

A 3D word cloud graphic. The central focus is the words 'INFORMATION SECURITY' in large, bold, red 3D letters. Surrounding this are various other words in white 3D letters, including 'CONFIDENTIALITY', 'PROTECTION', 'DATA', 'PASSWORD', 'SAFETY', 'IDENTITY', 'RELIABILITY', 'INFORMATION', 'SECTION', 'SECRET', 'PRO', 'CONF', 'IDENT', 'PROTECTION', 'DATA', 'PASSWORD', 'SAFETY'. The words are arranged in a dense, overlapping manner, creating a sense of depth and complexity. The background is a light gray gradient.



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 "satisfaits" 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)...

SEMAINE N° 1	M1 INFORMER LES FUMEURS
	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 MARKETING 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 TRAITEES 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 MEDICAL
LE CONDITIONNEMENT DES PAQUETS EN FONCTION DE L'AGE, DU SEXE DES FUMEURS, DES EPOQUES.(France)
LA CONSOMMATION DE PRODUITS DE LUXE L'ACCES 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

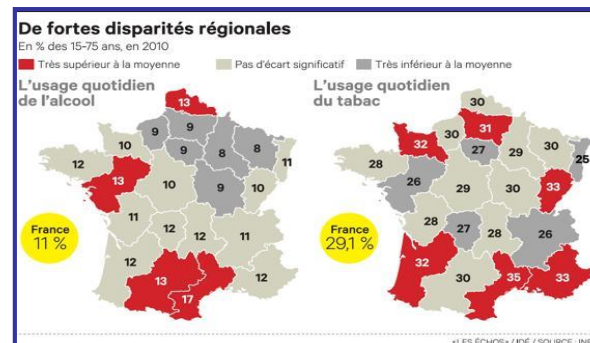
LES PRINCIPAUX DETERMINANTS DU TABAGISME ET LEURS CONSEQUENCES
ILLUSTRATION DES PATHOLOGIES A RISQUES ET LIEES AU TABAGISME
LA MECONNAISSANCE DES RISQUES DU TABAC
ILLUSTRATION DU POINT FAIBLE DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE
ILLUSTRATION DES RISQUES DE SANTE LIES AUX PARTICULES INHALEES
ILLUSTRATION RADIOLOGIQUE DES ATTEINTES DU PARENCHYME PULMONAIRE 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
VALORISER 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

12 -15 MILLIONS

POURCENTAGE DE FUMEURS

30 % (AGE 10 -50%)

ESPERANCE DE VIE PERDUE PAR FUMEUR

>10 ANS

MORTALITE RAPPORTEE AU TABAGISME / AN

>70.000 DECES

COUT ESTIME (RAPPORT PARLEMENTAIRE)

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...

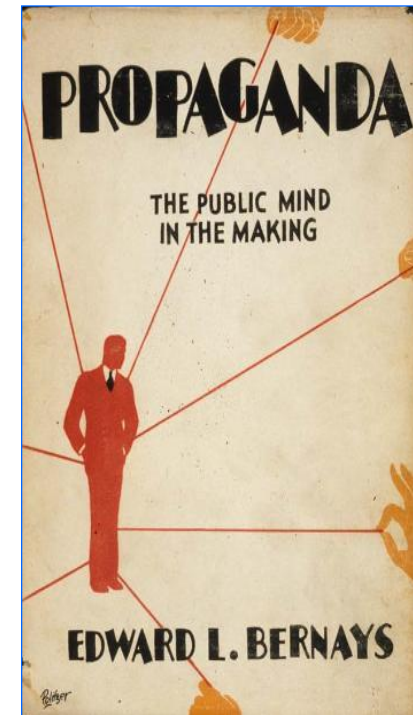




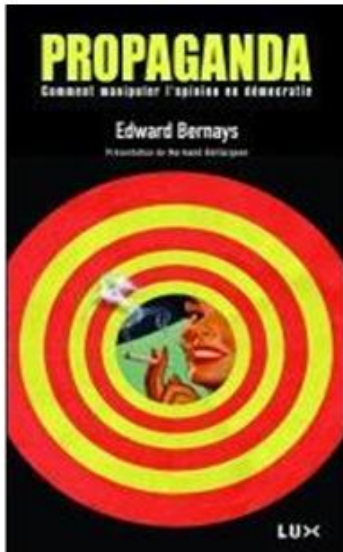
ILLUSTRATION DES MOYENS UTILISES POUR CONDITIONNER LES FUMEURS A FUMER

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR AU SEVRAGE EST ENTRETENU 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 SOCIÉTÉ 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 gouvernants, dicteraient 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 friction. Pour y réussir, notre société a consenti à permettre que la libre compétition soit organisée par le leadership et la propagande. »

That's putting it **MILDLY!**

1947

St. Peter



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.



The Pipe Smoker's ECONOMY -LUXURY

25
Pleasureful
Pipetals for
25¢

TRY IT TODAY!

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

1948



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 **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 these until they are double-rich and double-mellow.

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



Double pack wrapped in ten pack of Cellophane; day after day.

DO YOU INHALE?

1932

"Everybody's doing it!"

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

Do you inhale? 7 out of 10 smokers know they inhale. The other 3 inhale without realizing it. Every smoker inhales—the only smoker besides you, facing this question on their smoking experience, would that he knew he was inhaling the same as you.

Do you inhale? Of course you do! Lucky Strike has done its share in this vast question... because every cigarette smoked in your home, office, school, business, is smoked by Lucky Strike before reaching you.

It's toasted

Double Cellophane - Double Rich



Mild and Flavorful... 1946

Inhale to your heart's content!



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

Longer! Milder! Cooler!



EMBASSY

1930



Tell them to wait another 15 minutes—I'm just enjoying a

CHURCHMAN'S No. 1

CHURCHMAN'S No. 1, THE 15-MINUTE CIGARETTE

1951



Born gentle

Positive mothers, please breathe in if we've had something of the gentle "Aven" brand. For we Philip Morris, under the Philip Morris, is a brand of tobacco cigarettes, born gentle, then refined to special gentleness in the making. Ask for new Philip Morris in the next new package.



Aven Philip Morris... gentle for modern taste

1953

87% of College Women

who were interviewed said:

"CAVALIERS are Milder than the brand I had been smoking!"

College women learned what real cigarette mildness is when they compared Cavaliers with the cigarettes they had been smoking. Hundreds of smokers were interviewed in four leading women's colleges. Their report speaks for itself!

87%—roughly 81-87% of these college women who consider Cavaliers are milder than their previous cigarettes! And they'd been smoking all the well-known brands!

In group after group—no exceptions, no ifs, ands, or buts.



87%—roughly 81-87% of these college women who consider Cavaliers are milder than their previous cigarettes! And they'd been smoking all the well-known brands!

Every King-size Cavalier—be mildness and natural flavor. They just as taste than other popular cigarettes! Get a pack—in a corner—today!

Cavalier

KING-SIZE CIGARETTES - EXTREMELY MILD



Gee, Mommy you sure enjoy your

Marlboro

Yes, you need never feel over-smoked... that's the Miracle of Marlboro!



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'ACCEDER 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 DEVRONT ÊTRE CASSES





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

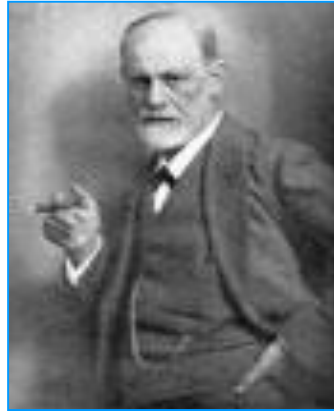
L'ASSOCIATION ALCOOL TABAC CREE DES LIENS DE CONDITIONNEMENT TRES PUISSANTS QUI DEVRONT ÊTRE CASSES.





