



## TABADO

Rejoins l'aventure



*Tu es fumeur ? Tu es fumeuse ?  
et tu souhaites franchir le pas  
vers l'arrêt du tabac ?*

*Le projet TABADO est fait pour toi !*

Te sont proposées, dans ton établissement :

- ➔ **Une séance d'info** en classe
- ➔ **Une consultation individuelle** avec un professionnel de santé tabacologue
- ➔ **Des séances collectives** avec un groupe de jeunes fumeurs volontaires pour échanger autour de vos difficultés et réussites, animées par le professionnel de santé
- ➔ **Des consultations individuelles de suivi** en fonction de tes besoins

Et tout cela, **sans engagements**

- ➔ ni dans l'arrêt du tabac,
- ➔ ni dans ta présence sur l'ensemble du projet

*Tu es non-fumeuse ? Tu es non-fumeur ?  
et tu souhaites soutenir un(e) ami(e) ?*

*Le projet TABADO a besoin de toi !*

Initier une démarche d'arrêt et/ou de diminution de consommation de tabac n'est pas facile. La bienveillance et le soutien vis-à-vis des fumeurs sont essentiels !

- ➔ Ne tente pas ton ami(e) qui essaye d'arrêter
- ➔ Propose lui des pauses sans tabac
- ➔ Valorise ses tentatives : échec et réussites

Rejoins l'aventure en t'inscrivant auprès de :



## REJOINS L'AVENTURE TABADO !

*Un professionnel de santé tabacologue t'accompagnera  
Des séances collectives renforceront ta motivation*

Financé par



Piloté par



En partenariat avec

