

# Jacynthe Dupras



## Cesser de fumer... quelques clés pour y arriver!

### OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Expliquer certains enjeux de la dépendance à la cigarette
- Éviter les embûches souvent rencontrées lors de la cessation tabagique
- Trouver des moyens efficaces pour parvenir à un abandon définitif du tabac
- Entreprendre une réflexion menant éventuellement à l'action... et au succès!

### MISE EN CONTEXTE

C'est bien connu : la cigarette entraîne une très forte dépendance dont il est difficile de se départir. Arrêter de fumer résulte souvent d'une démarche complexe et d'un long processus de réflexion. Nombreux sont ceux qui font plusieurs tentatives avant de réussir à s'affranchir du tabac. Cela peut s'expliquer en partie par certaines erreurs et pièges classiques qu'il vaut mieux connaître dès le départ. La cessation tabagique est pourtant à la portée de tous, moyennant une bonne dose de volonté, d'engagement et d'encadrement. Il est possible d'utiliser des stratégies efficaces et susceptibles de faciliter cette transition cruciale. Cette présentation s'adresse à tous les fumeurs, peu importe leur stade de réflexion. Elle vise à leur transmettre de nouvelles connaissances, et à leur permettre, grâce une approche positive, innovatrice et tout en douceur, de faire un petit ou grand pas de plus sur le chemin menant vers une vie sans fumée. Une vie sous le signe de la liberté et de la santé.



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et consultante. Ses sujets de passion et d'expertise touchent la gestion de la santé, y compris celle du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership, la communication et le service à la clientèle.

[jacynthedupras.com](http://jacynthedupras.com)  
819 345-6035