

# INFORMATION SECURITY



## INFORMATIONS AUX UTILISATEURS DU MODULE M 1

Ce module M1 est conçu pour apporter les informations nécessaires à la compréhension du tabagisme et pour permettre d'animer une conférence d'une heure pour un public tout venant. Cette présentation peut être utile à ceux qui animent des actions de Prévention ou de sensibilisation au sein des entreprises, des administrations ou des collèges. Ces organisateurs doivent savoir qu'actuellement, la médiatisation faite autour de l'E-cigarette amène de nombreux fumeurs à s'engager spontanément dans des tentatives de sevrage, mais le plus souvent seul, et sans préparation préalable. Cette tendance à une double conséquence négative : d'une part elle limite fortement les chances de réussir leur sevrage (>12 mois), d'autre part elle les maintient dans un comportement addictif.

L'objectif principal du module M1 est de montrer au fumeur débutant qu'il s'engage dans le tabagisme souvent du fait de son environnement et pour affirmer sa liberté mais qu'en réalité il devient rapidement dépendant de la nicotine et prisonnier de "sa fume". Le fumeur rentre alors dans un cycle plus ou moins long qui le verra passer par étapes successives de : fumeur satisfait à fumeur hésitant, puis fumeur décidé, pour arriver après plusieurs tentatives à réussir enfin à s'arrêter.

Les fumeurs M1 dits "satisfait" devraient donc pouvoir choisir en toutes connaissances et parmi les méthodes de sevrage validées, celles qu'ils privilégient et comment les utiliser au mieux. Ils devraient également savoir que l'arrêt du tabac ne peut être considéré comme acquis (> 12 mois) que si le fumeur contrôle sa double dépendance définitivement. Ce double objectif est accessible aujourd'hui à tous fumeurs, en tout lieu et temps, grâce aux nouvelles techniques du numérique (BEST) et à leurs capacités à diffuser et à suivre une prise en charge validée et adaptée aux fumeurs.

Actuellement les fumeurs motivés pour arrêter (M4) qui s'engagent dans un sevrage ont en moyenne 55 ans, leurs chances de réussite sont grandes mais il faut rappeler que les effets pathogènes à moyen terme de la cigarette sont d'autant plus fréquents et graves que le tabagisme aura été précoce. En corollaire ces effets attendus seront d'autant plus réduits ou nuls que le sevrage aura été réalisé avant la quarantaine (< 35 ans)...

<b>SEMAINE N° 1</b>	<b>M1 INFORMER LES FUMEURS</b>
	EVALUATION INITIALE DES CONNAISSANCES DU FUMEUR CONCERNANT LE TABAGISME RAPPEL DE QUELQUES CHIFFRES SUR LE TABAC ET SES CONSEQUENCES
	DEFINITION DU FUMEUR M1 ET DU SEVRAGE DE LA CIGARETTE
	LES BASES DU MAKETING DES FIRMES : MANIPULER, CIBLER ET CONDITIONNER LES FUMEURS LES MOYENS ET LEURRES UTILISES PAR LES FIRMES
	LE CYCLE DES FUMEURS D'APRES LE MODELE DE PROCHASKA
	L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE DU TABAC
	LA PERTE DE LIBERTE DU FUMEUR : UNE TRIPLE DEPENDANCE
	LA PERTE DU CAPITAL SANTE ; LES RISQUES DE SANTE ENCOURUS A TERME
	LA PRESERVATION DU CAPITAL SANTE : LES BENEFICES DE L'ARRET A TERME
	LES METHODES DE SEVRAGE VALIDEES
	PRINCIPES DE LA "THERAPIE NUMERIQUE" APPLIQUEE AU SEVRAGE DES FUMEURS
	EVALUATION FINALE DES CONNAISSANCES POUR LES INSCRIPTS AU PROGRAMME BE BEST 20 QUESTIONS - REPONSES VRAI/FAUX- NOTE 0-20 -/DUREE DU QUIZ 1-2 m/- MARCHE AVANT > ARRIERE < ou BOUTONS ****

## SI VOUS EST INSCRIT DANS LE PROGRAMME BEST PRENEZ CONNAISSANCE DU CONTENU DE CE MODULE PROGRESSIVEMENT SUR LA SEMAINE

ILLUSTRATION DE L'OBJECTIF PRINCIPAL DU MODULE M1 INTRODUCTION

LES PRINCIPALES INFORMATIONS UTILES POUR SENSIBILISER LES FUMEURS AU SEVRAGE DU TABAC

LES DIFFERENTES PARTIES TRAITÉES AVEC LE LISTING DU CONTENU DU MODULE M1

LE TABAGISME EN FRANCE

DEFINITION DU FUMEUR REGULIER ET DU SEVRAGE DE LA CIGARETTE

DEFINITION DU FUMEUR SATISFAIT

CONDITIONNEMENT ET DESINFORMATION DU FUMEUR

ILLUSTRATION DES MOYENS DE CONDITIONNEMENT A FUMER

NAISSANCE DE LA SOCIETE DE CONSOMMATION : PROPAGANDA

PUBLICITES DES PAQUETS DE CIGARETTE (USA) DOCUMENT MIT

PUBLICITES DES PAQUETS DE CIGARETTE (USA) CAUTION DU CORPS MEDICA

LE CONDITIONNEMENT DES PAQUETS EN FONCTION DE L' AGE, DU SEXE DES FUMEURS, DES EPOQUES.(France)

LA CONSOMMATION DE PRODUITS DE LUXE L'ACCÈS A UNE CLASSE SOCIALE

LE CONDITIONNEMENT DU FUMEUR PAR LES ASSOCIATIONS AUTOMATIQUES (CAFE-CIGARETTE)

LE CONDITIONNEMENT DU FUMEUR PAR SON ENVIRONNEMENT SOCIO-PROFESSIONNEL

LA MECONNAISSANCE DES RISQUES DE LA FUMEE DE CIGARETTE

MECONNAISSANCES DES RISQUES DU TABAGISME I-II

LES DIFFERENTES PRESENTATIONS DU TABAC EN EQUIVALENT CIGARETTES

LE PARCOURS DU FUMEUR M1

LES STADES DU PARCOURS

DU PLAISIR DE FUMER A LA DEPENDANCE AU TABAC ET AUX RISQUES DE SANTE

LE SEVRAGE DU FUMEUR UN VOYAGE INCERTAIN SANS MOTIVATION

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR EN QUELQUES MOTS !

FAIRE DECOUVRIR AU FUMEUR L'AMBIVALENCE DE SON COMPORTEMENT

ILLUSTRATION DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR A CHANGER SON COMPORTEMENT

LA PERTE DU LIBRE CHOIX DU FUMEUR DE S'ARRETER DE FUMER

LE TABAGISME UNE TRIPLE DEPENDANCE

LA DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE DU FUMEUR

LES EFFETS POSITIFS DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET DE LA NICOTINE

LES EFFETS NEGATIFS DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

LES PRINCIPAUX DETERMINANTS DU TABAGISME ET LEURS CONSEQUENCES

ILLUSTRATION DES PATHOLOGIES A RISQUES ET LIEES AU TABAGISME

LA MECONNAISSANCE DES RISQUES DU TABAC

ILLUSTRATION DU POINT FAIBLE DE L APPAREIL RESPIRATOIRE

ILLUSTRATION DES RISQUES DE SANTE LIES AUX PARTICULES INHALEES

ILLUSTRATION RADIOLOGIQUE DES ATTEINTES DU PARENCHYME PUMONAIRE DES FUMEURS A RISQUES DE BPCO

EVOLUTION DE LA MORTALITE PAR CANCERS AUX USA 1930-2000

LA MECONNAISSANCE DES RISQUES RESPIRATOIRES DU TABAGISME

LA MECONNAISSANCE DES RISQUES CARDIO VASCULAIRES DU TABAGISME

VALORIZER LES BENEFICES DU SEVRAGE DU FUMEUR

ILLUSTRATION DE L' EVOLUTION DU CAPITAL SANTE DU FUMEUR DANS LE TEMPS

PROGRESSION DES PATHOLOGIES LIEES AU TABAC DANS LE MONDE

LES BENEFICES DU SEVRAGE TABAGIQUE

EVOLUTION DU CAPITAL SANTE DU FUMEUR DANS LE TEMPS

LES CONDITIONS NECESSAIRES AU SEVRAGE DU FUMEUR

LES METHODES DE SEVRAGE DU TABAC

LES TECHNIQUES POUR GERER LE COMPORTEMENT DU FUMEUR EN SEVRAGE

ILLUSTRATION D UNE IMAGE ZEN A MEMORISER PAR LE FUMEUR (EXEMPLE)

ORGANISATION SCHEMATIQUE DU FONCTIONNEMENT DU MODULE M1

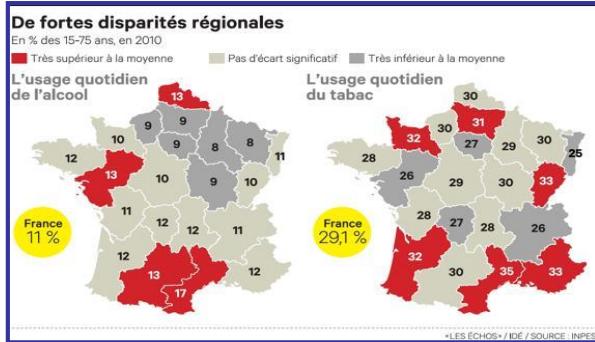
EN SAVOIR PLUS ( 7 DIA)

EVALUATION FINALE DU MODULE M1 PASSAGE EN M2

SI VOUS SOUHAITEZ APPORTER DES CORRECTIONS A CE PWP, MERCI DE PRECISER LE N° DE(S) LA PAGE(S) A MODIFIER



## LE TABAGISME EN QUELQUES CHIFFRES



POPULATION DES FUMEURS

POURCENTAGE DE FUMEURS

ESPERANCE DE VIE PERDUE PAR FUMEUR

MORTALITE RAPPORTEE AU TABAGISME / AN

COUT ESTIME (RAPPORT PARLEMENTAIRE )

12 -15 MILLIONS

30 % ( AGE 10 -50%)

>10 ANS

>70.000 DECES

50 MILLIARDS



## DEFINITION DU FUMEUR REGULIER ET DU SEVRAGE TABAGIQUE

LE FUMEUR REGULIER EST DEFINI PAR SA CONSOMMATION DE CIGARETTES 1 PAR JOUR DEPUIS 1 MOIS.  
LE SEVRAGE COMPLET EST DEFINI PAR UN ARRÊT TOTAL DU TABAC DEPUIS UNE ANNEE AU MOINS.



## DEFINITION DU FUMEUR M 1 "SATISFAIT"

Par définition satisfait signifie "content de ce qui est", il n'y a donc pas de raison que le fumeur M1 cherche à s'arrêter de fumer, pas plus que de se laisser convaincre de mettre fin à ce contentement, "à ce plaisir qui résulte de l'accomplissement de ce qu'il attend". En effet, fumer c'est acquérir un statut social, conforme ou rebelle, un moyen de canaliser, d'évacuer l'inactivité, l'ennui, l'agressivité ou l'angoisse, c'est encore un moyen de communiquer et d'exprimer ses sentiments.

## MAIS FUMER C'EST AUSSI DEVENIR DEPENDANT D'UNE DES PLUS PUISSANTES SUBSTANCES ADDICTIVES : LA NICOTINE

Sans faire d'analyse psychologique approfondie on comprend bien que le fait de fumer régulièrement relève d'un comportement beaucoup plus complexe qu'il n'est communément admis. Nous proposons au fumeur dit "satisfait" de prendre connaissance des informations que nous apportons sur le tabac et le tabagisme et après réflexion de se poser la question suis-je vraiment satisfait ?



## CONDITIONNEMENT ET DESINFORMATION DU FUMEUR

FACTEURS RESPONSABLES DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE DE LA CIGARETTE

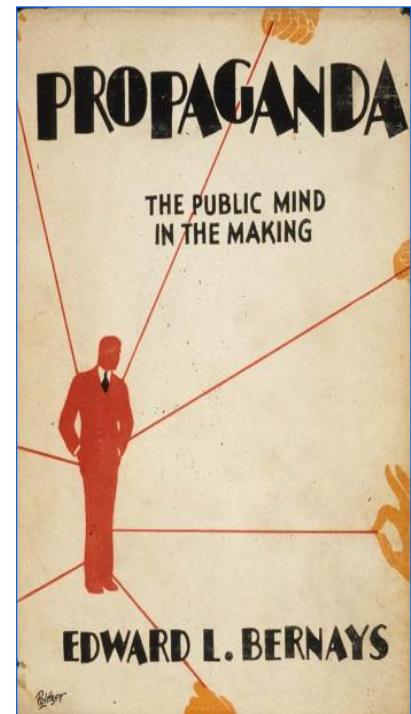
### ***LES MOYENS CONSACRES PAR LES FIRMES AU CONDITIONNEMENT DES FUMEURS SONT CONSIDERABLES.***

Les services de marketing des grandes compagnies (tabac, alcool, jeux) conditionnent et désinforment les consommateurs par l'intermédiaire de campagnes médiatiques et à travers des personnalités référentes (professionnels de santé, experts scientifiques, artistes, sportifs).

#### **Edward Bernays (USA )**

Il invente à la fin de la première guerre mondiale la publicité et le marketing appliqué à la vente des cigarettes blondes.

Il rapporte sa méthode dans un livre Propaganda\*. Les techniques utilisées seront adaptées par la suite à tous les produits commercialisés, aux différentes époques, générations, sexes, âges, goûts, et conditions sociales des individus ciblés, elles entretiennent encore aujourd'hui notre conditionnement en permanence...





## ILLUSTRATION DES MOYENS UTILISES POUR CONDITIONNER LES FUMEURS A FUMER

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR AU SEVRAGE EST ENTRETENUE PAR UNE DESINFORMATION ET UN CONDITIONNEMENT

LE DOCUMENT DE REFERENCE D' EDWARD BERNAYS 1928 "PROPAGANDA"

EXEMPLE DE PUBLICITE SUR LES PAQUETS DE CIGARETTES (USA 1930 DOC M.I.T)

EXEMPLE DE PUBLICITE SUR LES PAQUETS DE CIGARETTES (FRANCE)

LE CONDITIONNEMENT PAR L'IMAGE DU PRODUIT DE LUXE

LE CONDITIONNEMENT PAR LA TECHNIQUE (FILTRE, CIGARETTES LEGERES)

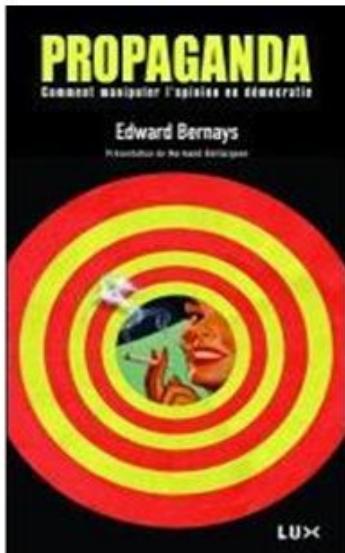
LE CONDITIONNEMENT PAR L'IMAGE DU PRODUIT DE QUALITE (LE BON CIGARE, PIPE)

LE CONDITIONNEMENT PAR LA VIE SOCIALE, LA VIE PROFESSIONNELLE

LE CONDITIONNEMENT PAR LA CULTURE, LA TRADITION

## NAISSANCE DE LA SOCIETE DE CONSOMMATION ET DE LA MANIPULATION CONSCIENTE ET INTELLIGENTE DES INDIVIDUS

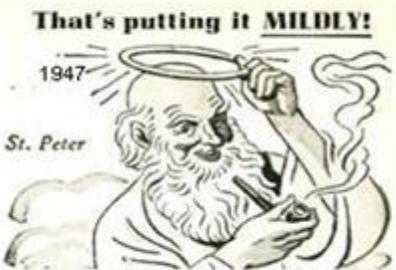
Edward Bernays (1891–1995) 1928. Propaganda. "Comment manipuler l'opinion en démocratie".  
c'est son souci d'imposer des comportements non par la force et la répression, mais par la fabrication du consentement.



