Programme de l'intervention

ATELIER : Aide à l'arrêt tabagique

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public désirant arrêter de fumer

Description

Un atelier pour explorer les leviers de l'arrêt du tabac. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une démarche active.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de la dépendance tabagique
- Découvrir des stratégies et outils efficaces pour l'arrêt
- Expérimenter des techniques de gestion du manque et du stress

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace : Partage des attentes et motivations (tour de table rapide)
- Le tabac, mon corps, ma tête : Rappel des connaissances clés sur la dépendance (nicotine, habitudes, psychologie)
- Pourquoi j'arrête ? : Identification des motivations profondes et bénéfices attendus (exercice individuel et partage)
- Mes outils pour dire stop : Présentation et expérimentation d'outils pratiques (substituts nicotiniques, applications, techniques de relaxation)
- Gérer le manque et les envies : Stratégies concrètes (respiration, diversion, gestion du stress)
- Mon plan d'action personnalisé : Élaboration d'un premier plan d'arrêt (fiche pratique)
- Questions / Réponses et ressources : Échanges et présentation des ressources disponibles (Vivoptim, professionnels de santé)

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier leurs motivations, utiliser des outils pratiques pour gérer le sevrage et maintenir leur motivation.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.