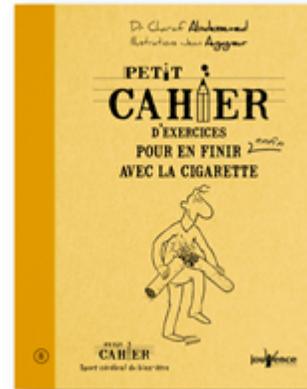


Petit cahier d'exercices pour en finir avec la cigarette

2009 - fiche modifiée le 23 février 2015

Cahier d'activités pour se libérer de la dépendance du tabac.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Tabac, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,60 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices pour en finir avec la cigarette

Auteur : Dr Charaf Abdessemed
Editions Jouvence, 2009
Collection "Petit Cahier", n° 8 - 64 pages

Concept :

À l'aide d'exercices simples, ce Petit cahier d'exercices vous apprend à sortir peu à peu de votre dépendance. De l'acceptation de la compulsion à la compréhension de la compensation, il ouvre également la voie d'un chemin qui, non content d'aider à arrêter de fumer, conduit à apprendre quelque chose sur soi-même.

Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : [site de Jouvence éditions](#)

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pédagogiques>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
<http://www.clps-lux.be>
Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi

Support : cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose des activités d'accompagnement pour un lecteur désireux de se libérer du tabac. Le fil rouge évolue entre la connaissance des mécanismes personnels qui enferment dans la dépendance et l'apprentissage du "faire face" aux difficultés lors du sevrage.

Contenu :

Tests et auto-observation : identification de son profil de fumeur, circonstances liées à la première cigarette, raisons de fumer, évaluation du coût financier et mise en perspective, les ressources du fumeur, fumer en pleine conscience, journal de bord, visualisation de l'effet du tabac dans le corps, prévenir et réagir aux symptômes de sevrage.

Comment l'utiliser ?

Définir le cadre et les objectifs d'utilisation des activités avec le groupe

Public

Adultes fumeurs.

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut soutenir un travail de personnes rassemblées par une commune envie de réfléchir sur leur consommation de tabac. Il doit s'inscrire dans du moyen terme (temps nécessaire à l'auto-observation et la mise en place de nouvelles habitudes).

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Faut-il encore rappeler les dégâts du tabac sur la santé ? L'intérêt du cahier se trouve dans l'option de "pleine conscience" proposée au fumeur. Plutôt que de se battre contre lui-même, le livret lui propose de fumer en appréciant réellement chaque cigarette, chaque geste, chaque bouffée, instant après instant. Le pari est qu'expurgée de sa fonction "bouche-trou", la cigarette perde sa raison d'être.

Temps de préparation :



Points forts :

La pleine conscience appliquée à la cigarette.

Points d'attention :

Prévu pour une utilisation individuelle, mais possible aussi en groupe.

Sujets abordés :

Tabagisme.

Date de l'avis : 09 février 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613969/petit-cahier-d-exercices-pour-en-finir-avec-la-cigarette.html?export>

26-04-2024 02:48