« La manipulation consciente et intelligente des habitudes et des opinions organisées des masses est un élément important d'une société démocratique. Ceux qui manipulent ce mécanisme invisible de la société constituent un gouvernement invisible qui est le véritable pouvoir dans notre société. .... que ce soit en politique ou en affaires, dans notre conduite sociale ou dans notre pensée éthique, nous sommes dominés par le comparativement faible nombre de personnes – une minuscule fraction de nos cent vingt millions [d'Américains en 1928] – qui comprennent les processus mentaux et les patterns sociaux des masses. Ce sont eux qui tirent les ficelles qui contrôlent l'esprit public, qui mettent un joug aux forces sociales et qui concoctent de nouvelles méthodes pour lier et guider le monde. »

Il pourrait s'avérer meilleur d'avoir, au lieu de la propagande et du lobbying, des comités d'hommes sages qui choisiraient nos gouvernements, dicterait notre conduite, publique ou privée, et décideraient du meilleur genre de vêtements à porter, du meilleur type d'aliments à consommer. Mais nous avons choisi la méthode opposée, celle de la compétition ouverte. Nous devons trouver un moyen de permettre à la compétition ouverte de fonctionner sans haine. Pour y réussir, notre société a consenti à permettre que la libre compétition soit organisée par le leadership et la propagande. »

## LE CONDITIONNEMENT PUBLICITAIRE EVOLUE AVEC UNE CAUTION MEDICALE

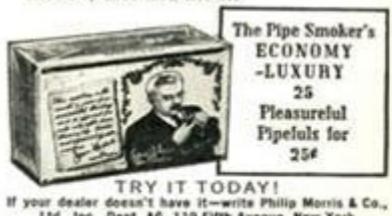


I'll take off my halo to it. Not a sign of that bite and burn that makes pipe-smoking a hell. You're sure to like

# **Country Doctor**

*Pipe Mixture*

The Pipeline to Perfection.  
It's Tobacco-heaven—a blend of the  
world's rarest, most fragrant. It is so  
mellow, cool and moist.



**TRY IT TODAY!**  
If your dealer doesn't have it—write Philip Morris & Co.,  
Ltd., Inc., Dept. A6, 119 Fifth Avenue, New York

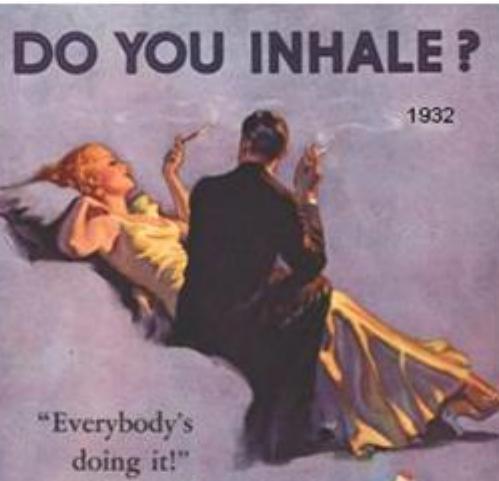


## A Prescription for Pleasure NOT A "CURE-ALL"

No, I don't carry Old Golds in my medicine kit. That isn't where a good cigarette belongs. Nature's chemists created fine tobacco for Man's comfort and enjoyment; not for his ills and ailments.

Yet Old Gold IS a fine prescription. The pleasure prescription of an old practitioner. The Old Gold people have been practicing the art of blending tobacco since 1760. They know the secret of selecting the right tobacco, then aging and blending them until they are double-rich and double-mellow.

And that art is reflected even in the Old Gold package itself! Old Golds are double-sealed in double Cellophane, to protect their freshness—from the factory to your lips.



"Everybody's  
doing it!"

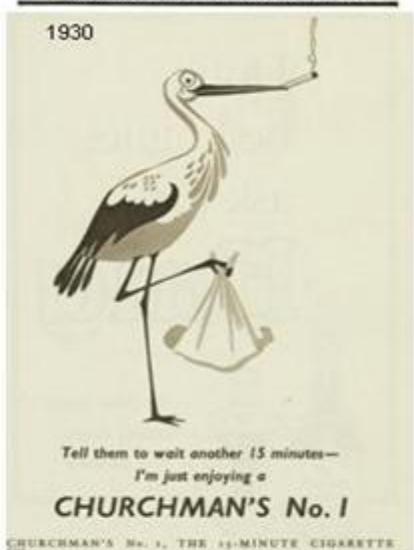
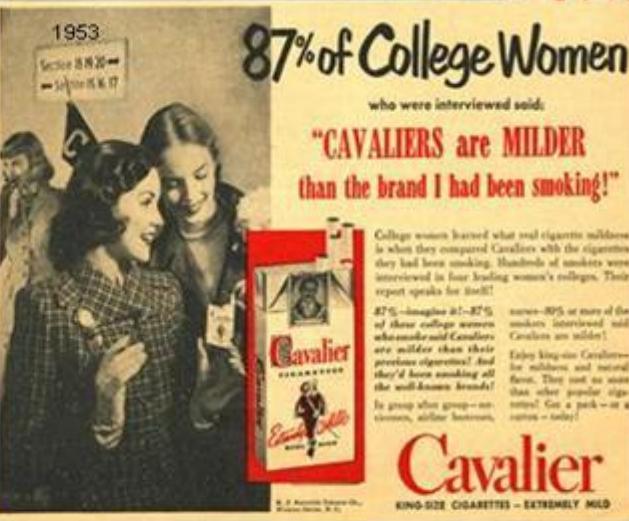
7 out of 10 smokers inhale knowingly—  
the other 3 inhale unknowingly



A really mild, flavorful smoke that enters your mouth pleasantly cool and filtered. Embassy's extra length of fine, rich tobacco provides extra enjoyment plus an extra margin of protection. Try Embassy! Infuse to your烟's content!

A pack of Embassy cigarettes is shown from a top-down perspective. Handwritten text 'Longer!', 'Miller!', and 'Cooler!' is written above the pack. The pack itself has 'EMBASSY' printed on it in red and white, along with 'MILD MEDIUM' and 'Cigarettes'.

EMBASSY



Born gentle

**P**arents, please inquire as to if we are feel something of the price of your present. It is now Philip Morris, today's Philip Morris, is delighting smokers everywhere. Enjoy the gentle pleasure, the fresh, mild flavor of tobacco cigarettes, from greats, those refined to optimal performance in the market. And be sure Philip Morris is the most cost per package.

New Philip Morris gusto for modern taste

PUBLICITE DES PAQUETS DE CIGARETTES AFFICHANT LES BIENFAITS POUR MERES ET ENFANTS (USA 1930-1953)

# LE CONDITIONNEMENT DES FUMEURS PAR LA PUBLICITE AVEC LA CAUTION MEDICALE



PUBLICITE DE PAQUETS DE CIGARETTES US AFFICHANT LEURS BIENFAITS ET LA CAUTION MEDICALE ( US1950 document MIT)

# LE CONDITIONNEMENT EN FONCTION DES EPOQUES, DE L'AGE, DU SEXE DES FUMEURS...

LE CONDITIONNEMENT DES PAQUETS DE CIGARETTES EST ADAPTE A DES CONSOMMATEURS CIBLES





**CONSOMMER DES PRODUITS DE LUXE PERMET D'ACCÉDER A L'IMAGE DES CLASSES AISEES**  
LE CONDITIONNEMENT DES BOITES EST ADAPTE AUX CONSOMMATEURS CIBLES PAR LES MANUFACTURES





## LES LIENS DE CONDITIONNEMENT DU FUMEUR AU QUOTIDIEN

L'ASSOCIATION CAFE-TABAC CREE DES LIENS DE CONDITIONNEMENT TRES PUISSANTS QUI DEVONT ÊTRE CASSES





## LE CONDITIONNEMENT DU FUMEUR PAR L'ASSOCIATION DE "RECOMPENSES"

L'ASSOCIATION ALCOOL TABAC CREE DES LIENS DE CONDITIONNEMENT TRES PUISSANTS QUI DEVONT ÊTRE CASSES.





## LE CONDITIONNEMENT DU FUMEUR PAR SON ENVIRONNEMENT SOCIO-PROFESSIONNEL

LES PROPRIETES PSYCHOACTIVES DE LA NICOTINE FACILITENT L'EXPRESSION NON VERBALE DES SENTIMENTS DU FUMEUR

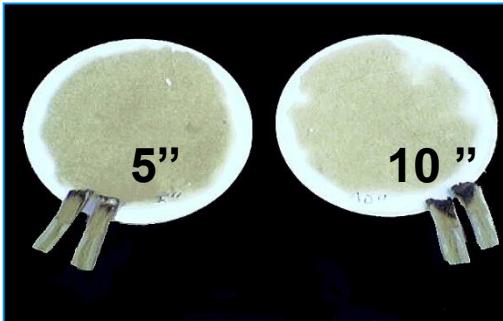


LA NICOTINE REDUIT L'ANXIETE, LE STRESS DU FUMEUR AU TRAVAIL "FACILITANT" AINSI SA VIE SOCIO-PROFESSIONNELLE.



## MECONNAISSANCE DES RISQUES LIES A LA FUMEE DE CIGARETTE

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE EST ENTRETENUE PAR SA DESINFORMATION



MALGRE L'IMPORTANCE DES FILTRES PAR RAPPORT A LA CIGARETTE, L' EXPERIENCE, CI-DESSUS MONTRE QUE LA MEMBRANE DE LA CAPSULE PLACEE APRES LE FILTRE EST POLLUEE PAR LES PRODUITS DE COMBUSTION DE LA FUMEE. LES DEPOTS SONT D'AUTANT PLUS IMPORTANTS QUE L'INHALATION EST PROFONDE ET INTENSE (5 secondes) QUE LENTE ET FAIBLE.



## MECONNAISSANCES DES RISQUES DE LA CIGARETTE



### **LE FILTRE DE LA CIGARETTE PROTEGE DES PRODUITS NOCIFS EMIS DANS LA FUMEE ?**

**LE FILTRE EST STANDARD POUR CHAQUE MARQUE DE CIGARETTE, IL NE S'ADAPTE PAS AU MODE D'INHALATION DE LA FUMEE PROPRE A CHAQUE FUMEUR ET A CHAQUE CIGARETTE FUMEE LE FILTRE EST INEFFICACE SUR LES RISQUES LIES AUX GAZ INHALES COMME LE CO (CARDIO- VX).**

### **LES CIGARETTES LEGERES EN NICOTINE REDUISENT LES RISQUES DU FUMEUR ?**

**LE FUMEUR ADAPTE INCONSCIEMLMENT SA FACON DE FUMER ET SA CONSOMMATION EN FONCTION DE SES BESOINS EN NICOTINE(MIE). LE PASSAGE AUX CIGARETTES DITES LEGERES S'ACCOMPAGNE D'UNE AUGMENTATION DU NOMBRE DE CIGARETTES FUMEES /24h, \*D'UNE INHALATION PLUS PROFONDE ET PLUS IMPORTANTE DE FUMEE.**



## MECONNAISSANCES DES RISQUES DU TABAC

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR EST ENTRETENUE PAR LA BANALISATION DU TABAGISME ET UNE INFORMATION NON SECURISEE

### ***LES ADDITIFS AU TABAC AUGMENTENT LES RISQUES DU TABAGISME***

***Plusieurs centaines de produits sont utilisés pour :***

- Diminuer l'âcreté de la nicotine et de la fumée (coumarine)
- Modifier le goût (cannelle, chocolat, menthol, miel, réglisse, vanille)
- Faciliter le passage de la fumée dans les petites bronches (théobromine)
- Augmenter le passage de la nicotine dans le sang (ammoniaque)
- Renforcer l'effet de la nicotine sur les neurones (acide lévulinique)
- Augmenter l'effet dopant (acétaldéhyde)
- Produits liés à la culture du tabac (insecticides, fungicides, herbicides, engrais)

### ***LES SOLUTIONS DE NICOTINE POUR L'E-CIGARETTE NE SONT PAS STANDARDISEES***

***Plusieurs centaines de produits sont disponibles sur le web ou en officine mais sans :***

Sécurité sur la fiabilité du contenu des solutions (origine, concentration, stérilité, tracabilité)...



