

ABC

La vie sans fumée ça s'apprend

Cours stop-tabac de la Ligue pulmonaire

ENTREPRISE
SANS FUMÉE 
LIGUE PULMONAIRE

La vie sans fumée ça s'apprend

« Rien de plus simple que d'arrêter de fumer, j'y suis parvenu des centaines de fois. » Mark Twain

Cesser momentanément de fumer est une chose, rester non-fumeur sur la durée en est une autre. Notre expérience dans les entreprises suisses démontre néanmoins qu'en bénéficiant d'un accompagnement professionnel tout au long de la démarche, les participants ont les meilleures chances d'arrêter définitivement de fumer.

Fumer est un comportement appris et qui peut donc être remplacé par d'autres, qu'il faut apprendre également. A travers les techniques d'autocontrôle, on peut changer un comportement en parvenant à résister à la tentation et à surmonter des situations perçues comme inconfortables à court terme.

L'évaluation scientifique externe de notre programme pour ces trois dernières années montre que 33 % des participants arrêtent durablement de fumer après avoir suivi le cours. Et que 95 % d'entre eux le recommanderaient.¹

Les points forts de nos cours stop-tabac

- **Durabilité** : une stabilisation à long terme en tant que non-fumeur
- **Sérieux** : une méthode éprouvée, bénéficiant d'une évaluation scientifique externe
- **Professionalisme** : des coachs qualifiés, formés de façon professionnelle
- **Documentation** : un manuel de cours fourni à chaque participant
- **Pluridisciplinarité** : une combinaison de différentes méthodes complémentaires d'arrêt du tabac
- **Coaching** : une démarche individuelle, avec les avantages de la dynamique de groupe

¹ Le taux de réussite est calculé par le Swiss TPH (Swiss Tropical and Public Health Institute) selon la méthode conservative. Les participants qui ne répondent pas à l'évaluation un an après l'arrêt du tabac sont considérés comme encore fumeurs. Si l'on se réfère uniquement aux questionnaires remplis et retournés à l'Institut, le taux de réussite est nettement plus élevé.

Cours stop-tabac standard (6 semaines)

6 séances de 90 minutes en entreprise, arrêt du tabac chacun chez soi,
3 soutiens téléphoniques individuels de 10 minutes.

Plan de déroulement du cours – version standard

Séances	Timing	Phase	Contenu
Séance info tabac (60–90 min)	1–2 semaines avant le début du cours	Préparation	Information, aide à la décision
1 ^{ère} séance (90 min)	Semaine 1		Analyse, ambivalence
2 ^e séance (90 min)	Semaine 2		Développement d’alternatives
3 ^e séance (90 min)	Semaine 2		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi, semaine 2 (chacun chez soi)			
4 ^e séance (90 min)	Semaine 3	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
5 ^e séance (90 min)	Semaine 3		
3 soutiens téléphoniques individuels (10 min)	Semaines 4/5		Soutien, motivation
6 ^e séance (90 min)	Semaine 6		Planification de l’avenir

Cours stop-tabac compact (4 semaines)

3 séances de 2–3 heures en entreprise, arrêt du tabac lors de la 2^e séance, 2 soutiens téléphoniques individuels de 10 minutes.

Plan de déroulement du cours – version compacte

Séances	Timing	Phase	Contenu
Séance info tabac (60–90 min)	1–2 semaines avant le début du cours	Préparation Arrêt du tabac en milieu de 2 ^e séance	Information, aide à la décision
1 ^{ère} séance (2 heures)	Semaine 1		Analyse, ambivalence
2 ^e séance (3 heures)	Semaine 2		Développement d’alternatives, planification concrète
1 ^{er} soutien téléphonique individuel (10 min)	Semaine 2	Stabilisation	Soutien, motivation
3 ^e séance (3 heures)	Semaine 3		Maintien de la décision, renforcement de la confiance, planification de l’avenir
2 ^e soutien téléphonique individuel (10 min)	Semaine 4		Soutien, motivation

Cours stop-tabac – un programme complet pour un résultat durable

Dans le cours stop-tabac, la vie sans fumée est abordée de façon professionnelle et ciblée au sein de l'entreprise. Des coachs certifiés travaillent de manière personnalisée avec des groupes de 6 à 12 participants. Chacun bénéficie d'une préparation rigoureuse à l'arrêt du tabac et d'un soutien à la motivation pendant les semaines qui suivent. Pour ce faire, une combinaison de méthodes complémentaires et éprouvées sont mises à profit.

Le cours stop-tabac est réparti sur plusieurs jours, non sans raison. Les recherches effectuées par notre partenaire l'Institut pour la recherche thérapeutique à Munich (IFT) montrent en effet que c'est de cette façon qu'on obtient les résultats les plus durables.

Le cours constitue une offre aisément accessible (sur le lieu de travail) et représente pour beaucoup l'opportunité qu'ils attendaient pour se lancer.

Les bases de notre méthode

- Analyse du rapport à la fumée et de la motivation à l'arrêt
- Planification de l'arrêt et développement d'alternatives
- Gestion du stress
- Echange d'expériences et soutien du groupe
- Renforcement de la motivation et autoévaluation
- Prévention de la rechute
- Substituts nicotiques et médicaments²

Non-fumeur en 9 heures

Les besoins et disponibilités varient d'une entreprise à l'autre. C'est pourquoi la Ligue pulmonaire propose deux possibilités de déroulement de cours, dont les horaires peuvent être aménagés de manière à s'intégrer le mieux possible à l'organisation de l'entreprise.

² Ce thème est déjà abordé lors de la séance info tabac. Les participants au cours reçoivent une information sur les substituts nicotiques et les médicaments. Ils choisissent ensuite librement d'y avoir recours ou non.

Séance info tabac

En 60 à 90 minutes, le tabac est abordé sous toutes ses facettes de façon interactive et non stigmatisante. La séance info tabac, intitulée « Tout ce que vous ignorez encore sur le tabac », motive clairement à arrêter de fumer et permet de répondre à la curiosité des fumeurs en abordant des aspects méconnus du tabac. Elle a aussi pour but de présenter en détail le contenu du cours et a lieu dans l'entreprise.

Nos prix – un investissement rentable

Séance info tabac	CHF 550.– (tarif forfaitaire, frais de déplacement non inclus)
Cours stop-tabac (standard ou compact)	CHF 550.– par personne (frais de déplacement non inclus, groupes de 6 à 12 personnes)

Vous désirez obtenir davantage d'informations sur le cours stop-tabac ou sur d'autres offres de la Ligue pulmonaire ? Prenez contact avec nous.

Direction du projet, Suisse romande
Ligue pulmonaire vaudoise
Av. de Provence 4
1007 Lausanne

Grégoire Vittoz
Téléphone 021 623 38 85
gregoire.vittoz@lpvd.ch
www.entreprisesansfume.ch

Plus d'infos sur : www.entreprisesansfume.ch

ENTREPRISE
SANS FUMEE
LIGUE PULMONAIRE



Vous trouverez votre interlocuteur régional sur www.entreprisesansfume.ch/contact