



## OBJECTIF : J'ARRÊTE DE FUMER

Réussir avec le soutien du



STOP-TABAC

026 425 54 10 – [www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch)




# ARRÊTER DE FUMER, VOUS Y PENSEZ ?

Avec un programme efficace et l'aide d'un spécialiste,  
vous augmentez vos chances de réussite.

Pour vous accompagner dans votre démarche, le CIPRET propose :

 Coaching stop-tabac  
en 4 séances

 Cours stop-tabac  
en groupe  
en 4 séances

### 1. Faire le point

- Analyser ses habitudes de consommation
- Différencier les avantages et les inconvénients du changement
- Planifier l'arrêt

### 2. Préparation

- Identifier ses ressources, forces, obstacles
- Développer des alternatives
- Définir un programme personnalisé

### 3. Action

- Arrêter
- Appliquer les stratégies pour maintenir la décision

### 4. Consolidation

- Renforcer les acquis
- Anticiper les situations à risques et prévenir les rechutes
- Evaluer le changement

### Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

### Tarifs

- Coaching individuel **CHF 200.-**
- Cours de groupe **CHF 150.-**
- Entretien d'orientation **CHF 50.-**

### Tarifs préférentiels pour les jeunes.

Le CIPRET propose également des cours stop-tabac  
en groupe pour les entreprises.

Pour plus d'informations, contactez-nous !



### Centre de prévention du tabagisme

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, Case postale

1701 Fribourg

T 026 425 54 10 • F 026 426 02 88

[info@cipretfribourg.ch](mailto:info@cipretfribourg.ch)

[www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch)

