les situations qui le poussent à fumer.

Ne restez pas seul : votre médecin dispose de moyens thérapeutiques efficaces pour vous aider
En première ligne, un nouvel acteur : le pharmacien.

Centres d'Aide aux Fumeurs

Nous accueillons toute personne motivée par la mise en question de son tabagisme.

Les patients fumeurs évolueront, suivant leur choix :

dans **un cadre individuel :**

- **Dr S. Jarjoura, tabacologue & médecin biologiste au CHR Saint-Joseph/Mons**
- **Dr P.-E. Bagnée, tabacologue & pneumologue au CHR Warquignies (Boussu)**

Consultations sur rendez-vous

Secrétariat : 065 38 58 88

- **Les psychologues et tabacologues du SEPT**

Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme

rue des Arbalestriers n°16 7000 Mons

Consultations sur rendez-vous

Secrétariat : 065 317 377

à la faveur du **groupe du lundi** animé par un(e) psychologue, chaque lundi, à 18 heures précises

⚠ (hors congés scolaires) ⚠

rue des Arbalestriers n° 16, à Mons

5 € sont demandés par séance

Découvrez le bonus offert aux participants du groupe de parole



Le remboursement large ou complet des prestations des médecins des tabacologues est prévu par le Gouvernement fédéral.
(max. 8 séances)

SERVICES DU SEPT

L'aide aux fumeurs peut également se dérouler dans les écoles ainsi qu'au travail.

Nous accompagnons les administrations, les entreprises et les établissements scolaires :

- Gestion de la problématique
- Sensibilisation des publics fumeurs
- Mise en projet des personnes
- Accompagnement du sevrage

Ecoles

Formation des acteurs scolaires

(agents PSE / PMS, éducateurs, enseignants),

Animations • de **modules de prévention**,

- de *semaines* et de *journées santé*,
- de **groupes de parole**

Entreprises / Administrations

Actions de sensibilisation :

enquêtes, affichages originaux, conférences interactives, mesures de CO / mini-coaching...

Animations de groupe (sevrage ou mise en projet)

Permanences tabaco (consultations)

L'EQUIPE

Elle est composée :

- d'un **réfèrent médical**
- de **psychologues** aux approches complémentaires, tous formés / formateurs en tabacologie.
- d'un **pôle administratif** et de **premier accueil**.
Diététicienne & kiné peuvent étoffer le staff en cas de besoin.

Vous pouvez nous joindre au secrétariat, de 8h15 à 16h20

Avec vous, pas à pas, nous prenons le temps de changer les choses.

Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme asbl



Programmes valorisés par les pouvoirs publics

Intervision cliniques / Partage de pratiques

au bénéfice des professionnels concernés par l'aide aux fumeurs et toute assuétude : **médecins généralistes ou spécialistes, infirmiers, préventeurs, psychologues et tabacologues**
Cahiers de Tabacologie Clinique (www.sept.be)

Question tabagique et fragilités

La perspective est d'égaliser les chances auprès des publics surexposés au tabagisme ou fragilisés d'un point de vue mental / intellectuel; social, économique ou par des co-morbidités.

Mise en projet des publics fumeurs (en amont du sevrage) :

- **au sein des structures de l'action sociale et des filières de qualification professionnelle,**
- **en Centre d'hébergement / Centre de postcure**

Développement de groupes de parole / d'entraide orientés vers les fumeurs

à l'initiative des structures hospitalières, des *Centres d'Aide aux Fumeurs*, des *Maisons Médicales*, des Mutualités... mais aussi des écoles ou des communes : coanimation, formation des intervenants, transfert d'expérience et d'outils.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

Membre du Réseau Assuétudes de Mons-Borinage, le SEPT est aussi l'un des partenaires du Plan wallon sans tabac.