LE CONDITIONNEMENT DU FUMEUR PAR SON ENVIRONNEMENT SOCIO-PROFESSIONNEL

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

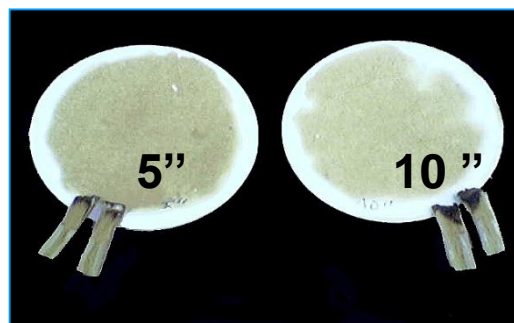


LA NICOTINE REDUIT L'ANXIETE, LE STRESS DU FUMEUR AU TRAVAIL "FACILITANT" AINSI SA VIE SOCIO-PROFESSIONNELLE.



MECONNAISSANCE DES RISQUES LIES A LA FUMEE DE CIGARETTE

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE EST ENTRETENU 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 INCONSCIEMMENT 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 FUMEEES /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, fongicides, 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, traçabilité)...



MECONNAISSANCES DES RISQUES DES DIFFERENTS MODE DE CONSOMMATION DU TABAC

L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE EST ENTRETENU 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 cigarillos = plusieurs cigarettes industrielles

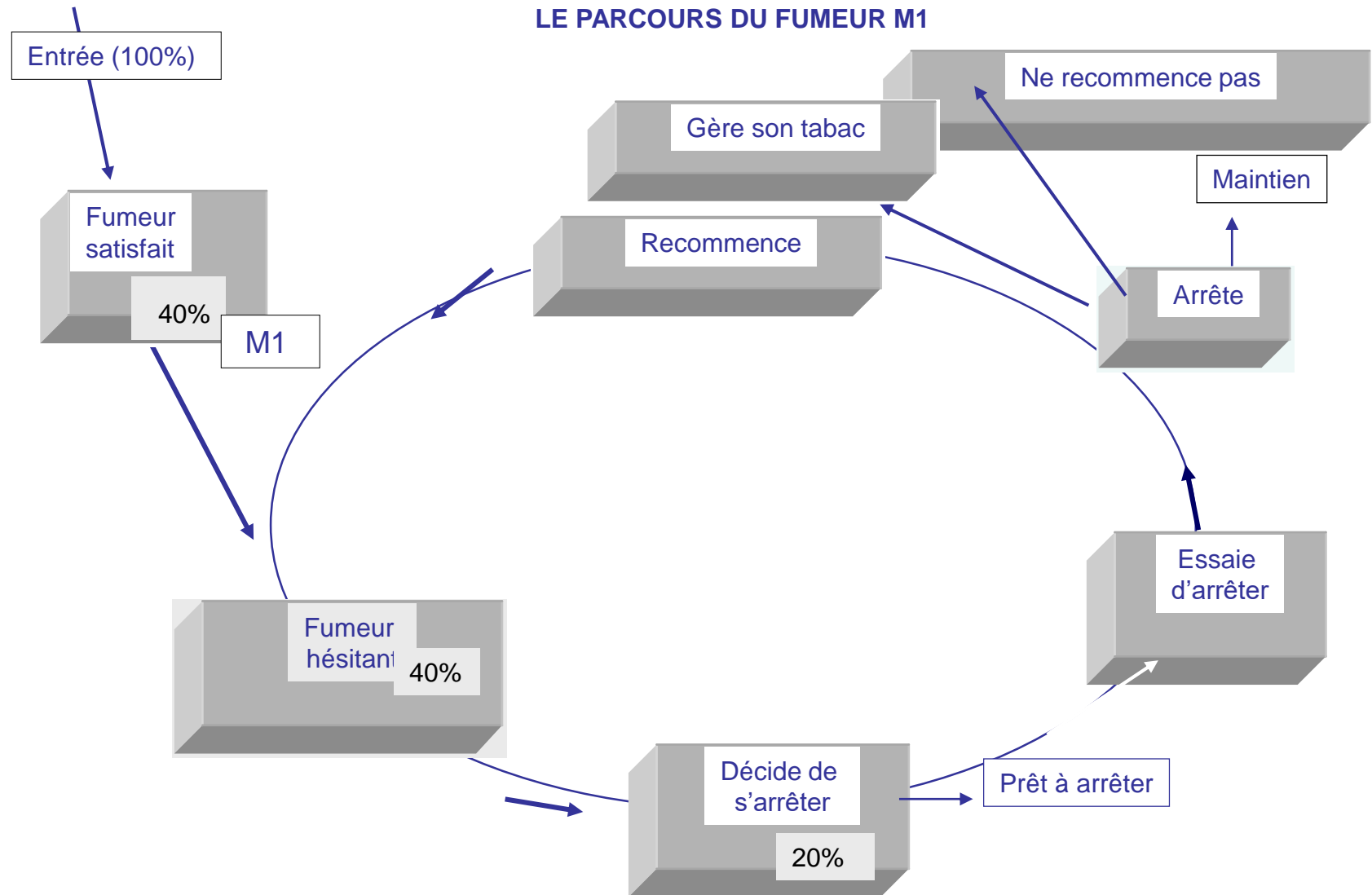
LE CANNABIS 3 joints = 20 cigarettes industrielles

LE BIDIS Mauvaise combustion risques d'addiction et de cancers

LA PIPE Goudrons et cancers de la muqueuse buccale

LE NARGUILE Risques équivalent 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 IRRÉGULIER

LE FUMEUR RÉGULIER DÉPENDANT

LE FUMEUR HÉSITANT À S'ARRÊTER

LE FUMEUR DÉCIDE DE S'ARRÊTER

LES TENTATIVES DE SEVRAGE ET LES RECHUTES

LE SEVRAGE COMPLET DEPUIS PLUS D'UNE ANNÉE

LE TABAGISME ENTRAÎNERA DES RISQUES DE SANTÉ D'AUTANT PLUS SEVERES ET FREQUENTS A L'ÂGE ADULTE QUE CELUI-CI AURA ÉTÉ PRÉCOCE ET PROLONGÉ...



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 , FAMILLIALE) 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

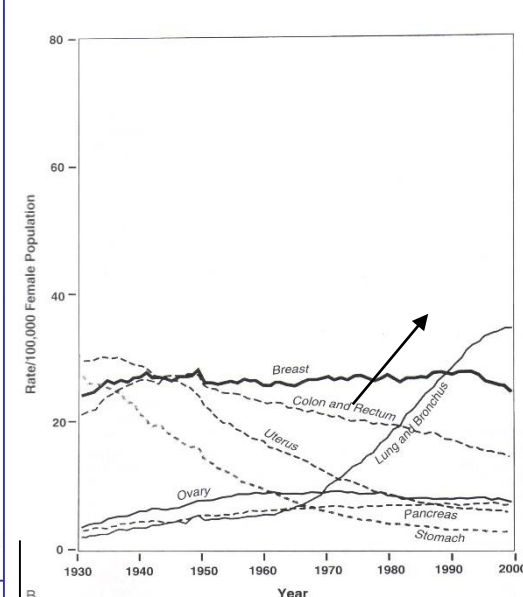
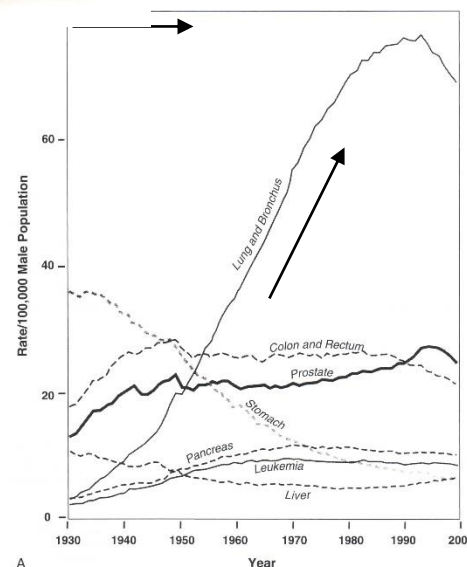
LES AVANTAGES DU TABAGISME

