



Accueille la MSP d'Allauch

**En novembre,**

**Le mardi 5 novembre 2019 - de 18h à 19h30 - salle TÊTE RONDE**

**Moi et le Tabac ?**

Permettre à chaque participant d'exprimer sa relation avec le tabac et situer son niveau de dépendance  
Envisager le chemin qui conduit à l'arrêt définitif les aides et les obstacles

Animé par un Médecin Généraliste et un professionnel de santé formé à l'Entretien Motivationnel

**Le mardi 12 novembre 2019 - de 18h à 19h30 - salle TÊTE RONDE**

**Moi sans tabac, comprendre ?**

Comprendre la dépendance, envisager un projet de modification de sa consommation.

Affirmer et s'affirmer dans sa démarche de modification de sa consommation

Animé par un Médecin Généraliste et le Tabacologue

**Le mardi 19 novembre 2019 - de 18h à 19h30 - salle TÊTE RONDE**

**Moi sans tabac, et mes habitudes ?**

Consolider son objectif, identifier les situations à risque et mettre en place des stratégies pour éviter de fumer.

Consolider son objectif, mettre en place des actions préventives pour éviter de prendre du poids, diététique, sport et tabac

Animé par un Médecin Généraliste, la diététicienne et le kinésithérapeute

**Le mardi 26 novembre 2019 - de 18h à 19h30 - Salle TÊTE RONDE**

**Moi plus fort que le tabac, je gère, j'y crois !**

Renforcer sa confiance en soi, être à l'écoute de ses émotions, adapter ses réponses émotionnelles sans fumer

Séance d'hypnose avec auto-ancrage à reproduire seul

Animé par le professionnel de santé formé à l'entretien motivationnel et l'hypnothérapie

**le site + l'app + le 09 09**

Du lundi au samedi de 8h à 20h.

**avec le plus de chances de succès.**

**En novembre, on arrête ensemble!**