



## **Groupe Cig'arrête :**

Le Groupe Cig'arrête a pour but de transmettre, aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer, des outils les aidant à atteindre leur objectif.

Le groupe se divise en deux phases :

**La première semaine** intensive est constituée de 3 soirées : mardi, mercredi et vendredi

- Une séance animée par un médecin ;
- Deux séances animées par un collaborateur(trice) de la Villa Flora.

Trois médecins se mettent à disposition pour animer la première séance :

Dr. Nathalie Murith	spécialiste FMH en médecine générale, formée en tabacologie
Dr. Jean-Claude Métrailler,	spécialiste FMH en pneumologie,
Dr. Laurent Rey	spécialiste FMH en médecine interne, formé en tabacologie.

### **Puis : Soirées d'entraide**

Elles ont deux facettes :

- Echanges parmi les membres du groupe
- Travail avec les outils permettant d'aider à modifier les pensées automatiques et par conséquent le comportement face à la cigarette.

Ces soirées d'entraide ont lieu tous les lundis. Elles sont proposées uniquement aux personnes ayant participé à la première semaine d'informations.

Toutes les soirées ont lieu à la Villa Flora, Rue des Cyprès 4, 3960 Muraz/Sierre, de 19h30 à 22h00.

Prix de chaque soirée : Fr. 22.50

En cas de difficulté financière, nous nous engageons à trouver des solutions personnalisées.