- 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.***

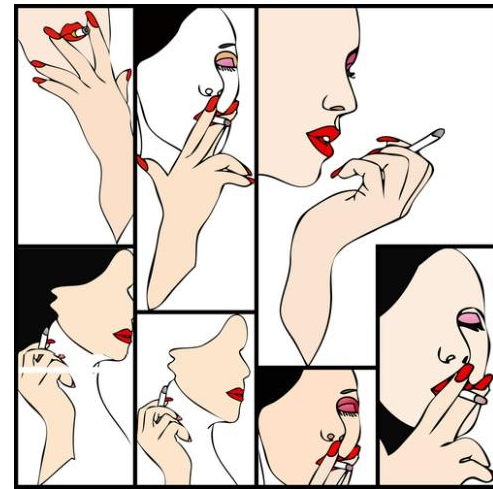
***L'effet ambivalent des substances addictives est la principale cause d'échec des tentatives
de sevrage "Joyce McDougall" MAIS***

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.

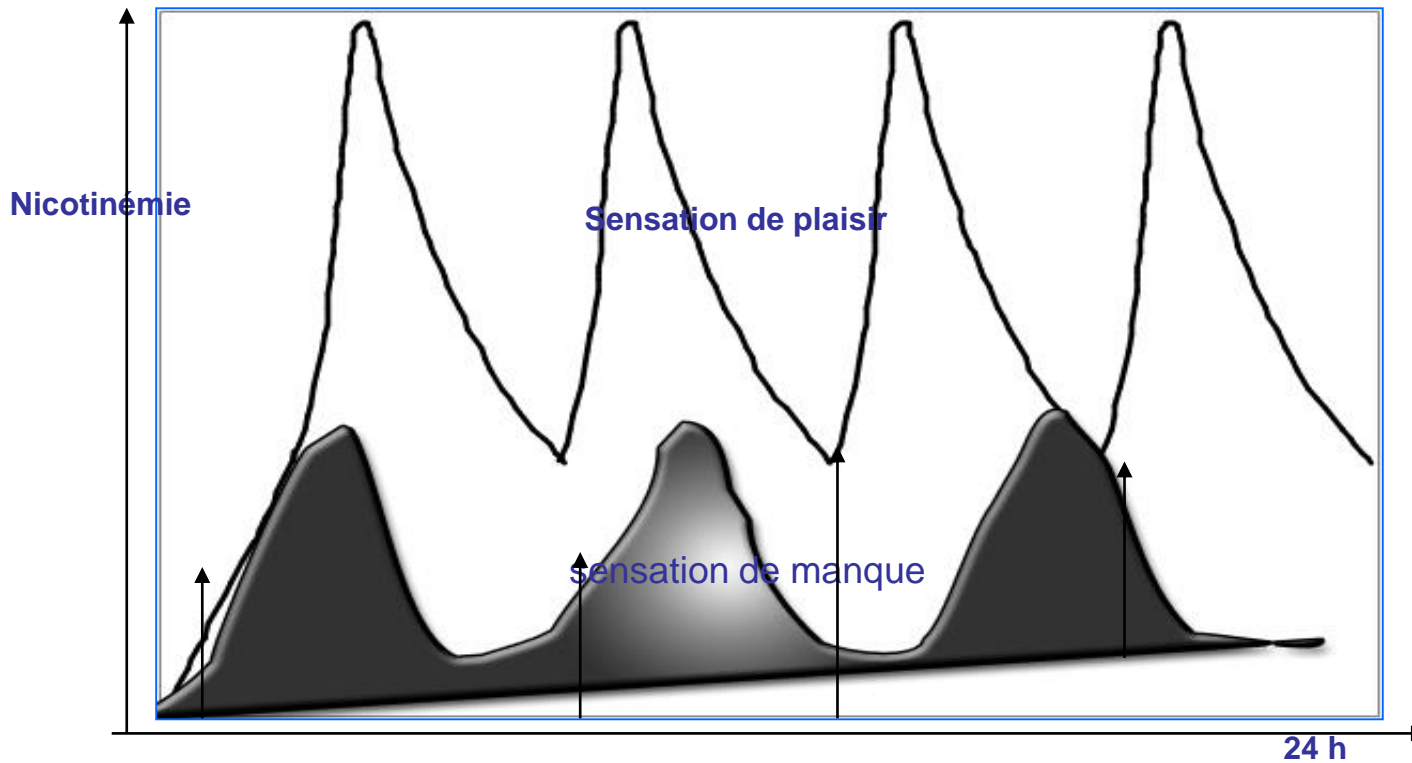
LA DEPENDANCE DU FUMEUR REGULIER A LA CIGARETTE EST TRIPLE : GESTUELLE, COMPORTEMENTALE, PHARMACOLOGIQUE.

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 cigarette 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).

