



# Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

## **L'approche de motivation est au cœur de l'intervention.**

L'objectif de cette approche est de reconnaître l'expérience de vie, les perceptions, les capacités et les valeurs de la personne qui souhaite arrêter de fumer afin de l'aider à trouver des solutions adaptées à sa réalité.

### **Rencontre individuelle**

L'intervenant(e) du CAT accompagnera la personne dans sa démarche pour diminuer ou cesser de fumer sans jugement et au rythme de la personne.

La première rencontre d'une durée d'une heure permet;

- D'évaluer le niveau de dépendance
- D'effectuer un plan d'action personnalisé (si désiré)
- D'être informé sur les produits de nicotine et médicaments (si besoin)
- De découvrir les outils disponibles
- De choisir des stratégies pour diminuer les symptômes de sevrage
- D'obtenir de la documentation

Une à trois rencontres de suivis de 30 minutes sont proposées.  
Le suivi peut être ajusté selon les besoins de la personne.

### **Rencontre de groupe**

Une rencontre de groupe d'une durée de deux heures a lieu chaque semaine, et ce, pendant huit semaines. Ces rencontres offrent un lieu de partage avec d'autres fumeurs qui veulent eux aussi arrêter de fumer.

## **Services offerts avec rendez-vous dans un CLSC**

**Pour prendre un rendez-vous :**

**514 524-3522**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec