

L'AIDE À L'ARRÊT PROPOSÉE AUX FUMEUR.SES
DE [NOM DE L'ÉTABLISSEMENT]



**N'HÉSITEZ PAS
À VOUS FAIRE ACCOMPAGNER**
PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ !

À quoi ça sert ?

Se faire accompagner par un professionnel augmente
de 70% les chances d'arrêter de fumer.

Source : www.tabac-info-service.fr

Pourquoi prendre un RV avec le professionnel présent sur le campus ?

- Pour bénéficier d'un accompagnement adapté et personnalisé et vous aider à arrêter
- Pour faire le point sur votre consommation tabagique
- Pour comprendre l'addiction au tabac
- Pour obtenir des substituts nicotiques si vous en avez besoin
- Pour améliorer votre santé !

Quelles sont les conditions ?

Les consultations proposées sur le campus sont **GRATUITES**.

La seule chose à faire est de prendre rendez-vous par mail :
xxxxxx@xxxx.fr ou par téléphone : **00 00 00 00 00**.

Les consultations ont lieu **les [jours] de [heures]** (sauf pendant les vacances universitaires) dans le bâtiment et la salle suivante : [lieu].

Comment ça se passe ?

Le/la professionnel.le de santé échangera avec vous pendant environ 1 heure pour faire le point sur votre consommation tabagique et vous donner des conseils et des solutions adaptées à votre profil.

Ces consultations sont totalement anonymes.

Elles s'adressent à tou.te.s les fumeur.ses de [établissement XX] souhaitant engager une démarche d'arrêt du tabac, que vous soyez étudiant.e., agent administratif, enseignant.e, chercheur.se.



N'HÉSITEZ PAS À PARTICIPER AUX SÉANCES DE SOPHROLOGIE !

À quoi ça sert ?

La sophrologie est une méthode qui se concentre sur la conscience de soi et l'harmonie entre le mental et le corps. Elle peut aider à gérer votre stress. Elle propose des exercices de relaxation, de méditation, de respiration et d'évocations positives.

Pourquoi participer aux séances collectives proposées ?

La sophrologie peut venir en soutien de votre démarche d'arrêt du tabac, depuis la préparation jusqu'à la période de sevrage.

Il est également possible d'y recourir après avoir arrêté de fumer, en cas d'anxiété et pour prévenir les risques de rechute.

Quelles sont les conditions pour participer ?

Les séances proposées sont **GRATUITES**.

La seule chose à faire pour participer est de vous inscrire par mail : xxxxxxx@xxxx.fr

Les séances ont lieu une fois par semaine, le **[jour] de [heures]** (sauf pendant les vacances universitaires) dans le bâtiment et la salle suivante : [lieu].

Comment ça se passe ?

Lors des séances de sophrologie, plusieurs **exercices de relaxation, de méditation et de respiration** sont réalisés pour réduire et mieux gérer l'arrêt du tabac.

Les techniques de respiration et de relaxation peuvent aider à réduire le stress et à mieux gérer le manque de nicotine.

LOGO
ETABLISSEMENT

CAMPUS
S/ NS TABAC.

Pour en savoir plus : **adresse email / internet**

N'hésitez pas à consulter / **www.tabac-info-service.fr**