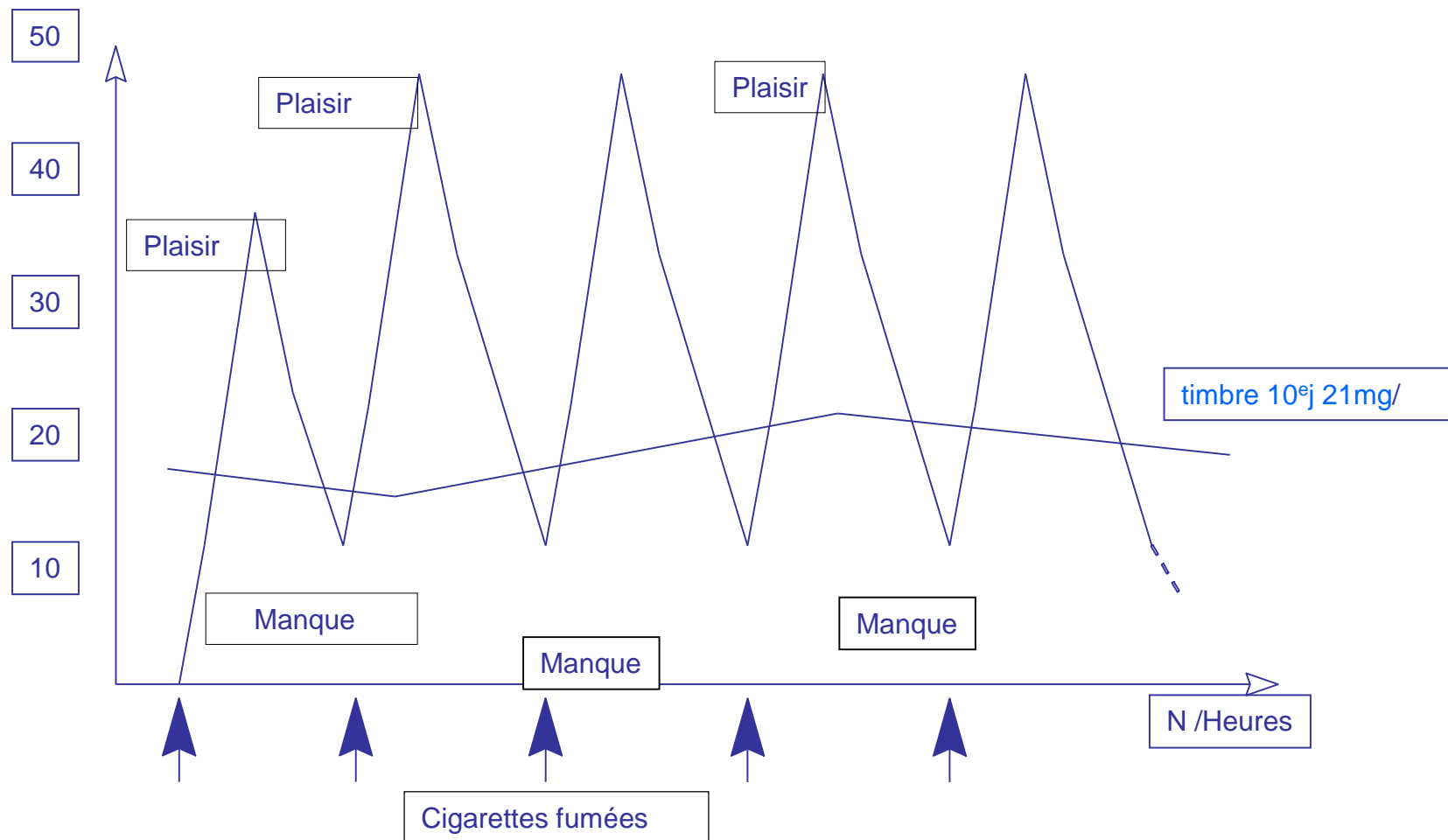


NICOTINEMIE

ng/ml

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

Taux comparé de Nicoténémie 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, PROFESSIONNEL, 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 EGALEMENT 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 CUTANEEES (VIEILLISSEMENT ACCELERE **)

PATHOLOGIES GYNECO OBSTETRIQUES

PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES ET VASCULAIRES (AVC)

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

PATHOLOGIES ARTICULAIRES ET RHUMATISMALES (PR)

PATHOLOGIES PER ET POSTOPERATOIRES

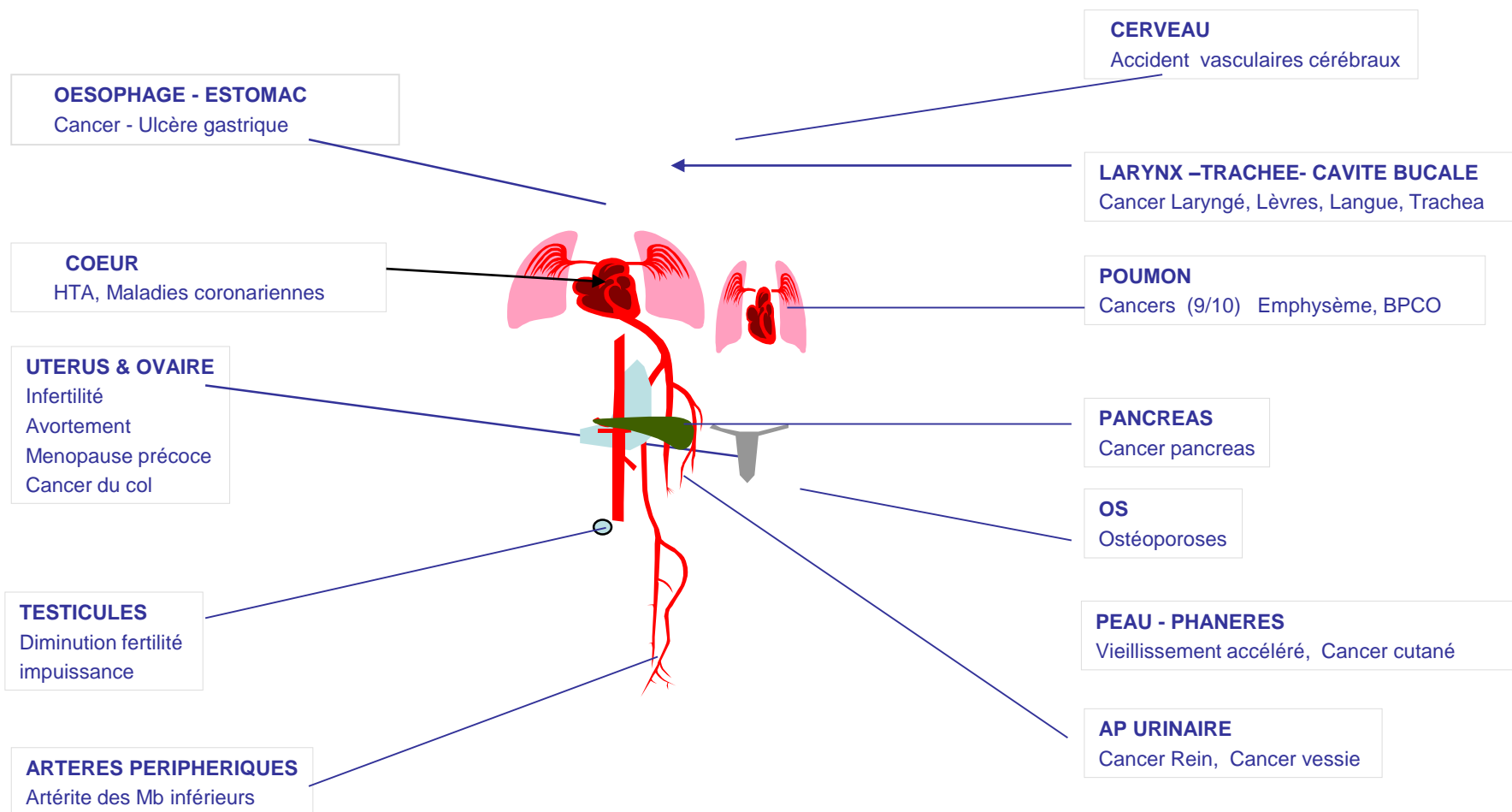
PATHOLOGIES OPHTHALMOLOGIQUES

PATHOLOGIES DIGESTIVES (GASTRITE)