## MECONNAISSANCES DES RISQUES DES DIFFERENTS MODE DE CONSOMMATION DU TABAC

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE EST ENTRETENUE PAR SA DESINFORMATION



**LES CIGARETTES INDUSTRIELLES** 10-20 mg nicotine /cigarette  
fumée primaire 1 milliards de particules de 0,3 micron  
fumée secondaire 5 milliard de particules de 0,1 micron

**LES CIGARETTES ROULEES** Toxicité x 5 par rapport aux cigarettes industrielles

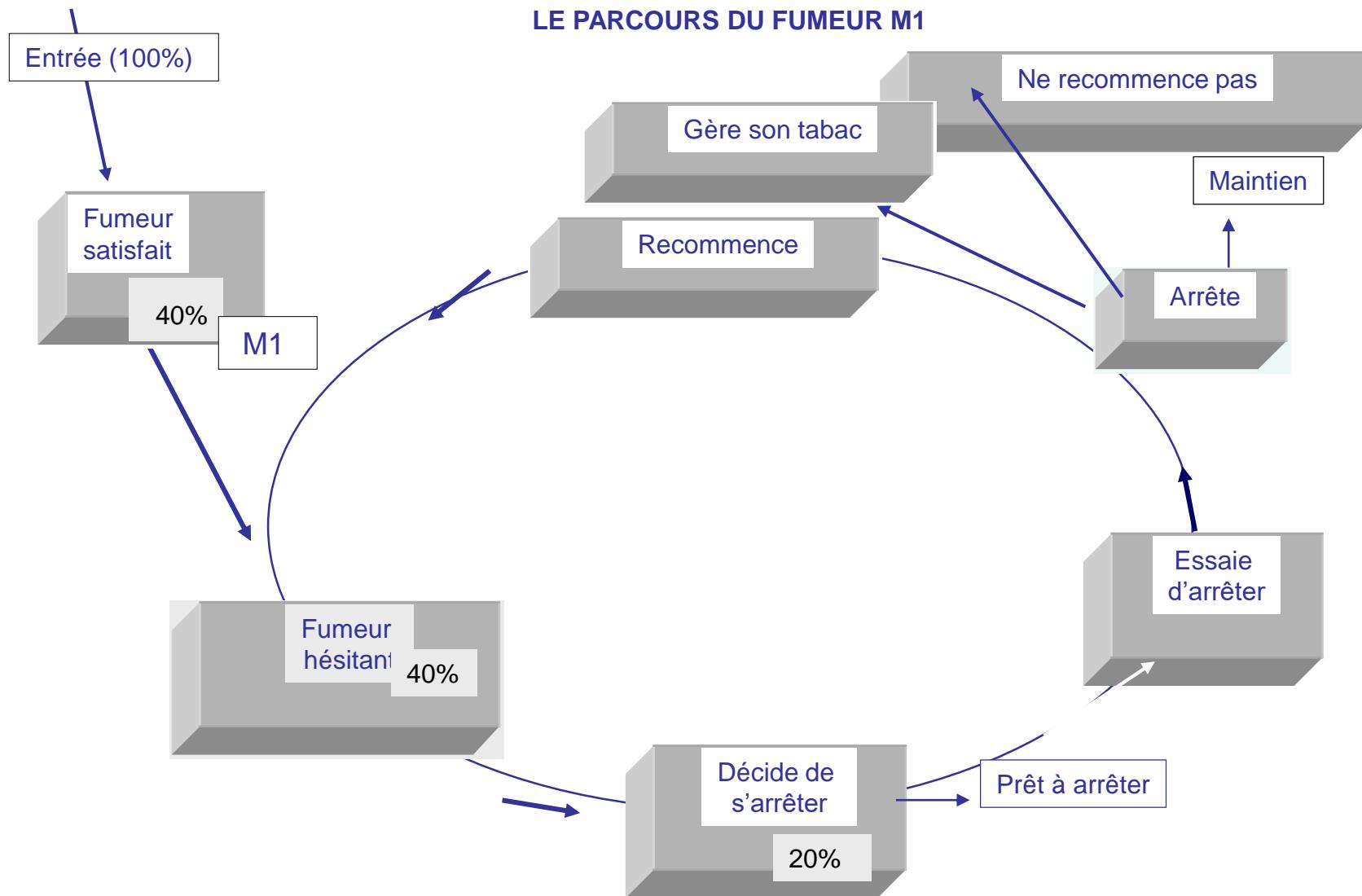
**LES CIGARES** Pollution et toxicité voisine de la cigarette  
**LES CIGARILLOS** 1 cigarillo = plusieurs cigarettes industrielles

**LE CANNABIS** 3 joints = 20 cigarettes industrielles

**LE BIDIS** Mauvaise combustion risques d'addiction et de cancers  
**LA PIPE** Goudrons et cancers de la muqueuse buccale

**LE NARGUILE** Risques équivalents à ceux de la cigarettes (mais > en CO)

**LE TABAC A PRISER** Taux de produits chimique et de nicotine élevés





**LE FUMEUR RENFORCE SON COMPORTEMENT DE FUMEUR A CHAQUE CIGARETTE, SEUL UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT LUI PERMETTRA D'EVOLUER VERS UN SEVRAGE DURABLE**

*L'INITIATION DU FUMEUR*

*LE FUMEUR IRREGULIER*

*LE FUMEUR REGULIER DEPENDANT*

*LE FUMEUR HESITANT A S'ARRETER*

*LE FUMEUR DECIDE DE S'ARRETER*

*LES TENTATIVES DE SEVRAGE ET LES RECHUTES*

*LE SEVRAGE COMPLET DEPUIS PLUS D'UNE ANNEE*

**LE TABAGISME ENTRAINERA DES RISQUES DE SANTE D'AUTANT PLUS SEVERES ET FREQUENTS A L'AGE ADULTE  
QUE CELUI-CI AURA ETE PRECOCE ET PROLONGE...**



## DU PLAISIR DE FUMER AUX RISQUES DE SANTE DE LA CIGARETTE

LA RECHERCHE DE LIBERTE A LA PERTE DU POUVOIR DE DECIDER



*L'ADOLESCENT RECHERCHE SON AUTONOMIE, SA LIBERTE DE PENSER ET D'AGIR*

CETTE LIBERTE (PARENTALE , SOCIALE , FAMILIALE) EST VITE ALIENEE PAR LA MAGIE DE LA CIGARETTE  
ET LES MYTHES ENTRETENUS PAR LES FABRICANTS ET LA SOCIETE

LA DEPENDANCE ACQUISE, LE FUMEUR SE CONDITIONNE CHAQUE JOUR AU TABAGISME ET RENFORCE  
SON CONDITIONNEMENT PAR D'AUTRES DEPENDANCES AU TABAC GESTUELLE, COMPORTEMENTALE

LA LIBERTE DE NE PLUS FUMER N'EST PAS LIEE A LA VOLONTE DU FUMEUR MAIS NE SERA ACQUISE  
QU'APRES UN LONG ET DIFFICILE DECONDITIONNEMENT A NE PLUS FUMER !

LES RISQUES DU TABAGISME SONT PROPRES A CHAQUE FUMEUR ET A CHAQUE ORGANE CIBLE. ILS  
SERONT D'AUTANT PLUS SEVERES QUE PRECOCES ET PROLONGES.



## LE SEVRAGE DU FUMEUR UN VOYAGE INCERTAIN SANS MOTIVATION

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE EST ENTRETENUE PAR SA DESINFORMATION

*L'ARRÊT DU TABAC DEPEND ESSENTIELLEMENT DE LA MOTIVATION DU FUMEUR A CHANGER DE COMPORTEMENT.*

*LA MOTIVATION DU FUMEUR DEPEND DE SON DESIR ET DE SA CAPACITE A CHANGER DE COMPORTEMENT.*

*LE FUMEUR A DES VALEURS CONFLICTUELLES ET AMBIVALENTES VIS-À-VIS DE SON TABAGISME (BALANCE BIENFAITS-MEFAITS DU TABAC).*

*TRAVAILLER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR, LUI FAIRE ACCEPTER DE RENONCER AUX AVANTAGES ACTUELS POUR CEUX A VENIR PLUS IMPORTANTS, EST LA PREMIERE ETAPE LORS DU SEVRAGE.*



## L'AMBIVALENCE DU FUMEUR EN QUELQUES MOTS

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE EST ENTRETENUE PAR SES CROYANCES ET MECONNAISSANCES



**Pour un fumeur changer de comportement est toujours difficile car celui-ci s'est constitué dans le temps apportant à son adepte "des bénéfices", vouloir en changer c'est remettre en question "ses avantages". Ceux ci seront perçus comme d'autant plus légitimes et intéressants que sans inconvénients en retour.**

*On comprend donc l'ambivalence du fumeur M1, partagé entre les bienfaits de son addiction au quotidien et des inconvénients de santé potentiels et à long terme.*

**L'ambivalence du fumeur face à son addiction est due à ses dépendances : dépendance à la nicotine et dépendance comportementale.**

*La cigarette permettrait d'amortir "les fluctuations émotionnelles" des fumeurs en les rendant moins vulnérables à leur environnement tout en facilitant l'expression verbale de leurs sentiments.*

**Toutes tentatives de sevrage chez les fumeurs dépendants s'accompagnent rapidement d'un mal-être qui conduit à la reprise immédiate de la cigarette.**

*L'ambivalence du fumeur est entretenue par sa connaissance de risques potentiellement graves ou invalidants du tabagisme sur sa santé mais qu'il sous-estime ou qu'il n'envisage qu'à long terme.*



## FAIRE DECOUVRIR AU FUMEUR L'AMBIVALENCE DE SON COMPORTEMENT L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL DU FUMEUR ET LE TEST DE LA BALANCE DECISIONNELLE



### L'EVALUATION D'UN COMPORTEMENT AMBIVALENT DU FUMEUR :

*LISTING PAR LE FUMEUR DE SES AVANTAGES ET INCONVENIENTS A FUMER  
ET A CONTINUER DE FUMER*

*EVALUATION NUMERIQUE DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR (0-10) ET DE  
L'IMPORTANCE RELATIVE DE CHAQUE OPTION RETENUE DANS LE TEST DIT  
DE "LA BALANCE DECISIONNELLE"*

*BILAN AVEC LE THERAPEUTE ET LE FUMEUR DU POIDS DES ITEMS MIS EN  
BALANCE. LE FUMEUR FAIT "LE TRI" LE COACH "ORIENTE" LE CHOIX*

**LA METHODE DE CHANGEMENT RESTE AU CHOIX DU FUMEUR.**



## ILLUSTRATION DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR A CHANGER SON COMPORTEMENT EXEMPLE DE "BALANCE" ENTRE BIENFAITS ET MEFAITS DU TABAGISME

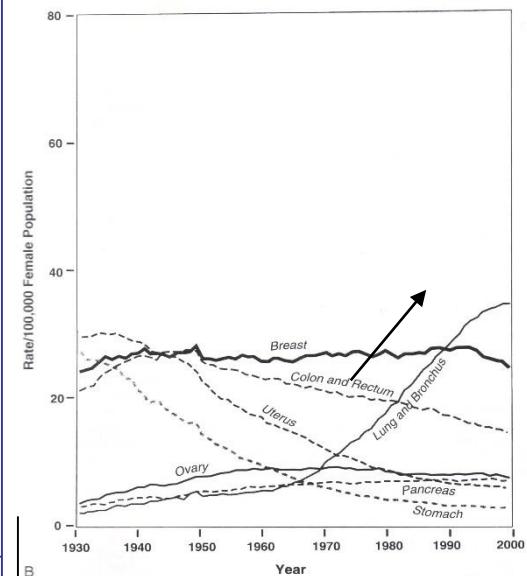
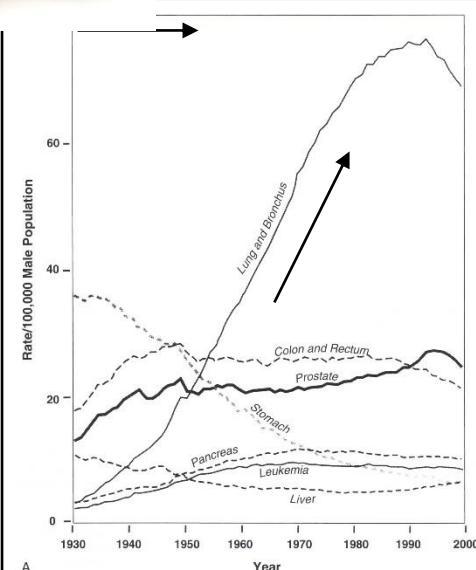
### LES AVANTAGES DU TABAGISME

- FACILITE L'EXPRESSION NON VERBALE DES SENTIMENTS\*
- FACILITE LA COMMUNICATION ET LA CONVIVIALITE\*
- MAINTIENT L'EVEIL ET L'ATTENTION\*\*
- DIMINUE LA FATIGUE ET LE STRESS
- EFFET ANXIOLYTIQUE



### LES INCONVENIENTS DU TABAGISME

#### INCIDENCE DES CANCERS DU POUMON



L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FREINE SA MOTIVATION ET RETARDE SA DECISION A CHANGER



## LA PERTE DU LIBRE CHOIX DU FUMEUR DE S'ARRETER DE FUMER : L'AMBIVALENCE ET LES DEPENDANCES DU FUMEUR



**L'ADDICTION PEUT SE DEFINIR COMME L'INCAPACITE DU SUJET A S'ABSTENIR D'UTILISER DES SUBSTANCE PSYCHO-ACTIVES.**

*L'effet ambivalent des substances addictives est la principale cause d'échec des tentatives de sevrage "Joyce McDougall" MAIS*

**LES FUMEURS REGULIERS SONT SOUMIS A UNE TRIPLE DEPENDANCE**

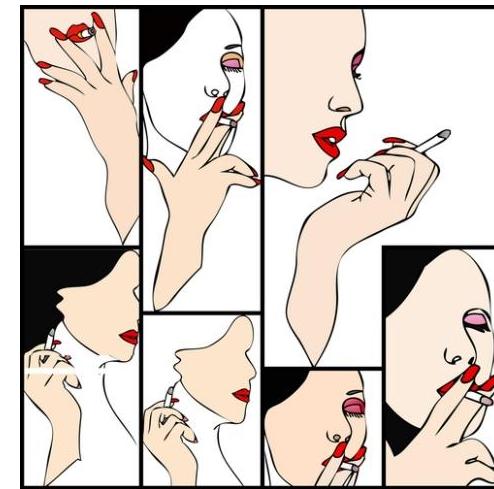
*La dépendance gestuelle évaluée par la simple observation des autres fumeurs*

*La dépendance psychologique et comportementale évaluée par le test de Horn*

*La dépendance pharmacologique à la Nicotine évaluée par le test de Fagerström*

**"LE POIDS" DE CHAQUE DEPENDANCE VARIE D'UN FUMEUR A L'AUTRE**

*Évaluer chaque dépendance permet de cibler la prise en charge sur la plus forte*



## LES DEPENDANCES DU FUMEUR

### I. LA DEPENDANCE GESTUELLE DU FUMEUR

**LE FUMEUR RENFORCE SA DEPENDANCE PAR UN RITUEL DE GESTES**

*sortie de la cigarette du paquet, mise en bouche, allumage, posture de fumeur,  
rejet de la fumée*

**LE FUMEUR RENFORCE CETTE GESTUELLE PAR L'ASSOCIATION DE RITES**

*café du matin-cigarettes, apéritifs-cigarettes, efforts cigarettes, relations  
affectives cigarettes...)*

**LA GESTUELLE DU FUMEUR EST ADAPTEE A CHAQUE FORME DE TABAGISME**

*Le fumeur de pipe, le fumeur de cigares, le fumeur de tabac à rouler, de chicha...*

**LA GESTUELLE DU FUMEUR EST ADAPTEE AUX SITUATIONS ET EMOTIONS DU QUOTIDIEN**

*Cigarettes de travail, de séduction, de convenance, de stress, de relaxation*



## II. LA DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE DU FUMEUR

LES COMPOSANTES DE LA DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE SONT PROFONDES, INCONSCIENTES, MULTIPLES

BESOINS D'IDENTIFICATION ET DE RECONNAISSANCE (ADOLESCENTS)

BESOINS DE PARTAGER ET DE RITUALISER (OBJET SOCIAL, CONVIVIALITE)

BESOINS DE PROTECTION DU STRESS, DE L'ANXIETE (SE RASSURER)

BESOINS DE VALORISATION (MODE, OBJET DE LUXE)

BESOINS DE SE DIFFERENCIER DES AUTRES (VALEUR NARCISSIQUE)

BESOINS DE S'AFFIRMER (VIS A VIS DES PARENTS, DES ADULTES, DE L'HOMME)

BESOINS DE COMBLER UNE SENSATION DE VIDE, D'ENNUI AU QUOTIDIEN (ADOLESCENTS)

BESOINS DE COMPENSER PAR UN MOMENT DE REGRESSION RASSURANT (SOLITUDE)



### III. LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE

#### LES EFFETS POSITIFS DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET DE LA NICOTINE

**LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES COMME LA NICOTINE DONNENT ACCES A L'HEDONISME, A LA SOCIALISATION, LA THERAPIE...**

*Les substances psychoactives répondent à la quête de plaisir, de sensations intenses et inhabituelles et favorisent l'entrée et la vie en société. Elles soulagent les tensions, les affects générés par la relation à autrui.*

EFFET ANTIDEPRESSEUR\*

EFFET ANXIOLYTIQUE ET RELAXANT\*

MAINTIENT L'EVEIL ET L'ATTENTION\*\*

FACILITE L'EXPRESSION NON-VERBALE DES SENTIMENTS

FACILITE LA COMMUNICATION ET LA CONVIVIALITE.

