



## 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)