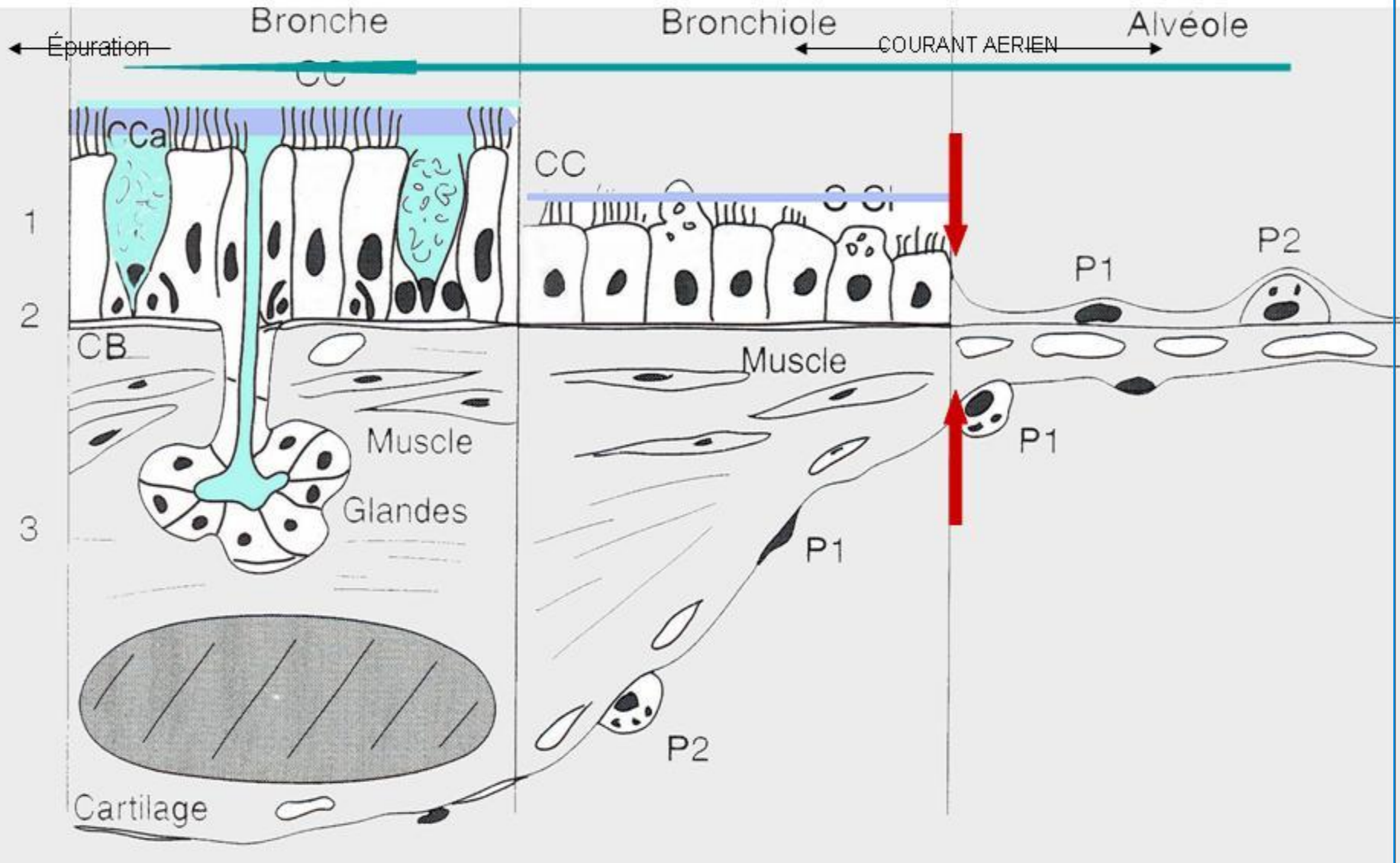


LA MECONNAISSANCE DES RISQUES DU TABAGISME

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

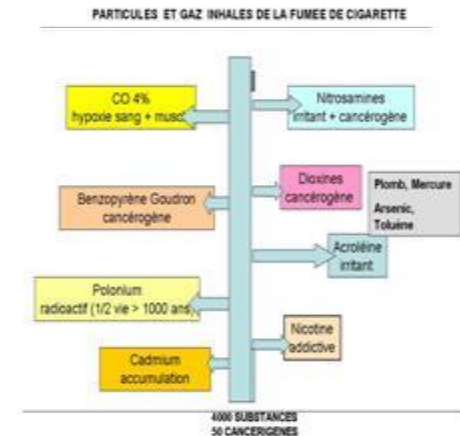
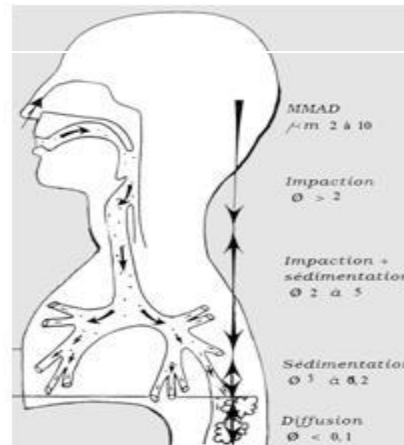
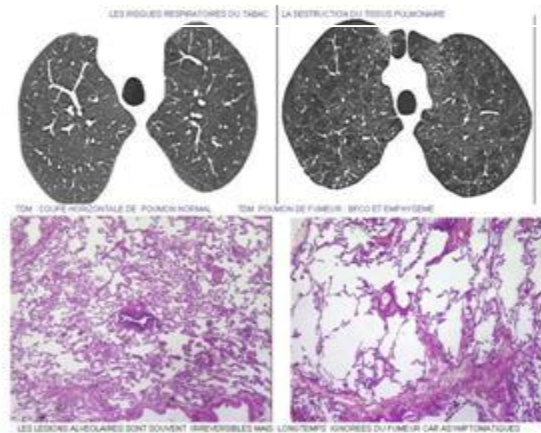


LE POINT FAIBLE DES DEFENSES DES VOIES AERIENNES : LA JONCTION BRONCHES-ALVEOLES



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



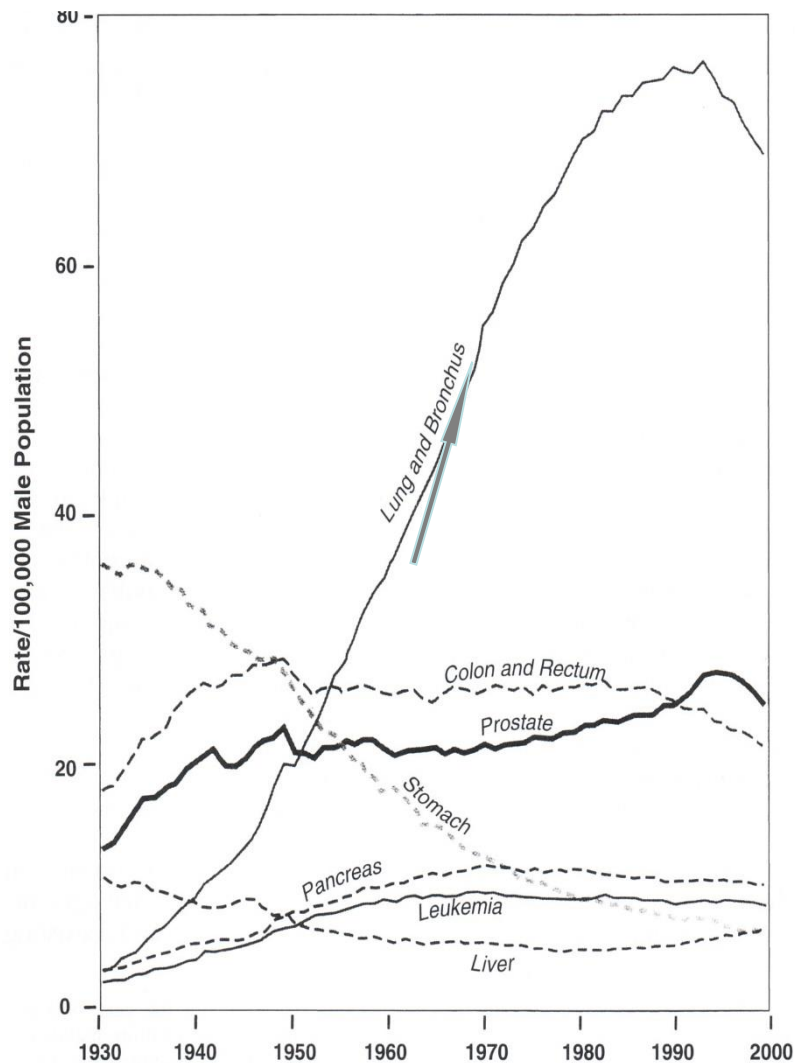
LA FUMÉE DE CIGARETTE CONTIENT DES MILLIARDS DE PARTICULES INFÉRIEURES AU MICRON!