*Ces effets sont recherchés de façon consciente ou inconsciente par les fumeurs de tabac, ceux-ci adaptent leur consommation et leur façon de fumer afin de les obtenir et de répondre à leurs besoins.*



### III. LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE LES EFFETS NEGATIFS DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES INDUISENT A COURT TERME, CHEZ LES CONSOMMATEURS REGULIERS, DES DEPENDANCES ET A LONG TERME DES EFFETS PATHOGENES.

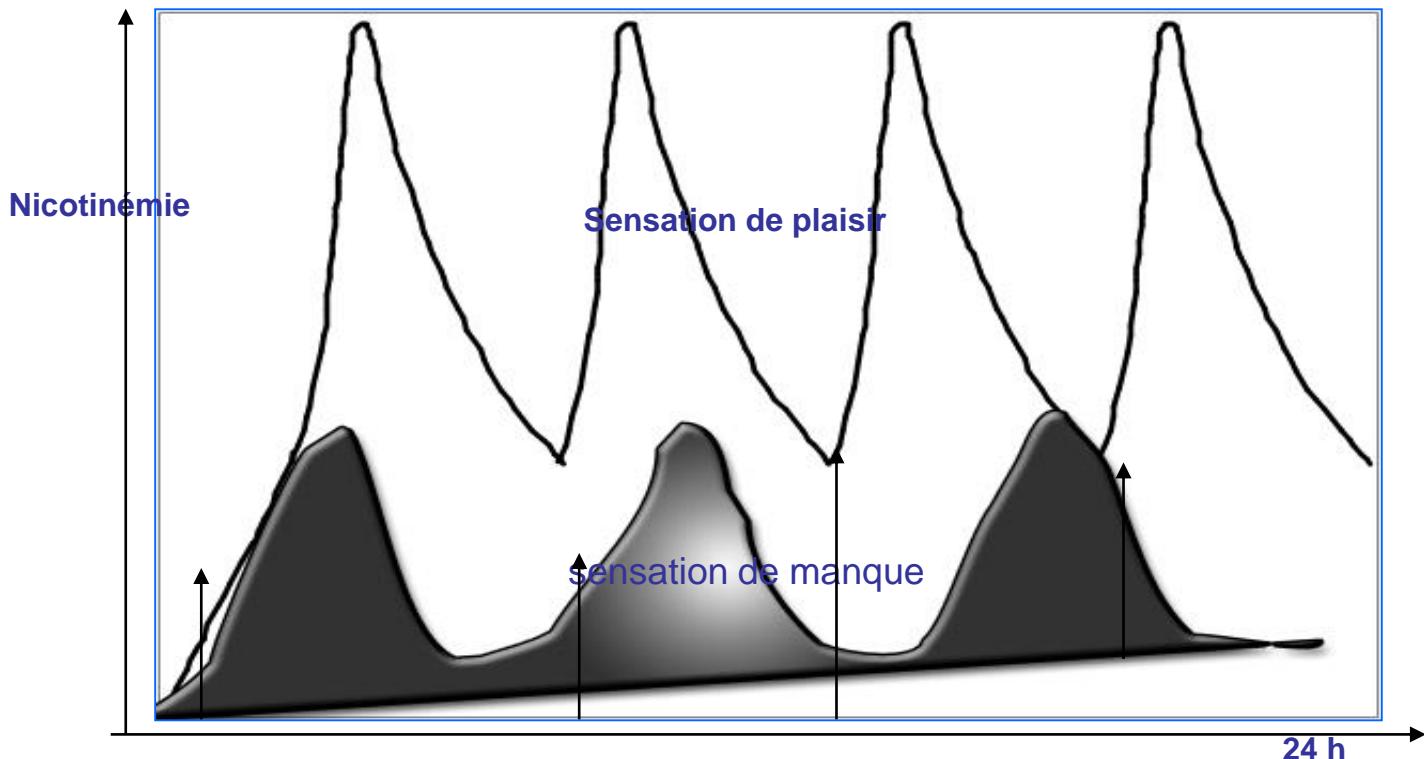
LA DEPENDANCE DU FUMEUR REGULIER A LA CIGARETTE EST TRIPLE : GESTUELLE, COMPORTEMENTALE, PHARMACOLOGIQUE.

LES PATHOLOGIES INDUITES PAR LE TABAGISME SONT DEPENDANTES DE L'AGE, DE LA QUANTITE, DE LA DUREE DE L'EXPOSITION A LA FUMEE DU TABAC.



## LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE.

LES VARIATIONS DE LA NICOTINEMIE\* REGULENT LA CONSOMMATION DU FUMEUR EN CIGARETTES



\* Temps/ Heures

La Nicotinémie correspond au taux de nicotine dans le sang du fumeur ; ce niveau dépend du taux de nicotine des cigarettes mais également de la façon d'inhaler la fumée. Ici 2 niveaux chez le même fumeur à 2 moments de la journée (matin en haut, fin de matinée en bas).

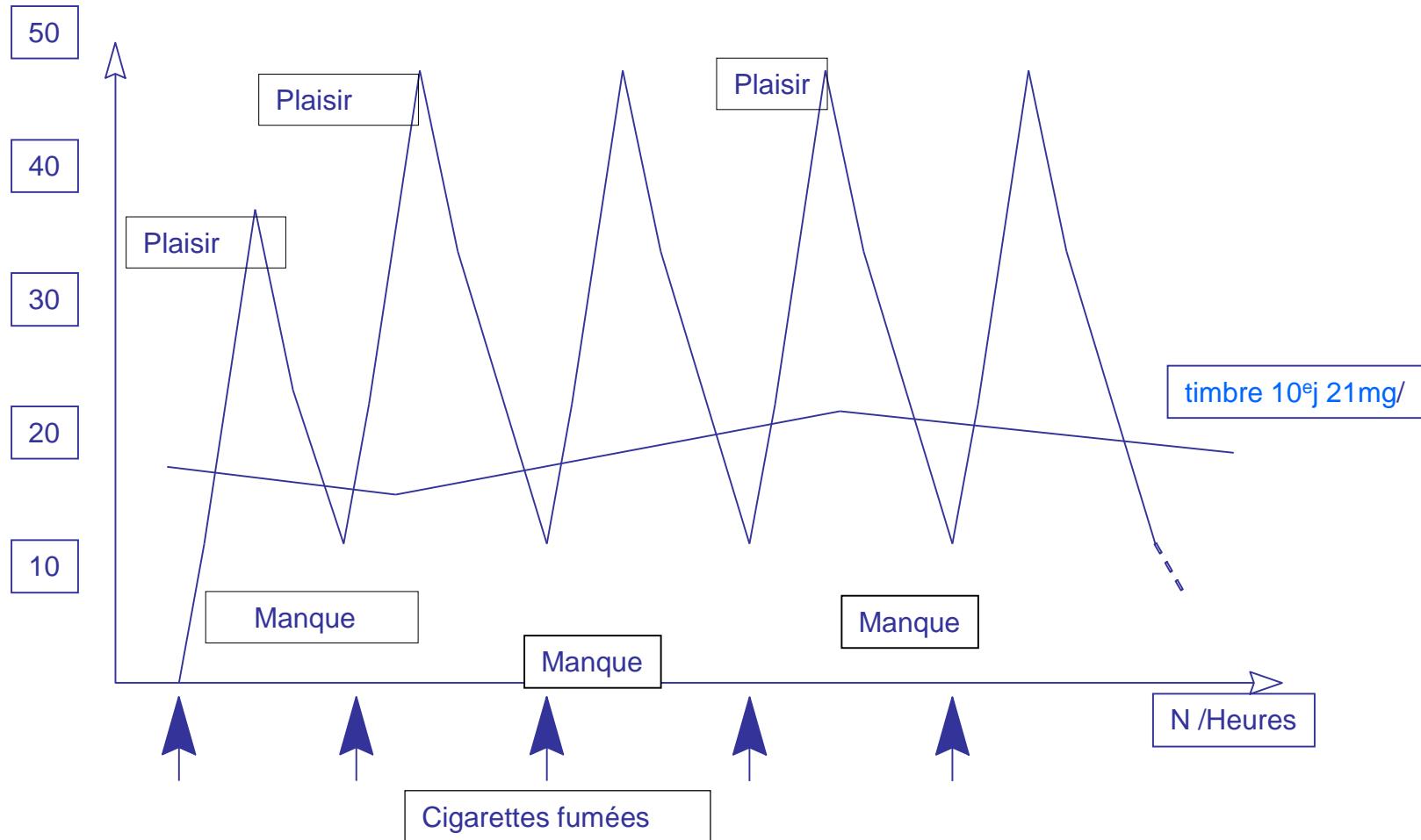


NICOTINEMIE

ng/ml

### TAUX DE NICOTINEMIE SOUS PATCH DE NICOTINE 21 mg/ 10 J

Taux comparé de Nicotinémie d'un fumeur régulier dépendant à 20 cigarettes / Jour en moyenne





## LES PRINCIPAUX DETERMINANTS DU TABAGISME ET LEURS CONSEQUENCES

LES DETERMINANTS DU TABAGISME SONT SPECIFIQUES DE CHAQUE FUMEUR, ET PLUS OU MOINS PRESENTS.

### LES FACTEURS GENETIQUES

*LA DEPENDANCE A LA NICOTINE EST DETERMINEE SUR LE PLAN GENETIQUE AVEC DES VARIATIONS  
IMPORTANTES SELON LES INDIVIDUS QUI, S'ils SONT FUMEURS, SERONT AINSI PLUS OU MOINS DEPENDANTS.*

### LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

*L'ENVIRONNEMENT FAMILIAL, SOCIAL, PROFESSIONEL, CULTUREL, +++++*

*L'EXPOSITION A L'INHALATION DE PARTICULES IRRITANTES, TOXIQUES, CANCERIGENES, MUTAGENES INDOOR  
L'EXPOSITION A UN TABAGISME PASSIF PROLONGE*

### LES FACTEURS GENETIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX

*PREDISPOSITION A CERTAINES PATHOLOGIES CHRONIQUES (CANCERS, MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET  
BPCO) EST EGALLEMENT SOUMIS A DES DETERMINANTS GENETIQUES*

### MAIS DEUX FACTEURS PATHOGENES SONT DETERMINANTES :

*L'AGE D'ENTREE DANS LE TABAGISME ET LA DUREE DU TABAGISME. AINSI, PLUS LE DEBUT DU TABAGISME AURA  
ETE PRECOCE ET PLUS LA DUREE D'EXPOSITION A LA FUMEE DE CIGARETTE AURA ETE PROLONGEE, PLUS LES  
CONSEQUENCES PATHOGENES DU TABAGISME SERONT ELEVEES ET SEVERES .*



## LES PATHOLOGIES LIEES AU RISQUES TABAGIQUE

TOUS LES ORGANES D'UN FUMEUR REGULIER SONT IMPACTES PAR LES COMPOSANTS DE LA FUMEE DE CIGARETTE.



\*\*

PATHOLOGIES CANCEREUSES (ORL, POUMON)

PATHOLOGIES RESPIRATOIRES (BPCO, ASTHME, INFECTION BRONCHOPULMONAIRE )

PATHOLOGIES CARDIO VASCULAIRES (ANGOR, INFARCTUS, ANEVRYSMES, ARTERITE)

PATHOLOGIES CUTANEES (VIELLISSEMENT ACCELERE \*\*)

PATHOLOGIES GYNECO OBSTETRICALES

PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES ET VASCULAIRES (AVC)

PATHOLOGIES DE LA BOUCHE ET DES DENTS (GENGIVITE, INFECTIONS BUCCODENTAIRES)

PATHOLOGIES ARTICULAIRES ET RHUMATISMES (PR)

PATHOLOGIES PER ET POSTOPERATOIRES

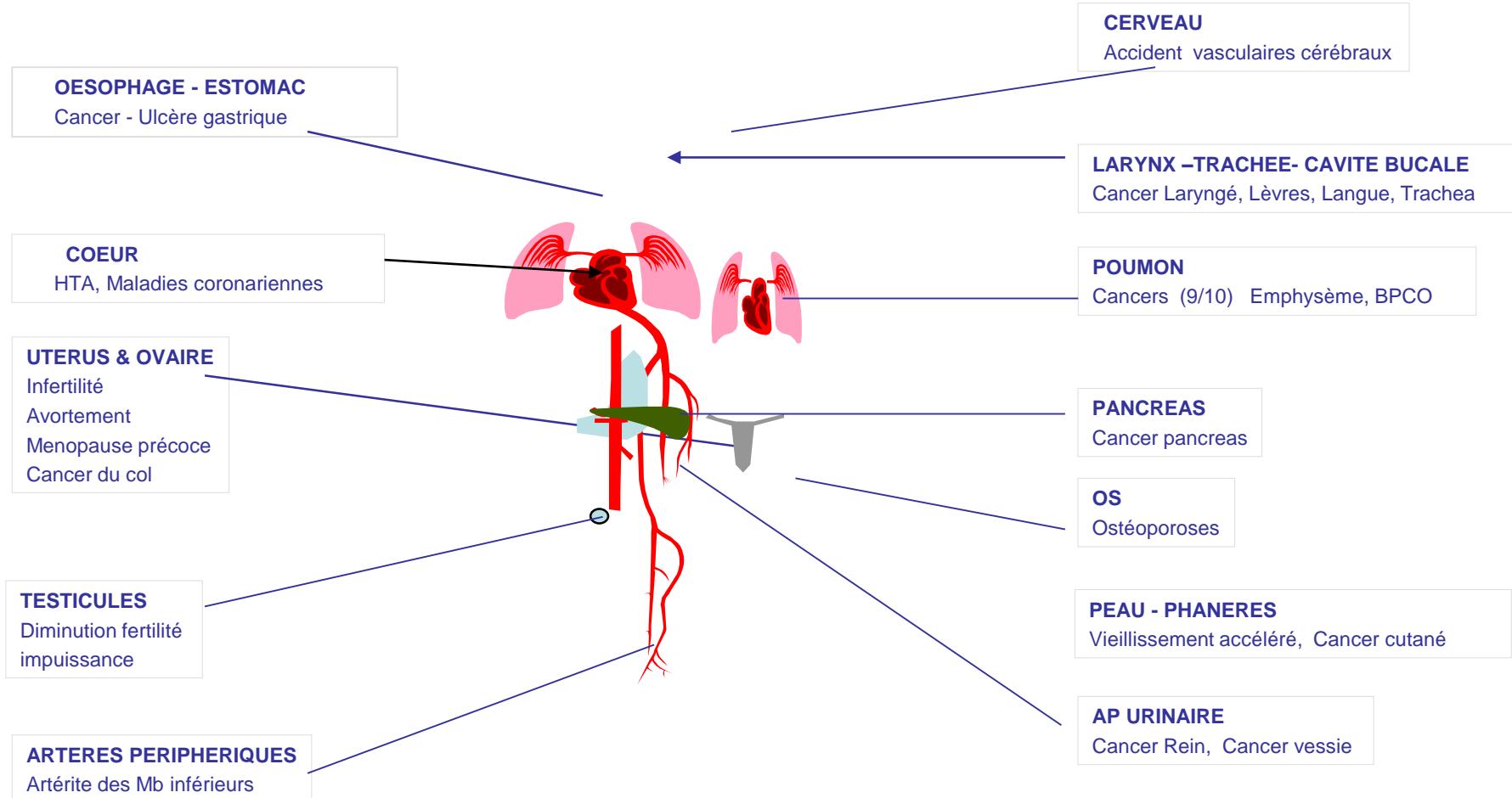
PATHOLOGIES OPHALMOLOGIQUES

PATHOLOGIES DIGESTIVES (GASTRITE)

