

Renseignements

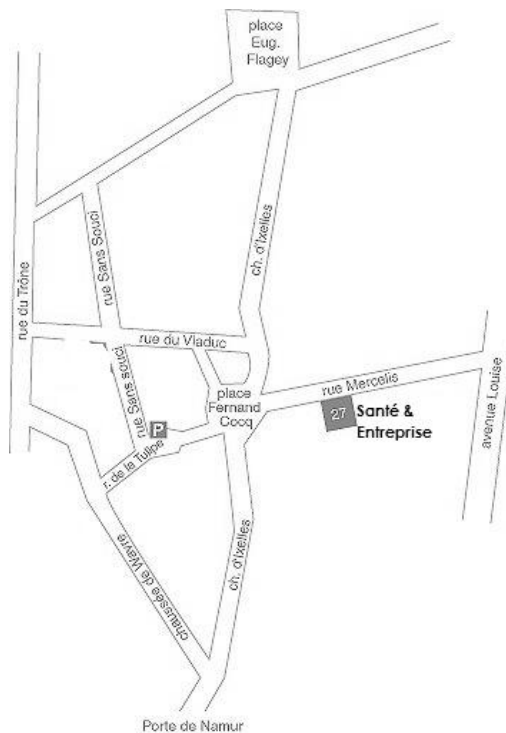
Marie-Gabrielle Kerger
Santé et Entreprise
rue Mercelis 27 - 1050 Bruxelles
☎ 02 215 61 45 📠 02 216 71 23
info@sante-entreprise.be

Santé Entreprise est une asbl agréée et subsidiée par la COCOF comme "Service Actif en Toxicomanie".

S'inscrivant dans le cadre de promotion du bien-être et de la santé en milieu de travail, sa mission spécifique est la prévention et la gestion des problèmes d'alcool, de tabac et d'autres drogues.

Santé et Entreprise propose ses services de consultants en prévention aux entreprises et administrations soucieuses de gérer efficacement et humainement ces situations problématiques.

Visitez notre site internet
WWW.sante-entreprise.be



PRÉVENTION ET GESTION DU TABAGISME EN MILIEU DE TRAVAIL



Savez-vous que dans votre entreprise, un fumeur sur 2 souhaite arrêter de fumer? Ne vaudrait-il pas la peine de l'aider à atteindre cet objectif?

La méthodologie d'intervention de Santé et Entreprise en matière de tabagisme s'appuie :

- sur une formation spécialisée en « approche systémique des organisations »;
- sur une formation spécialisée en tabacologie;

Groupes d'aide à la désaccoutumance au tabac

POUR LE FUMEUR ET L'ENTREPRISE ...

Le tabagisme est en effet responsable de nombreux problèmes de santé. De plus, un fumeur qui a arrêté de fumer est moins stressé et améliore sa qualité de vie ainsi que celle de son entourage.

C'est pourquoi de plus en plus d'employeurs soucieux de la santé, de la sécurité et de la productivité de leurs travailleurs souhaitent aider les fumeurs sur le lieu de travail.

Pourquoi dès lors ne pas proposer des groupes d'aide à la désaccoutumance au tabac ?

Ces modules d'aide à l'arrêt sont organisés pour des groupes de 8 à 12 personnes au sein de votre lieu de travail et dispensés par des tabacologues.

Un module comprend un entretien individuel ainsi que 11 séances d'1h30 réparties sur plusieurs mois.

Ces séances sont rapprochées au début (quand les personnes ont besoin d'un soutien important) puis de plus en plus espacées (pour qu'elles acquièrent progressivement leur autonomie).

PRINCIPES

- Proposer comme objectif l'arrêt du tabac;
- Soutenir psychologiquement, en associant éventuellement un traitement médical aux personnes physiquement dépendantes (collaboration possible avec le médecin du travail);
- Aborder l'arrêt du comportement tabagique de manière positive et non culpabilisante.

METHODE

- Examiner avec chaque participant où il se situe par rapport à son désir de changer et d'arrêter de fumer et renforcer sa motivation;
- Analyser le comportement tabagique individuel, le rôle de la cigarette dans la vie de la personne et les solutions qui peuvent être apportées aux obstacles liés à l'arrêt du tabac;
- Utiliser la dynamique de groupe qui permet aux participants de partager leur vécu, leurs expériences, de se soutenir.

En plus de ces échanges de groupe, les séances comprennent des informations théoriques pour mieux connaître le tabagisme mais surtout des conseils pratiques permettant de gérer les problèmes rencontrés par les participants (gestion de la prise de poids, hygiène de vie, gestion du stress, techniques de relaxation,...)

Groupes pour fumeurs ambivalents

Il nous paraît également important de pouvoir proposer une aide aux fumeurs qui se posent des questions quant à leur consommation mais n'ont pas encore atteint le stade de décision par rapport à un arrêt tabagique.

Nous organisons dès lors quelques séances de groupes afin de leur permettre de faire le point, de les aider dans leur réflexion et leur donner quelques outils qu'ils pourront utiliser lorsque leur décision sera plus mure.



Séances d'information pour l'ensemble du personnel

En plus des groupes, nous organisons des séances d'information ouvertes aux fumeurs et non-fumeurs sur diverses thématiques comme le tabagisme passif, les méfaits du tabac, tabagisme et dépendance, les différentes méthodes d'arrêt du tabac, les pratiques des cigarettiers... ainsi que des thèmes à la demande.

Effectivement une bonne information des travailleurs favorise une meilleure compréhension entre fumeurs et non-fumeurs et une meilleure adhésion à la politique en matière de tabagisme sur le lieu de travail.