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



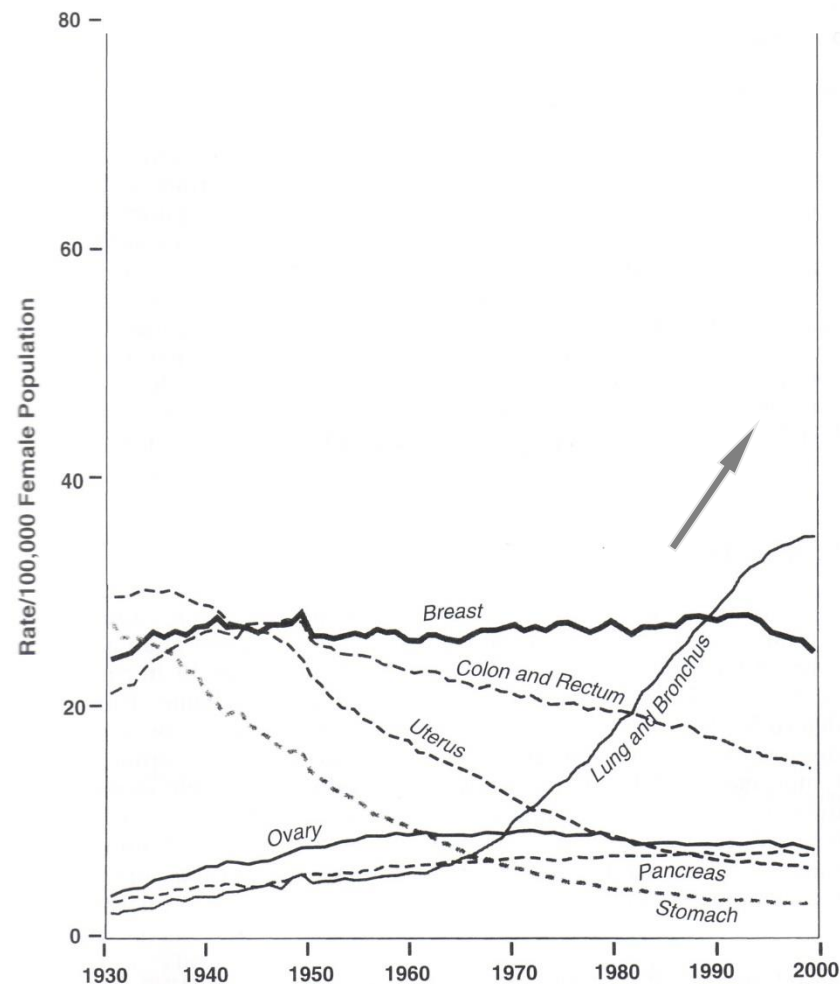
EVOLUTION DE LA MORTALITE PAR CANCERS AUX USA 1930-2000

