



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