

Sensibilisation

Tabac et santé mentale : comprendre pour mieux accompagner

Dates de la session :

15 Oct 2026

Format & durée :

Visio

1/2 journée - 3h30

Lieu :

03 - Allier



En distanciel

Horaires :

De 09h à 12h30

Groupe :

15 à 20 personnes (2p. max/structure selon disponibilité)

Intervenant.e.s :

A. TCHOKPON (PSARA) et V. RATELADE (Addiction France)

Tarif :

Sans frais pédagogiques

Contact pédagogique :

aubierge.tchokpon@promotion-sante-ara.org - 04 70 34 61 82

S'inscrire

Date limite 09 octobre 2026 dans la limite des places disponibles

Addictions

Mois sans tabac

Pour la 11ème année consécutive, Santé publique France et les Agences Régionales de Santé lancent le Mois Sans Tabac, défi collectif qui invite et soutient les fumeurs à s'inscrire dans une démarche d'arrêt pendant les 30 jours du mois de novembre. Promotion Santé ARA, ambassadrice régionale, accompagne les professionnel.les qui souhaitent relayer la campagne ou déployer des actions locales.



Objectifs pédagogiques

Cette sensibilisation vise à faire :

- Comprendre les mécanismes de l'addiction au tabac
- Comprendre le lien entre tabagisme et santé mentale
- Identifier les leviers d'accompagnement à l'arrêt du tabac
- Découvrir des outils et techniques d'animation mobilisables pour concevoir une action dans le cadre du mois sans tabac



Profils des participants

Cette sensibilisation s'adresse à tout.e professionnel.le, bénévole ou associatif (tous champs d'intervention).

Les acteurs du département de l'Allier sont prioritaires.



Programme

Au programme de cette demi-journée :

- Addiction : de quoi parle-t-on ?
- Les 3 types de dépendance au tabac
- Le tabac et la santé mentale : représentations, enjeux, données épidémiologiques, et les effets du tabac sur la santé mentale
- Accompagnement au sevrage tabagique : Comment en parler ? La légitimité à agir sur la question du tabac, les bénéfices à l'arrêt du tabac sur la santé mentale
- Des ressources mobilisables pour la mise en place d'action



Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes – N° de SIREN : 323 390 161

Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 06 790 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Version du 04/09/2026