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



A

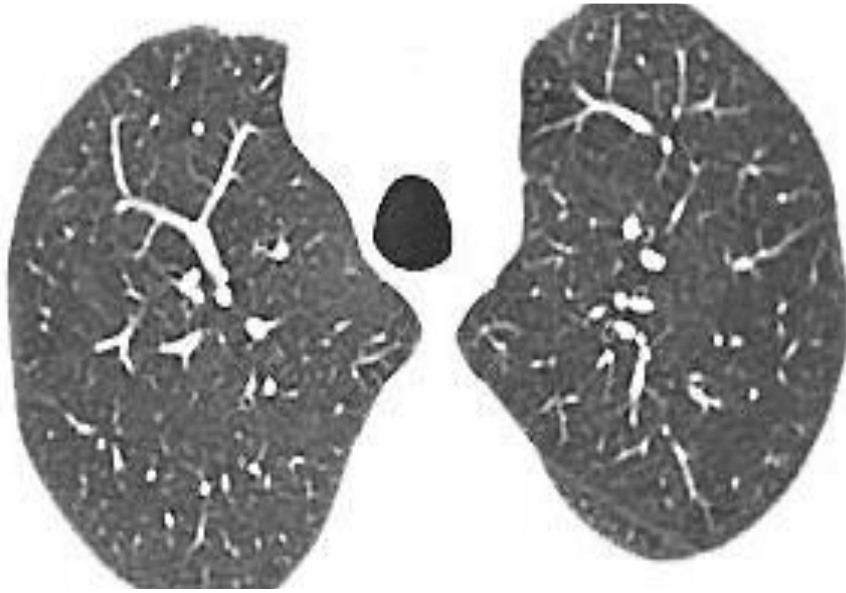
HOMME



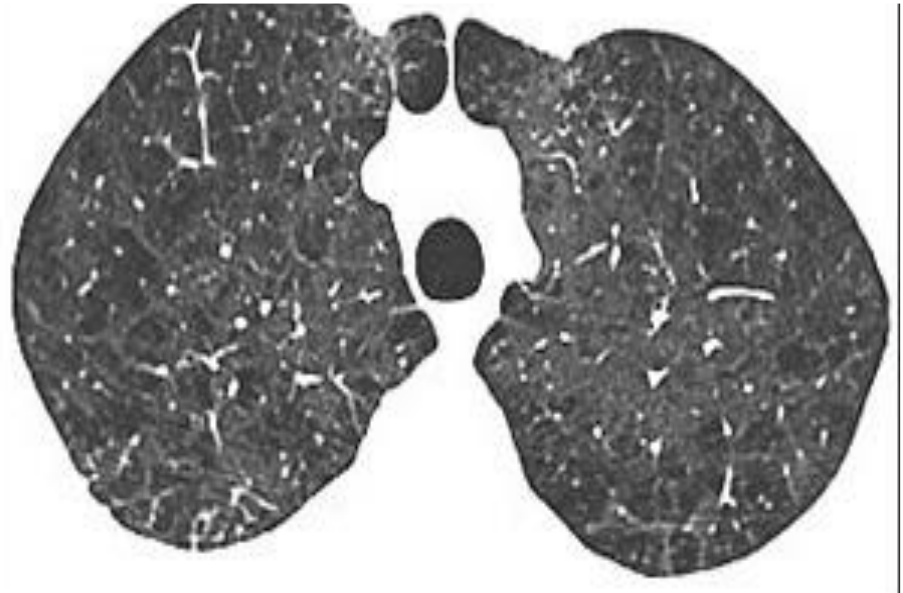
B

FEMME

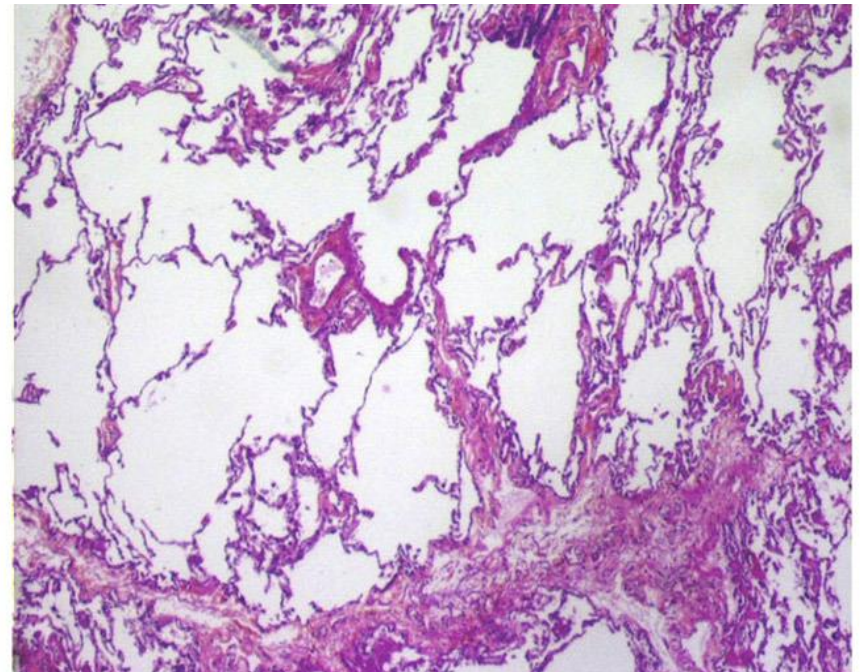
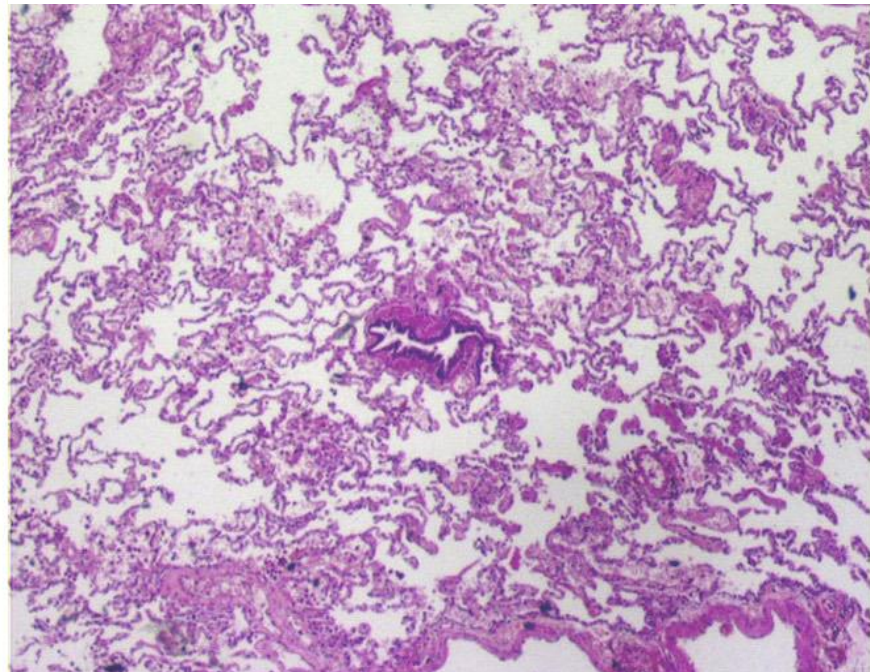
LES RISQUES RESPIRATOIRES DU TABAC : LA DESTRUCTION DU TISSUS PULMONAIRE EST IRREVERSIBLE



TDM COUPE HORIZONTALE DE POUMON NORMAL



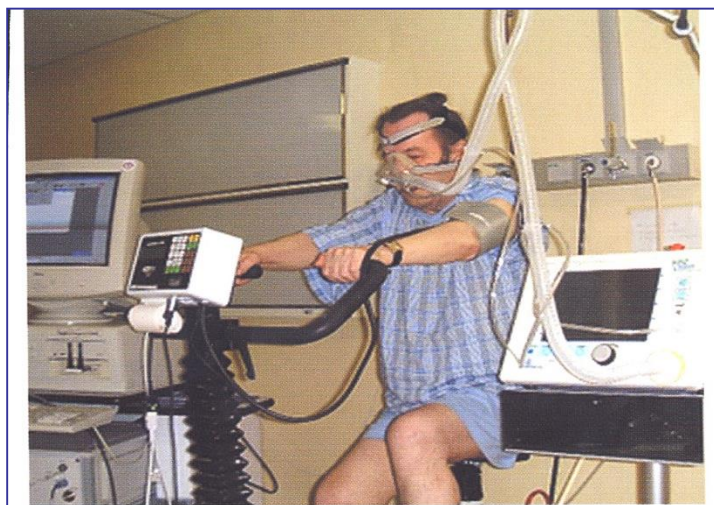
TDM POUMON DE FUMEUR : BPCO ET EMPHYSEME



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 m². 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 DEPISTEES 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.