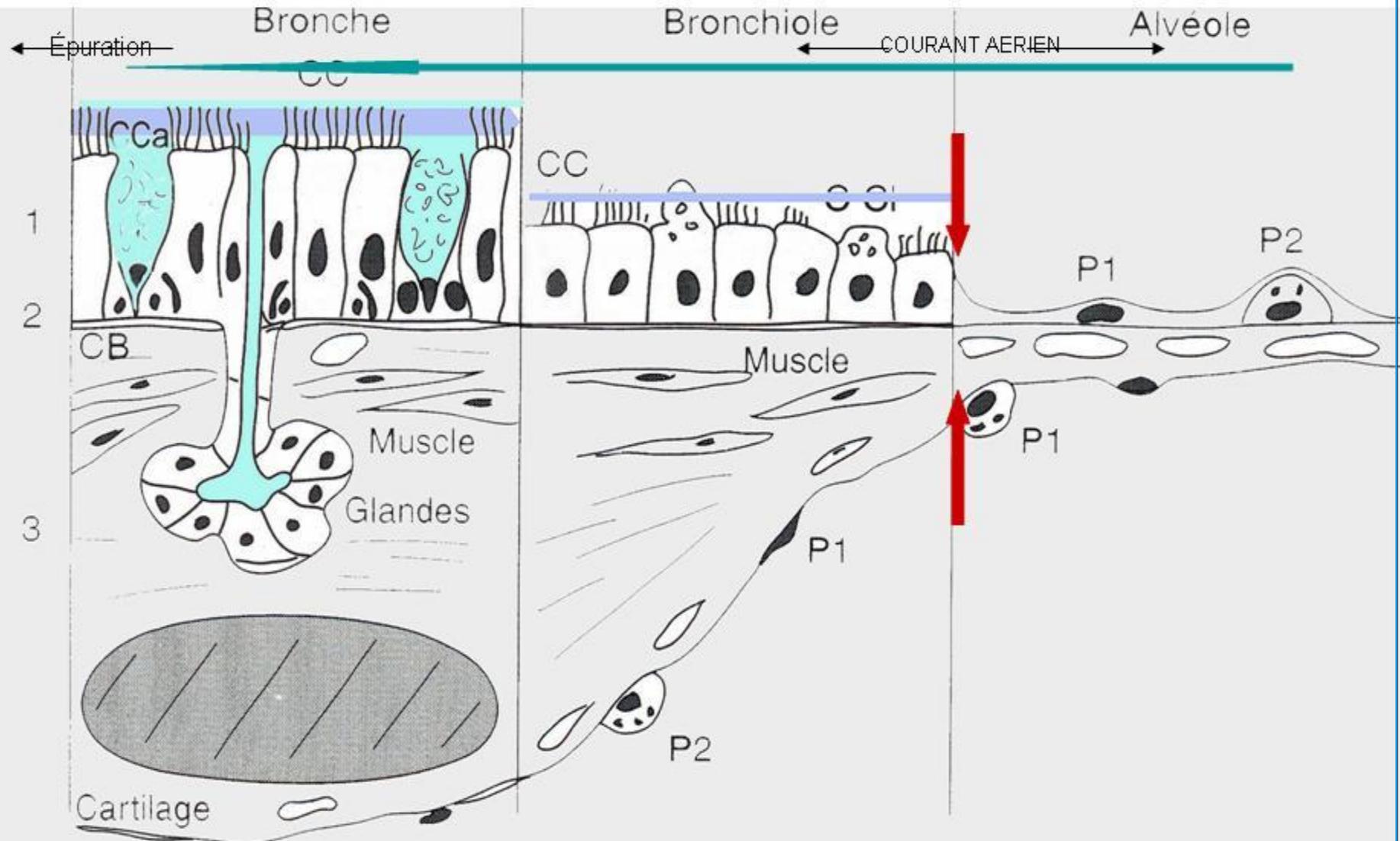


## LA MECONNAISSANCE DES RISQUES DU TABAGISME

PLUS DE 30 MALADIES CHRONIQUES SEVERES SONT LIEES OU ATTRIBUEES AU TABAGISME CHRONIQUE

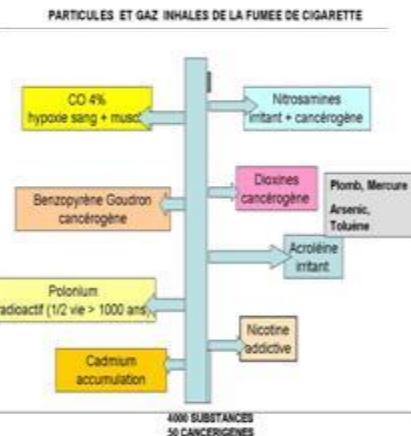
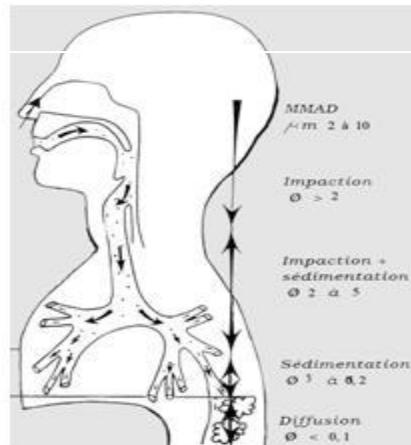
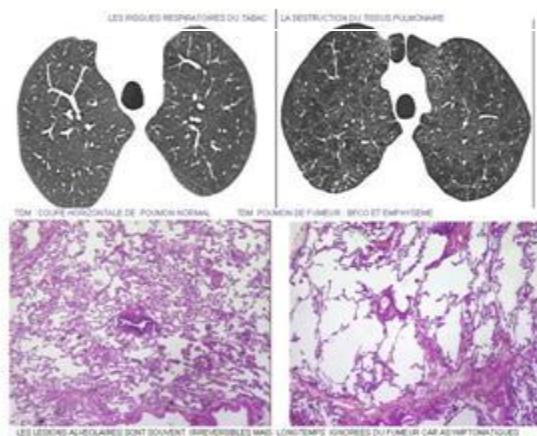


## LE POINT FAIBLE DES DEFENSES DES VOIES AERIENNES : LA JONCTION BRONCHES-ALVEOLEES



L' EFFICACITE DES MECANISMES DE DEFENSE DES VOIES AERIENNES EST REDUIT A LA JONCTION BRONCHIOLO-ALVEOLAIRE

## LES RISQUES RESPIRATOIRES LIES A L'INHALATION DE PARTICULES FINES DE LA FUMEE



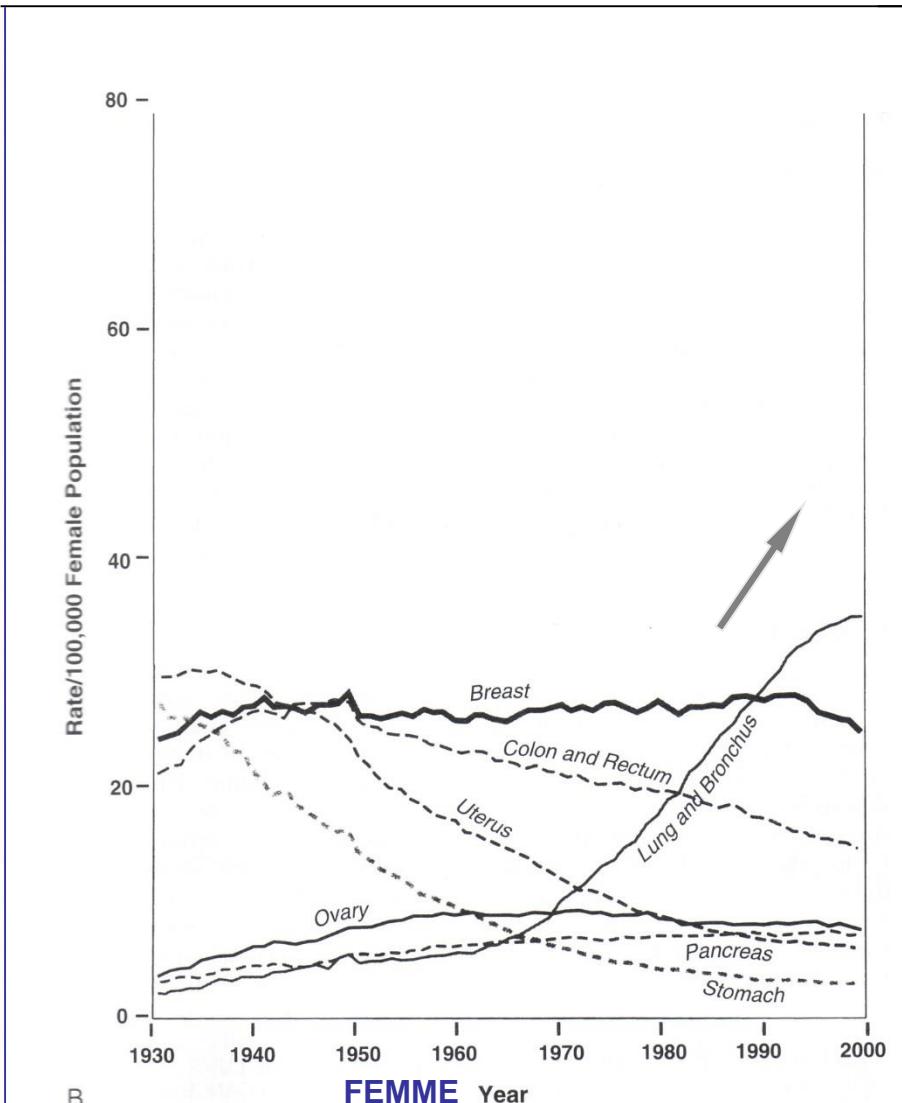
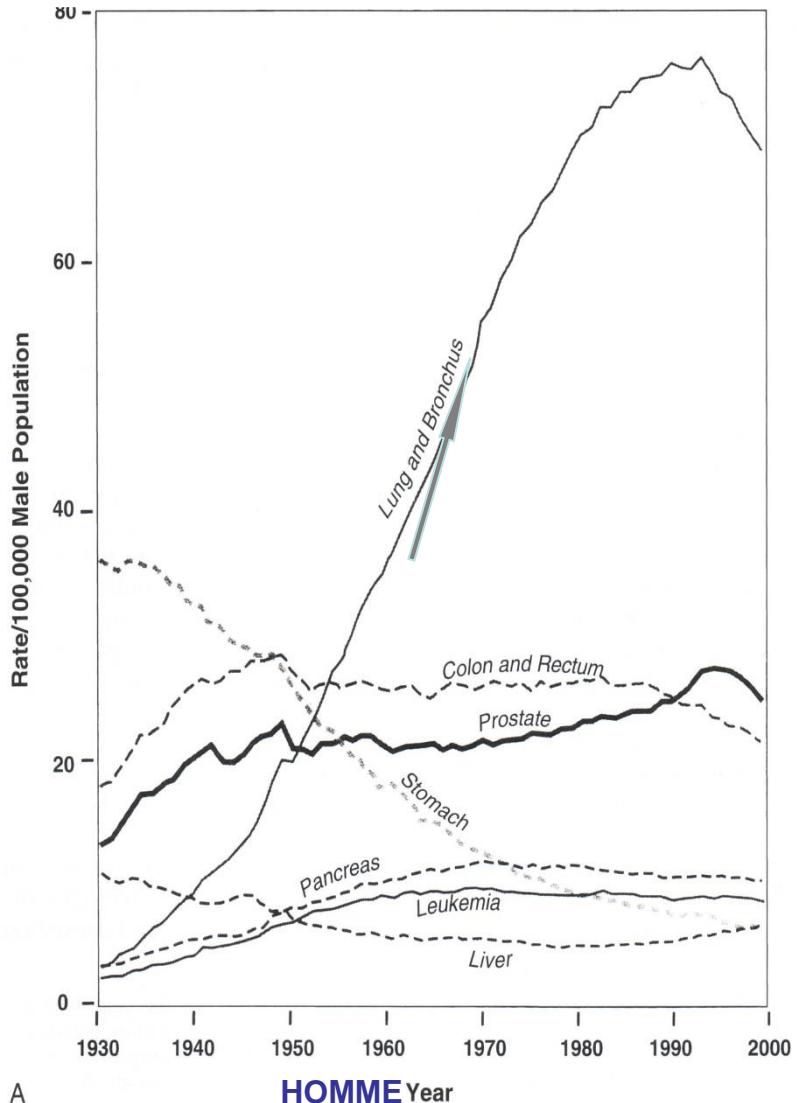
LA FUMEE DE CIGARETTE CONTIENT DES MILLIARDS DE PARTICULES INFÉRIEURES AU MICRON!

LE CO ,LES PARTICULES < 1 > MICRON NE SONT PAS FILTRES ET GAGNENT DIRECTEMENT LES BRONCHIOLES ET LES ALVEOLES  
LEURS EFFETS PATHOGÈNES SONT CUMULATIFS DANS LE TEMPS SUR : LA RESPIRATION, LE CŒUR ET LES VAISSEAUX:....



