



**Un village « mois sans tabac » a été installé sur le campus du Mans Université le mardi 19 novembre pour aider le maximum de personnes à arrêter la cigarette. Cette initiative a donné l'occasion d'échanger avec les participants sur la meilleure manière de mettre un terme à son addiction au tabac.**

**Jean-Marie, intervenant.** « Mon travail consiste à sensibiliser et aider le maximum de personnes à arrêter la cigarette. J'ai eu à côtoyer plusieurs profils de fumeurs et la méthode qui fonctionne le mieux est celle dite progressive. On diminue petit à petit les doses pour ne pas créer des angoisses chez les personnes concernées. Elles pourront combler leurs angoisses en ne fumant plus. »

**Marine, étudiante.** « Selon moi, pour arrêter de fumer, il faut y aller pas à pas, et surtout, ne pas le faire seule. Plus nous sommes nombreux à effectuer cette démarche, plus nous pouvons nous soutenir mutuellement. Je pense réellement que se faire accompagner par ses pairs, surtout par des amis, est un bon moyen pour atteindre son but ».

**Marie, étudiante relais santé.** « Pour arrêter de fumer, il faut d'abord le décider. Cette décision doit être personnelle, car on se motive mieux soi-même. Ensuite, il faut se faire accompagner par des professionnels qui sauront donner les conseils adaptés pour que les résultats se voient progressivement. Cela permet de maintenir la motivation ».

**Simone, intervenante.** « Pour ma part, je pense qu'il n'y a pas de recette idéale pour arrêter de fumer, il existe surtout des méthodes adaptées. Chaque personne étant différente, c'est à chacun de trouver la formule qui lui conviendra le mieux. »

**Propos recueillis par Marie-Elvire ASSALÉ.**



## Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)