

## Atelier *Pause ta clope*

Vous êtes fumeurs et votre comportement tabagique ne vous satisfait plus ? Vous avez envie d'obtenir des outils pour changer à votre rythme, sans pression? Vous avez envie de prendre du temps pour vous sans allumer une cigarette? Vous êtes ex-fumeurs et souhaitez consolider votre arrêt?

Bienvenue! L'Atelier *Pause ta clope* est fait pour vous !

Nous vous proposons un atelier de 5 séances, non centré sur le sevrage, mais qui vous aidera à poser un regard différent sur votre comportement et vous permettra d'entrer, à votre rythme, dans un processus de changement progressif.



Les séances alterneront des moments d'informations (qu'est-ce que la dépendance, l'utilité de la substitution nicotinique,...) et des exercices pratiques issus de la pleine conscience et de l'hypnose (retour au souffle, visualisation, body scan, ...) Entre les séances, il vous sera demandé de réaliser des exercices au quotidien.



**AViQ**  
Agence pour une Vie de Qualité  
Familles Santé Handicap

## Modalités pratiques



**Où?** Au SEPT asbl

**Quand?** Les lundis 9, 16, 23, 30/11/2020 et 14/12/2020 de 17h30 à 19h30

Les entretiens individuels pré-groupe auront lieu sur RDV courant octobre 2020

**Tarification?** 250€ le module de 5 séances (y compris les notes, un carnet d'exercices, l'accès aux audios et un soft). Remboursement partiel de votre mutuelle. L'entretien pré-groupe est tarifé à 30€ avec remboursement intégral de votre mutuelle.

**Modalité d'inscription:** Le groupe sera composé de maximum 6 personnes. Il est ouvert aux fumeurs et ex-fumeurs. Prenez contact par mail ou téléphone avec le SEPT afin d'obtenir un entretien individuel qui évaluera la faisabilité de votre adhésion au groupe

## Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme

Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région wallonne

Rue de la Seuwe 17 - 7000 MONS  
Tél : 065 317.377 - GSM : 0470 286.776

Courriel : [email@sept.be](mailto:email@sept.be) - Web site : [www.sept.be](http://www.sept.be)

Ces ateliers sont proposés dans une optique thérapeutique et ne sont donc pas destinés aux professionnels de la santé qui souhaitent se former à la pleine conscience