## EVOLUTION DE LA MORTALITE PAR CANCERS AUX USA 1930-2000

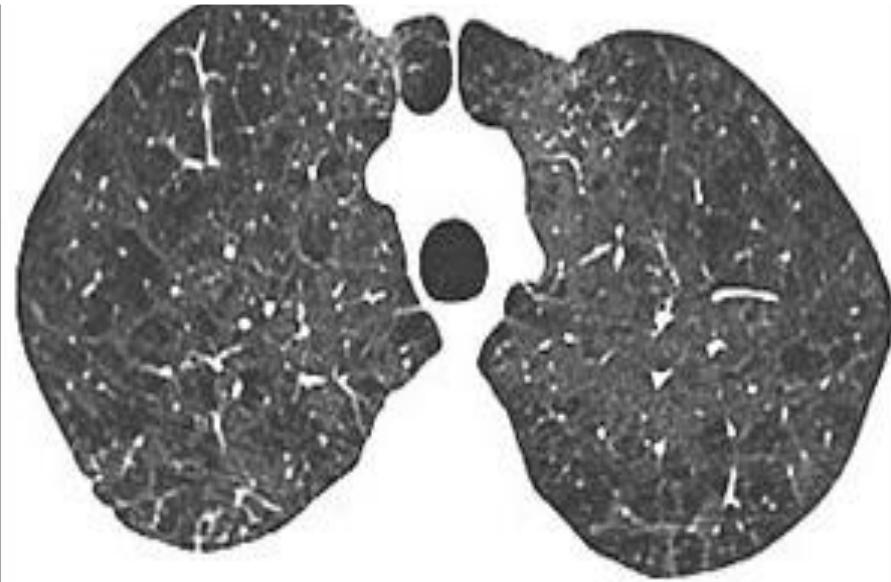
LES CANCERS PULMONAIRES SONT LES SEULS CANCERS A AVOIR UNE PROGRESSION EXPONENTIELLE DEPUIS 50 ANS



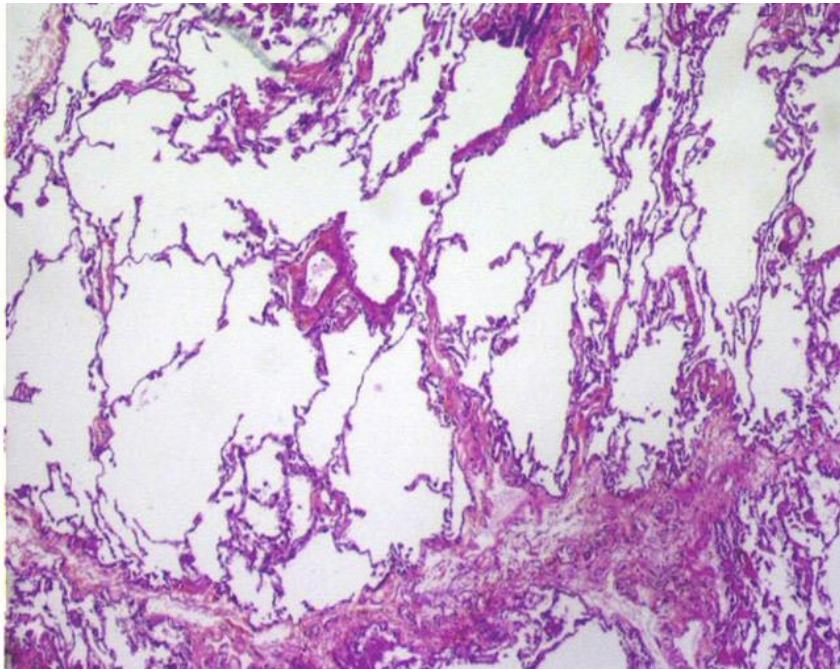
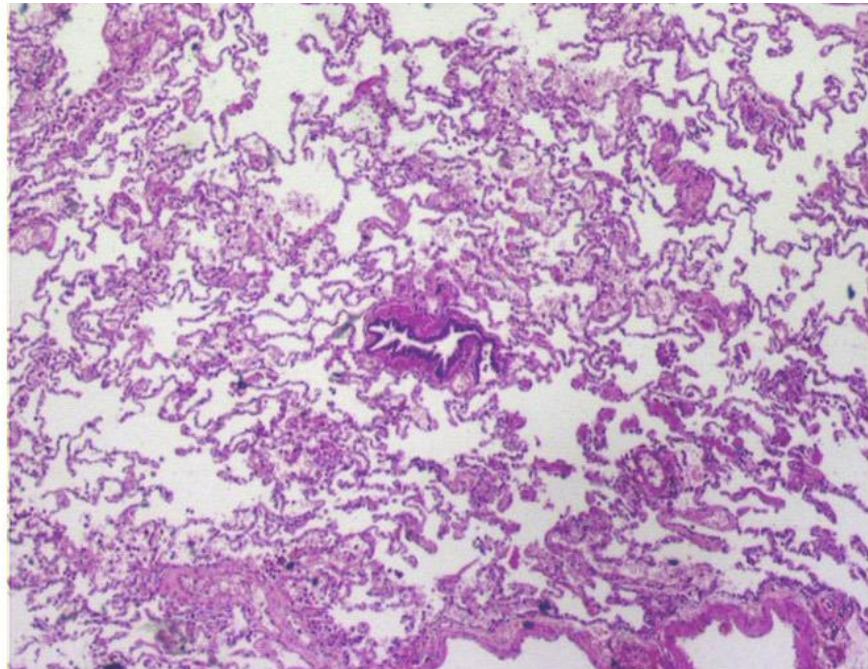
## LES RISQUES RESPIRATOIRES DU TABAC : LA DESTRUCTION DU TISSUS PULMONAIRE EST IRREVERSIBLE



TDM COUPE HORIZONTALE DE POUMON NORMAL



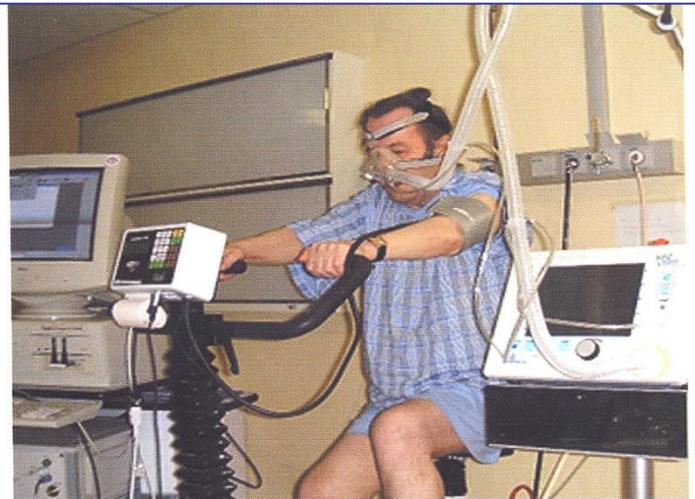
TDM POUMON DE FUMEUR : BPCO ET EMPHYSEME



LES LESIONS ALVEOLAIRES SONT SOUVENT IRREVERSIBLES MAIS LONGTEMPS IGNOREES DU FUMEUR CAR ASYMPTOMATIQUES



## LA MECONNAISSANCE DES RISQUES RESPIRATOIRES DU TABAGISME



*LA SURFACE D'ECHANGES DU POUMON DE L'HOMME ADULTE SAIN EST PROCHE DE 90 m<sup>2</sup>. ELLE PEUT RESTER NON OU PEU MODIFIEE JUSQU'A 70-75 ANS CHEZ LE NON FUMEUR.*

*LA FONCTION RESPIRATOIRE DU FUMEUR CHRONIQUE PEUT ETRE ATTEINTE (> 35%) MAIS IGNOREE SI LE SUJET EST SEDENTAIRE.*

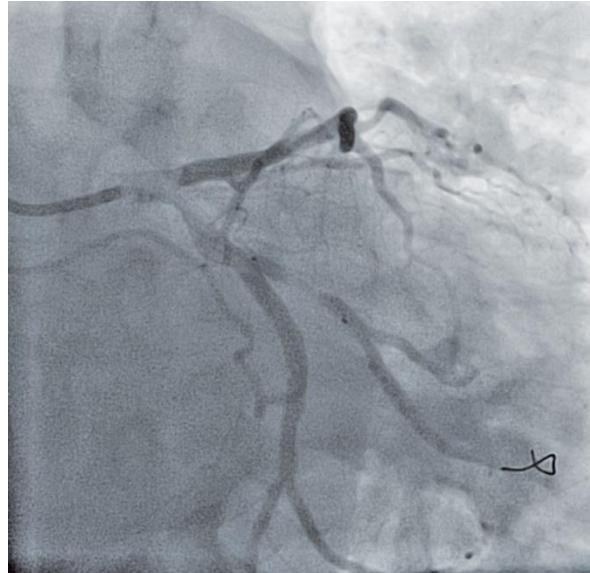
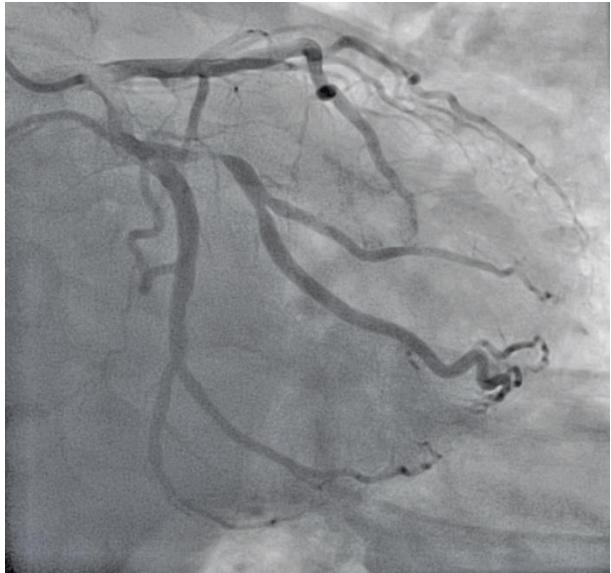
*LORSQUE LA FONCTION RESPIRATOIRE EST REDUITE DE 50 % L'INVALIDITE RESPIRATOIRE EST SEVERE.*

*LES ATTEINTES PRECOCES DE LA FONCTION CARDIO-RESPIRATOIRE SERONT DEPISTEEES PAR LES EPREUVES D'EFFORT*



## LA MECONNAISSANCE DES RISQUES CARDIO VASCULAIRES LIES AU TABAGISME

LE TABAC EST LE FACTEUR QUASI EXCLUSIF DE L'INFARCTUS DU SUJET < 45 ANS RISQUE X 5.  
25 % DES DECES LIES AU TABAGISME SONT D'ORIGINE CARDIOVASCULAIRES



EXPLORATION DES ARTERES CORONAIRES CHEZ UN FUMEUR \*Centre Cardio Thoracique de Monaco.



## **VALORISER LES BENEFICES DU SEVRAGE POUR LE FUMEUR**

LES BENEFICES DU SEVRAGE TABAGIQUE SONT IMMEDIATS, A MOYEN ET LONG TERME.

### **VALORISER LES BENEFICES IMMEDIATS DU SEVRAGE TABAGIQUE**

*Le plaisir d'une respiration normale, retrouver le goût et l'odeur de la nourriture, la liberté par rapport à la nicotine, la disparition de l'odeur du tabac, une plus belle peau, une meilleure voix, une dynamique.*

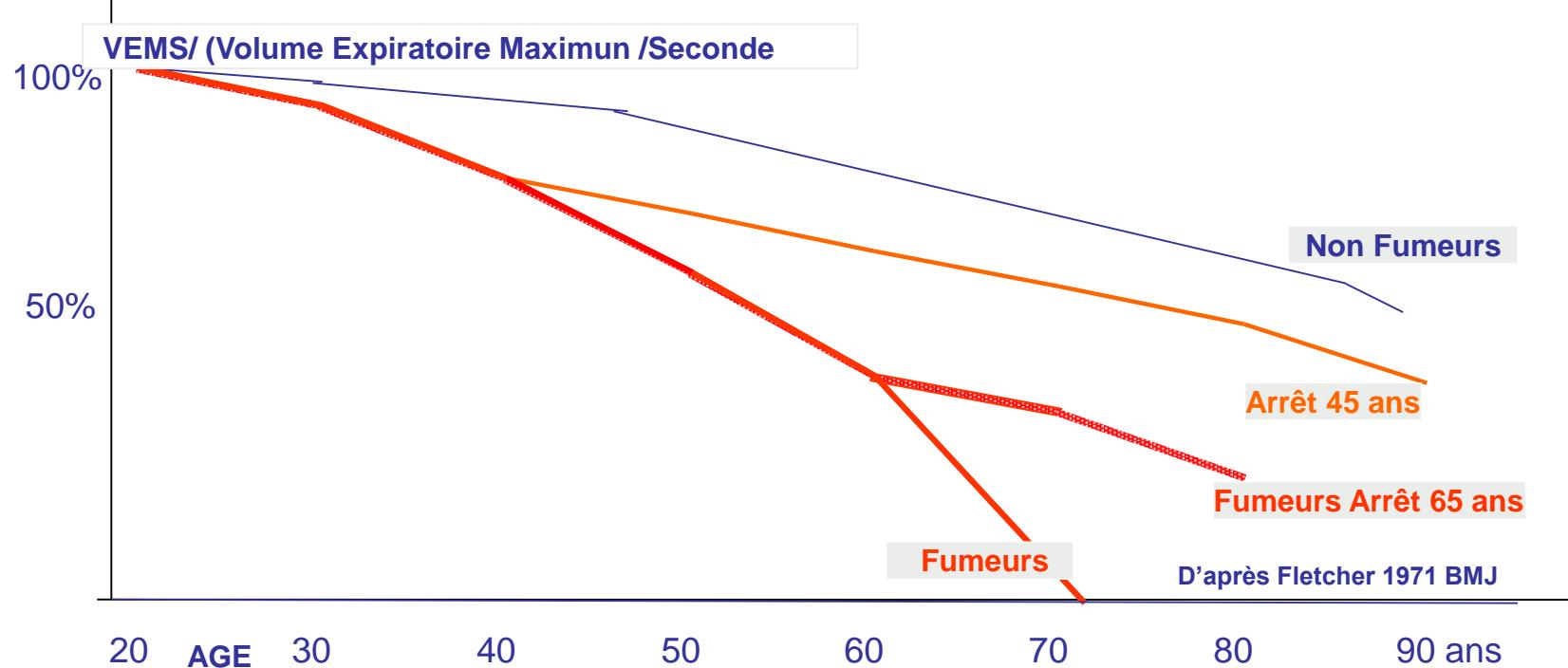
### **VALORISER LES BENEFICES SECONDAIRES DU SEVRAGE TABAGIQUE**

*La réduction des risques de santé est différente selon l'organe cible. Rapide sur les risques cardiovasculaires (5 ans), plus lente sur les risques respiratoires (15 ans).*



