

« Pour arrêter de fumer, je me fais aider ! »

## L'unité de tabacologie du CHU de Rennes propose un parcours collectif en 3 ateliers sur le mois de mai

Décider d'arrêter de fumer est un choix personnel et motivé : plusieurs stratégies sont possibles pour arrêter et tenir sur le long terme. A chacun de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Mieux accompagnés et informés, les fumeurs ont plus de chances de succès dans leur projet d'arrêt.

C'est pourquoi l'unité de tabacologie du CHU propose au mois de mai un parcours collectif en 3 étapes pour arrêter de fumer, en groupe de 10 personnes : Comment initier l'arrêt ? Quels bénéfices ? Comment maintenir sa motivation ? Comment faire face à une envie de cigarette ? Et si je rechute?... Toutes ces questions seront abordées au cours des différents ateliers.

Le plus : un défi d'une journée entière sans fumer, proposée à l'extérieur du CHU avec les professionnels de l'unité de tabacologie et des intervenants extérieurs : marche, atelier culinaire, atelier art, découverte sophrologie.



### DATES DES ATELIERS

- Lundi 13 mai de 14h30 à 16h [Unité de tabacologie, CHU Pontchaillou]
- Lundi 20 mai de 9h30 à 17h [L'Escale à La Ligue, rue Donelière]
- Lundi 27 mai de 14h30 à 16h [L'Escale à La Ligue, rue Donelière]

Il est nécessaire de participer à toutes les séances, des sujets différents seront abordés à chaque fois.

### INSCRIPTION GRATUITE

Appeler l'unité de tabacologie au **02 99 28 37 10** (le matin uniquement)