## EXEMPLE D'EVOLUTION DU CAPITAL SANTE DU FUMEUR / NON FUMEUR AVEC L'AGE

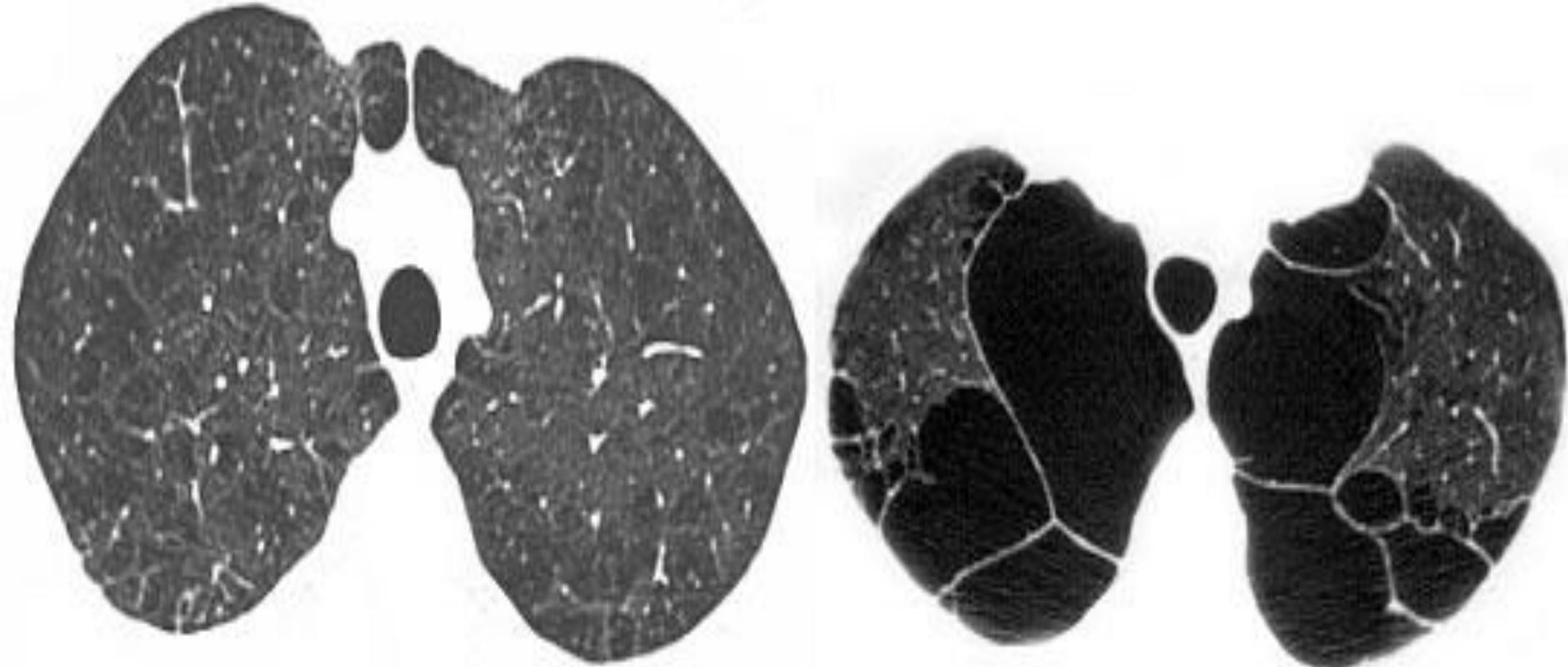
+ FICHIERS TEXTE N° 6



EVOLUTION DE LA FONCTION RESPIRATOIRE DU FUMEUR / NON OU EX FUMEUR EN FONCTION DE L'AGE / VEMS



## 2 EXEMPLES D'EVOLUTION COMPAREE DU CAPITAL PULMONAIRE CHEZ UN NON FUMEUR / FUMEUR

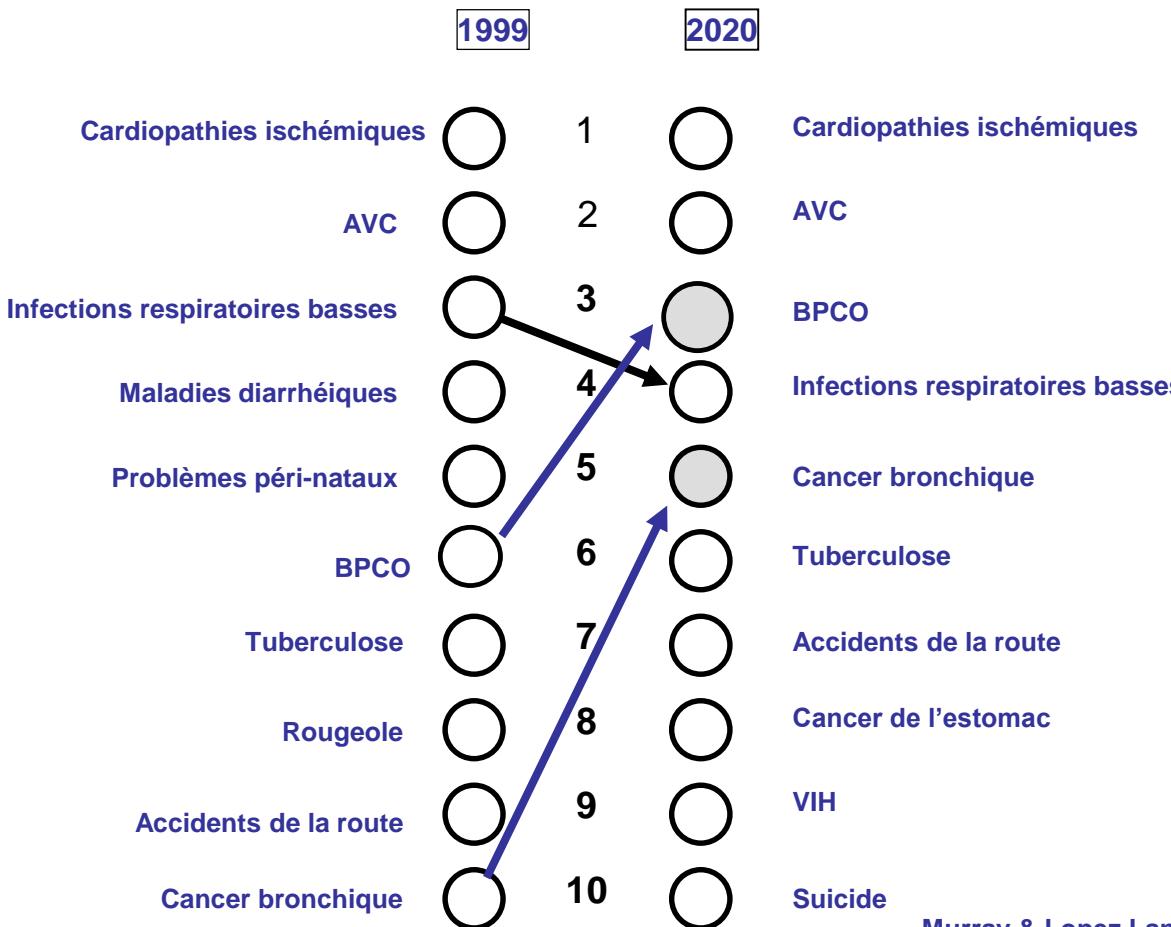


COUPE DE TISSUS PULMONAIRE. RX-TDM POUMON NORMAL NON FUMEUR (G) POUMON DE FUMEUR BPCO EVOLUEE (Dr) °



## PROGRESSION DES PATHOLOGIES LIEES AU TABAC DANS LE MONDE

MORTALITE ATTENDUE ET COMPAREE 1999 –2020



Murray & Lopez Lancet 1997



## LES BENEFICES DU SEVRAGE TABAGIQUE EN FONCTION DU TEMPS

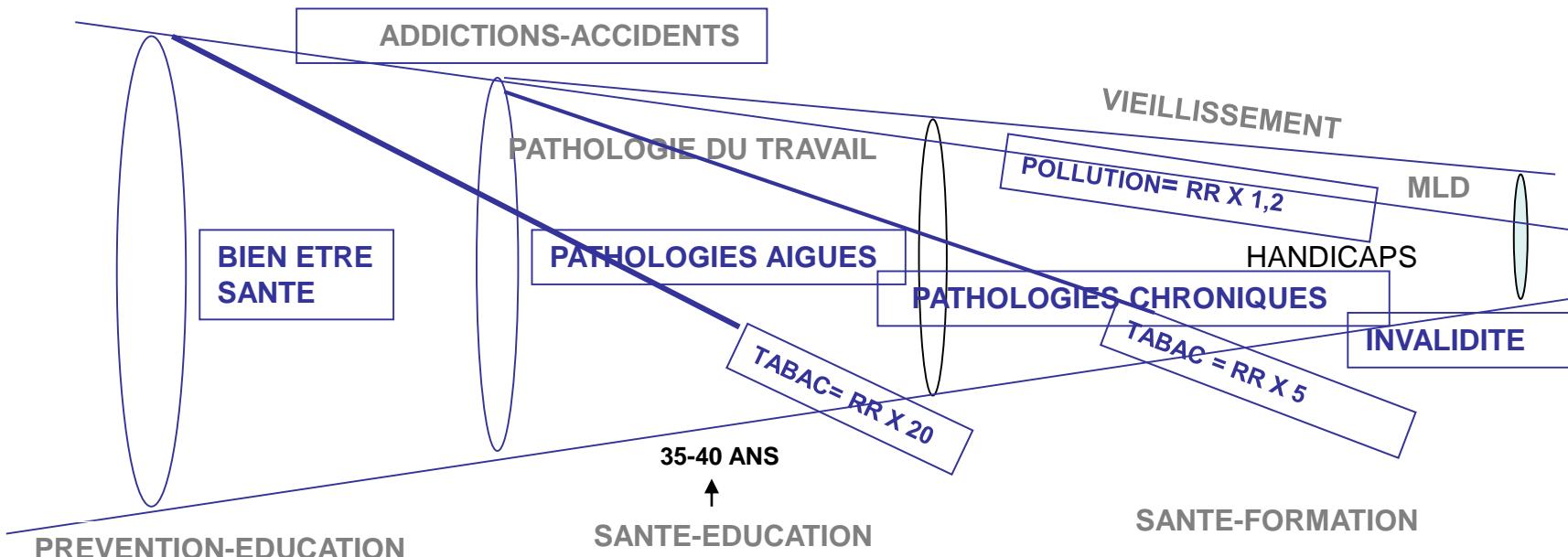
MALADIES A RISQUES	A COURT TERME	CHANGEMENT DU RISQUE
Infarctus du myocarde	<i>baisse de 50% du risque à 1 an</i>	A LONG TERME = risque non fumeur après 5- 20 ans
Atteinte cérébro-vasculaire	<i>= Risque non fumeur en 1 an</i>	
Cancer du poumon	<i>Baisse du risque après 5 ans</i>	50-90 % de baisse du risque après 15- 20 ans
	<b>Lent déclin du risque</b>	Baisse de 50 % en 20 ans
Cancer des lèvres, de la bouche et du pharynx	→	= Risque des non fumeurs en 10 ans
Cancer du pancréas	<b>Inconnu</b> →	= Risque des non fumeurs en 28 ans

Sources : Engleland,1996; Fielding, 1985; Samet,1991; Slama, 1998.



## REPRESENTATION DE L'INDEX "CAPITAL SANTE" D'UN INDIVIDU

PRESERVER SON CAPITAL "BIEN ÊTRE-SANTE", UN DEVOIR ! LES SOINS, UN DROIT...



CAPITAL SANTE

EVOLUTION DE L'INDEX DANS LE TEMPS 3 ETAPES / 3 NIVEAUX D' ACTION: PREVENTION-EDUCATION-FORMATION

PERTE DU CAPITAL



## LES CONDITIONS NECESSAIRES AU SEVRAGE D'UN FUMEUR DEPENDANT

***SON AMBIVALENCE RESOLUE LE FUMEUR S'ENGAGE DANS UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE DE SON TABAGISME EN CIBLANT :***

### ***SA MOTIVATION***

Renforcement régulier et évaluation de sa motivation.

### ***SON COMPORTEMENT***

Changement de ses habitudes, look , développement des comportements antagonistes, gestion physique du stress, gestion psychologique des émotions négatives...

### ***SA DEPENDANCE PHYSIQUE A LA NICOTINE.***

Adaptation du fumeur aux substituts, désengagement progressif sur 3, 6, X mois.

### ***UNE ADDICTION ET OU UN ETAT DEPRESSIF ASSOCIE***

En collaboration avec les spécialistes (alcool-tabac).

### ***LA QUALITE DE SON REGIME ALIMENTAIRE, DE SON SOMMEIL***

Régime hypocalorique, riche en antioxydants, fruits, activités physique ou sportive régulière.



## **LES METHODES DE SEVRAGE DU TABAC**

Site du ministère de la santé: <http://www.sante.gouv.fr>

### **LES METHODES VALIDEES**

**Le conseil du médecin généraliste au cours d'une consultation**  
**Les techniques de psychothérapie comportementale et cognitive**  
**Les substituts de la nicotine**

### **LES METHODES NON VALIDEES**

**L'acupuncture,**  
**L'auriculothérapie,**  
**L'homéopathie,**  
**La mésothérapie,**  
**L'hypnothérapie,**  
**Le "plan de cinq jours"**  
**Les thérapies de groupes.**

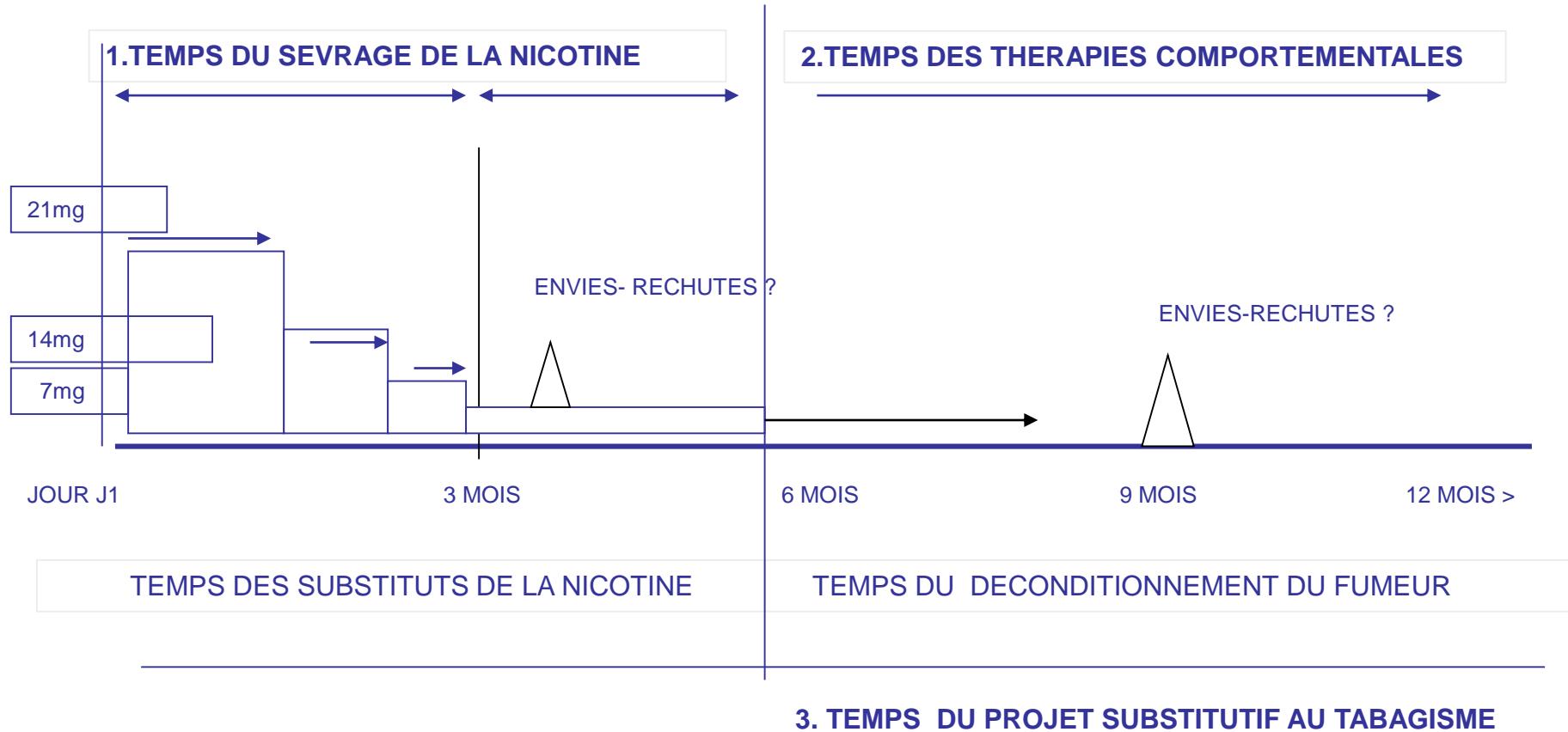
### **LES METHODES A EVITER**

**Les recettes miracles (Publicités mensongères).**



## LA PRISE EN CHARGE DES FUMEURS EN SEVRAGE (BEST)

LES TROIS TEMPS DE LA PRISE EN CHARGE DES DEPENDANCES ET DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT DU FUMEUR



1 Gomme à mâcher

2 Patch

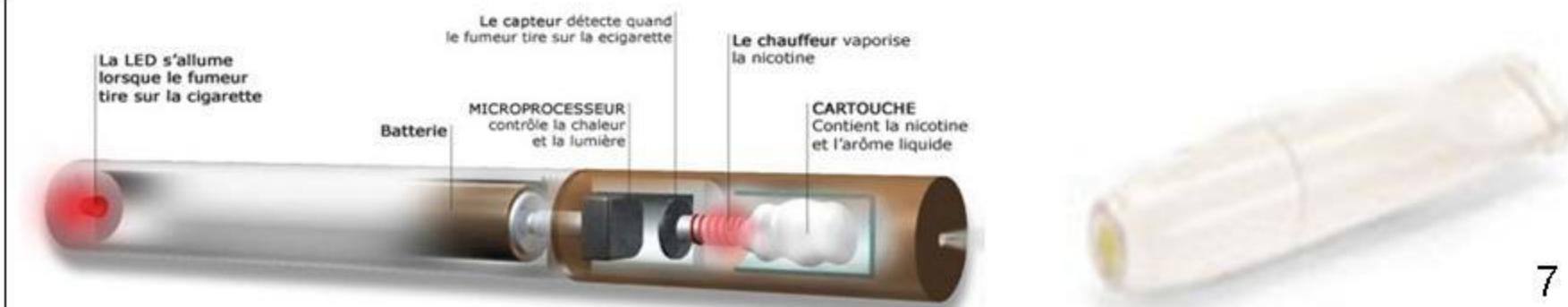
3 Cigarette électronique

4 Spray nasal

5 Pastilles à sucer

6 Microtabs

7 Inhalers

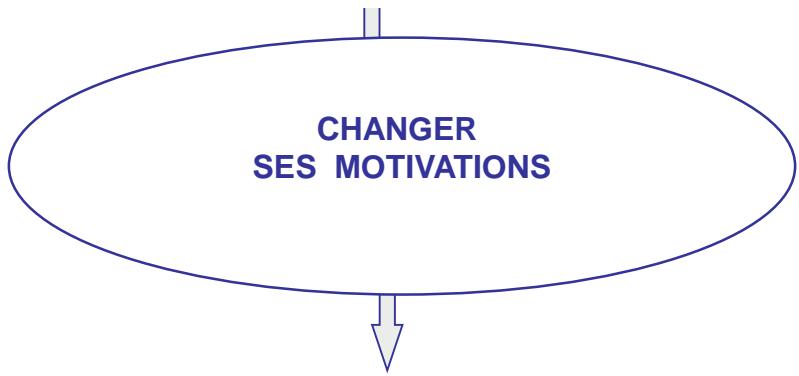


LES FUMEURS DEPENDANTS NECESSITENT UNE ADAPTATION SPECIFIQUE DES DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUT.



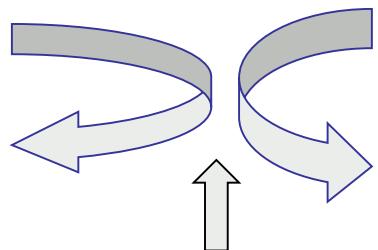
## APPROCHE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE DU FUMEUR

OBJECTIF ENGAGER LE FUMEUR DANS SON CHANGEMENT DE COMPORTEMENT



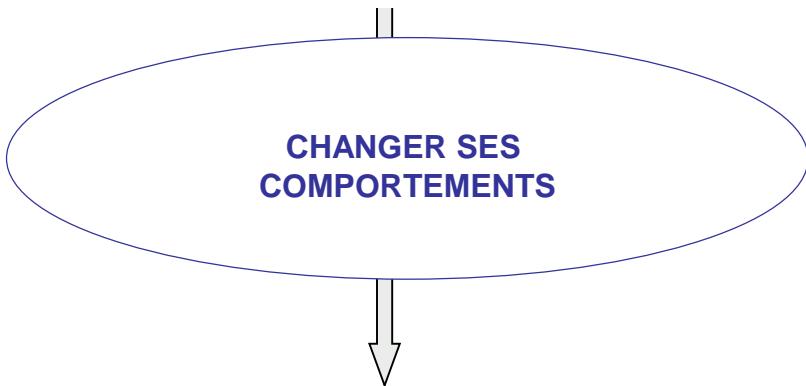
Analyse de la non motivation du fumeur

Confiance en soi - Responsabilisation



Volonté stratégie médicale adaptée

Relaxation récupération



Analyse de la gestion négative des émotions et du stress.

Gestion

Physique

Évaluation des réponses aux Stress

Psychique

Modulation des réponses automatiques



## LES TECHNIQUES POUR GERER LE COMPORTEMENT DU FUMEUR EN SEVRAGE

L'OBJECTIF EST DE SORTIR LE FUMEUR DES STEREOTYPES DE PENSEES NEGATIVES AUTOMATIQUES

### LA GESTION PSYCHOLOGIQUE DES EMOTIONS.

En développant des mécanismes différents de raisonnements face aux stress:

- \* AUTO OBSERVATION DES PENSEES AUTOMATIQUES NEGATIVES LIEES AUX STRESS
- \* PRISE DE CONSCIENCE DE LA DISSOCIATION ENTRE LES FAITS ET LES REPONSES
- \* REEVALUATION DES REPONSES ET FORMULATION DE REPONSES PLUS MODULEES

### LE PROJET DE SUBSTITUTION DU TABAGISME

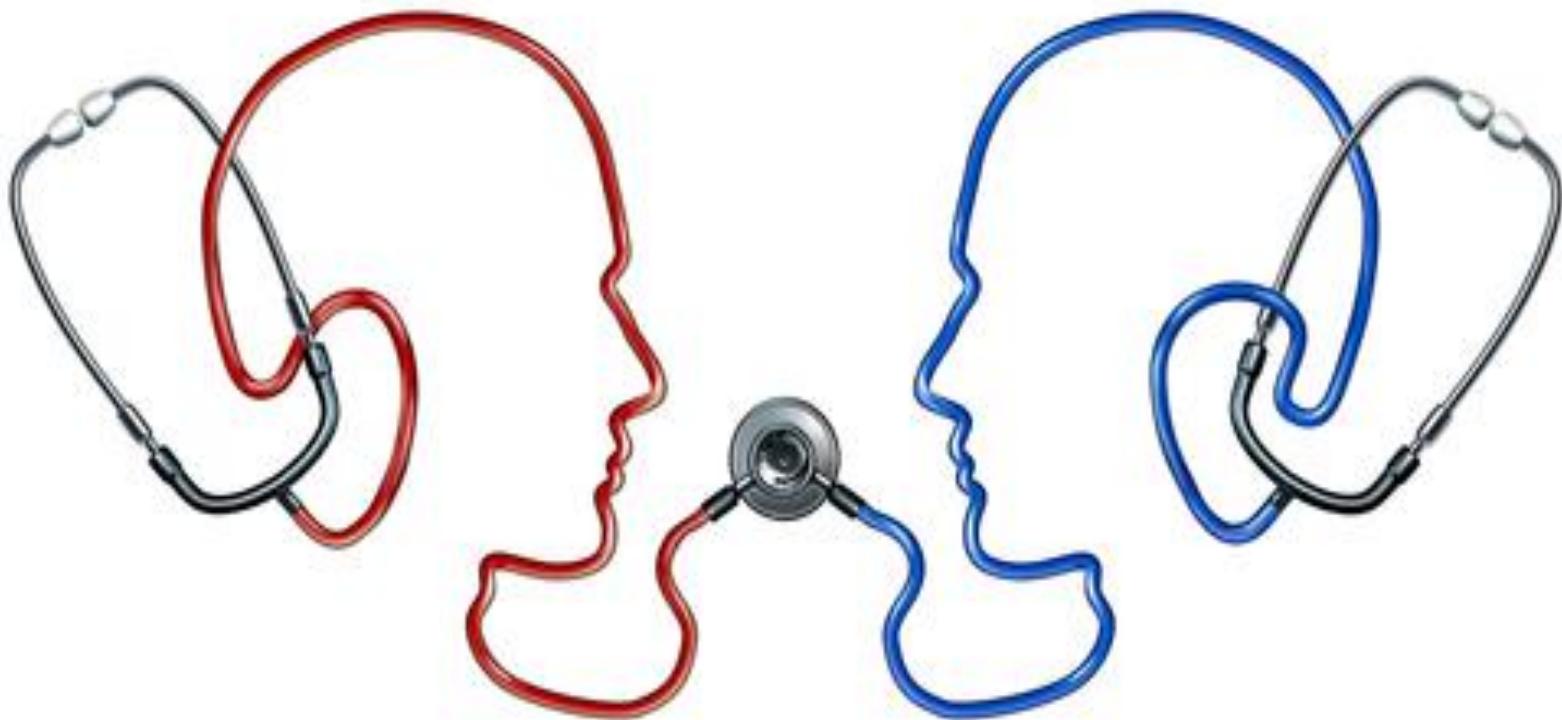
LE FUMEUR LIBERE DE SES DEPENDANCES PEUT S'ENGAGER DANS UN PROJET CREATIF VALORISANT QUI L'AIDERÀ A MAINTENIR DURABLEMENT SON SEVRAGE ET A GERER SES PERIODES DE STRESS...





## LA PREVENTION DES COMPORTEMENTS A RISQUES (BEST)

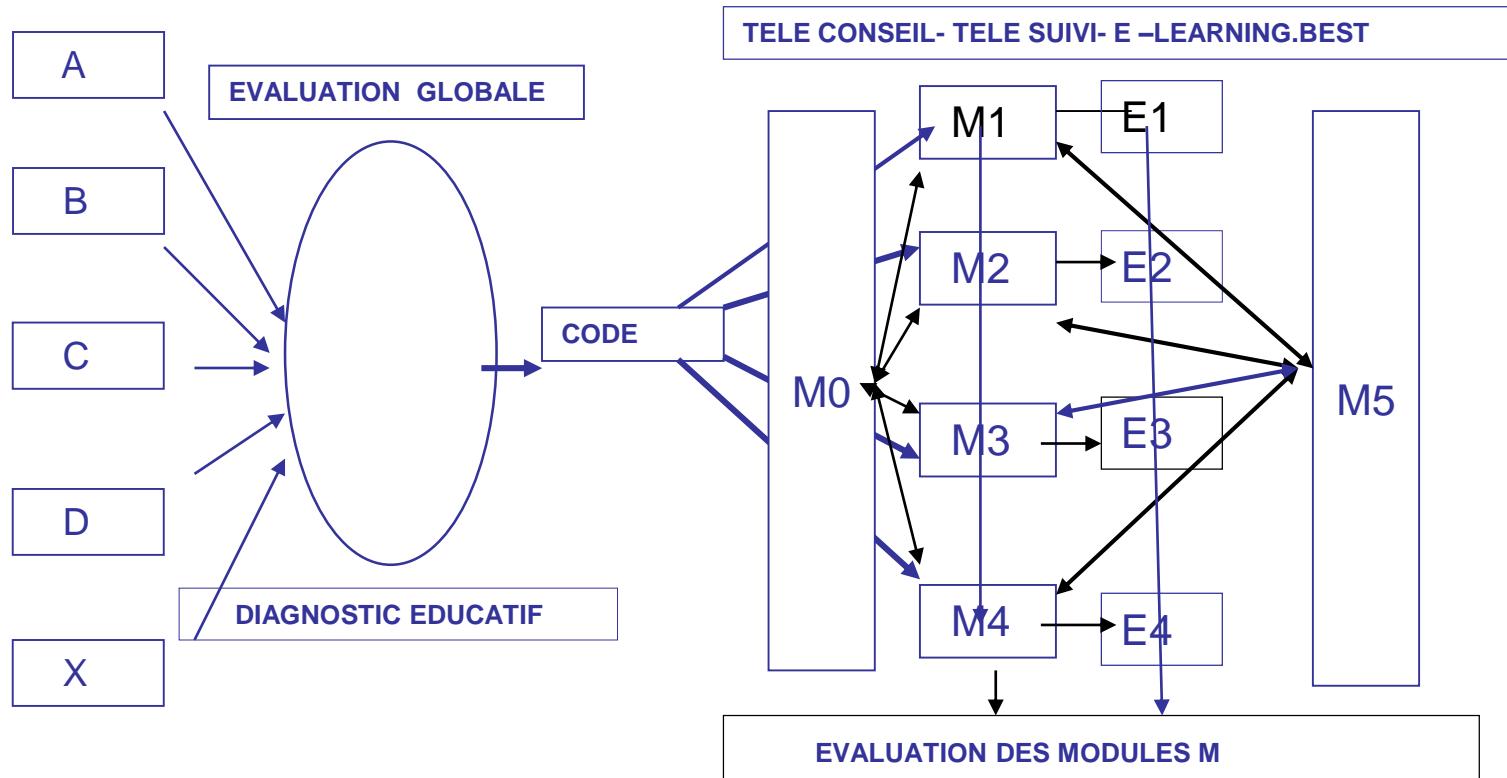
LES NOUVELLES TECHNIQUES DE COMMUNICATION UNE VOIE POUR DEVELOPPER LA PREVENTION SUR LE WEB





## PROGRAMME M1. BIEN ENTREPRENDRE SANS TABAC

A B C D X : Fumeurs, M: Modules- E- Évaluation.





EVALUATION FINALE M1