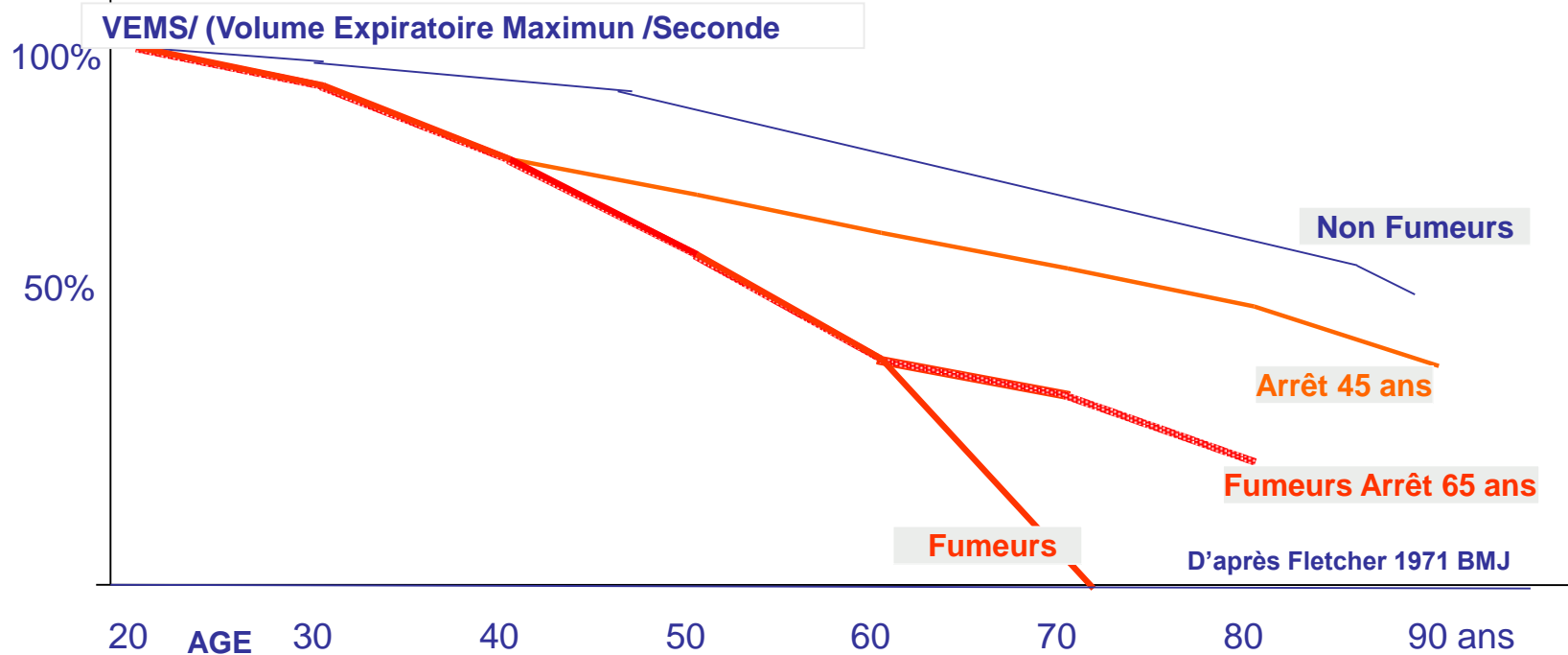
VALORISER LES BENEFICES SECONDAIRES DU SEVRAGE TABAGIQUE

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

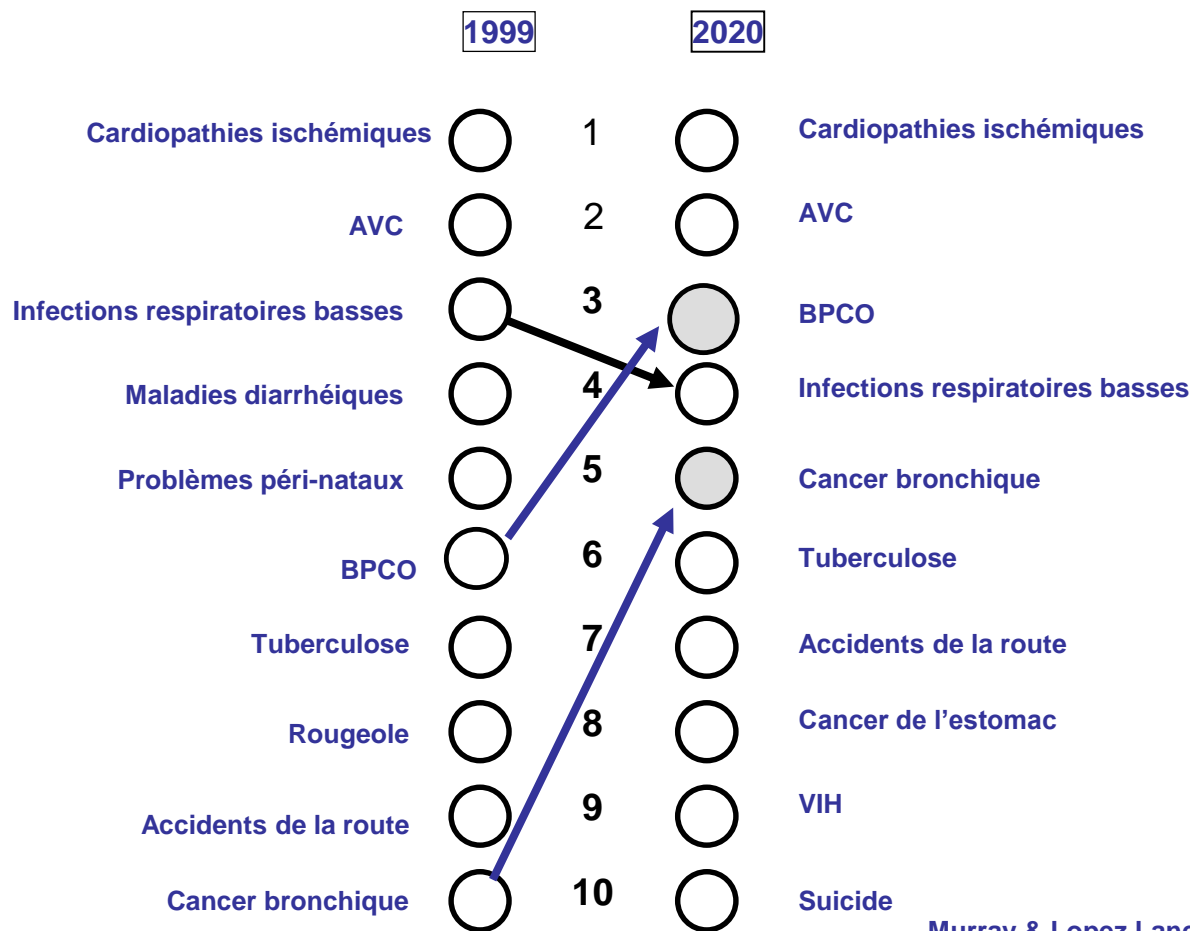


COUPE DE TISSUS PULMONAIRE. RX-TDM POU MON NORMAL NON FUMEUR (G) POU MON DE FUMEUR BPCO EVOLUEE (Dr) °



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

CHANGEMENT DU RISQUE

A COURT TERME

A LONG TERME

Infarctus du
myocarde

⇒ **baisse de 50% du risque à 1 an**

= risque non fumeur après 5- 20 ans

Atteinte cérébro-vasculaire

= **Risque non fumeur en 1 an**

Cancer du poumon

Baisse du risque après 5 ans

50-90 % de baisse du risque après
15- 20 ans

Lent déclin du risque

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

Inconnu



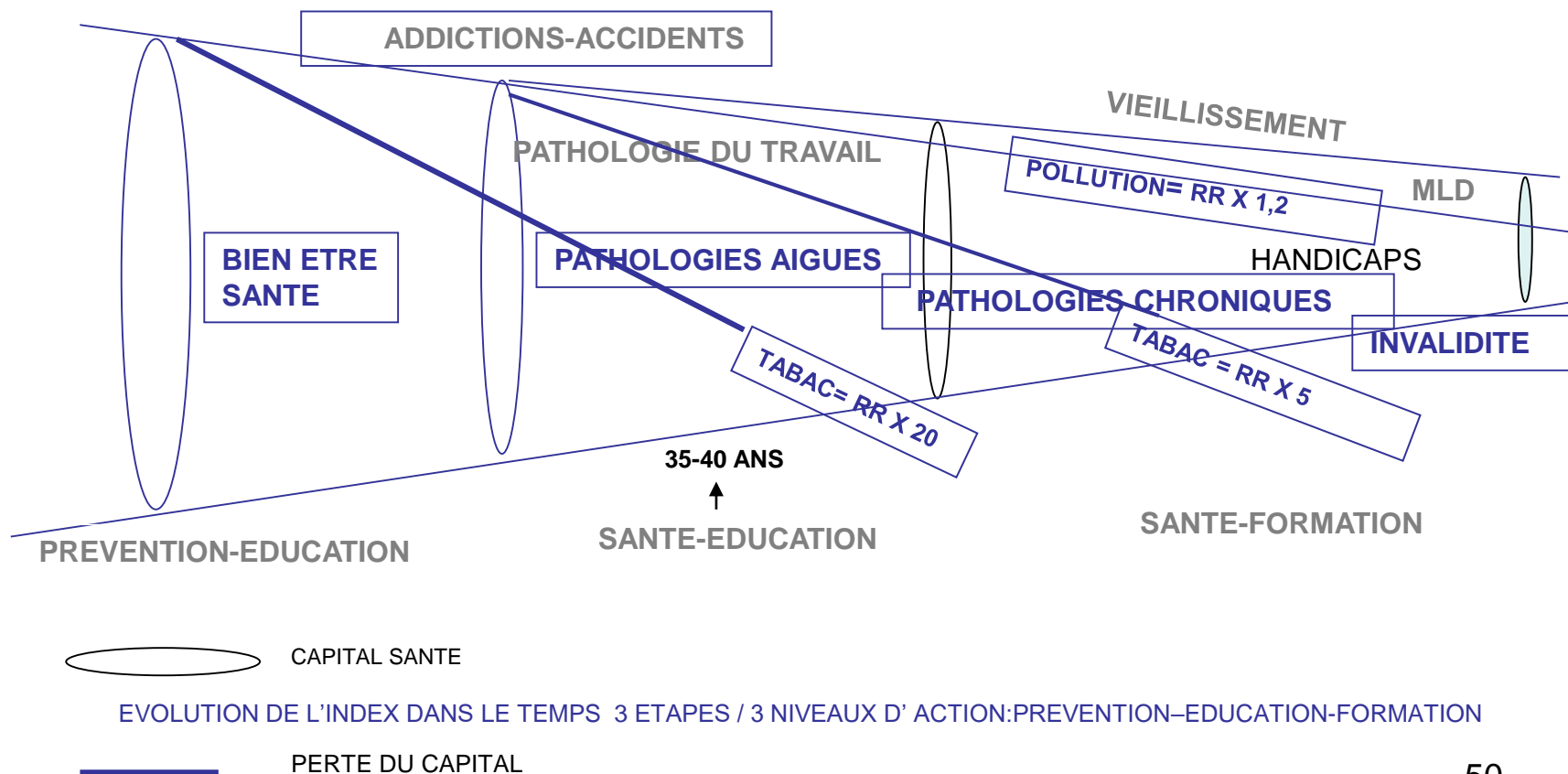
= Risque des non fumeurs en 28 ans

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...





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.

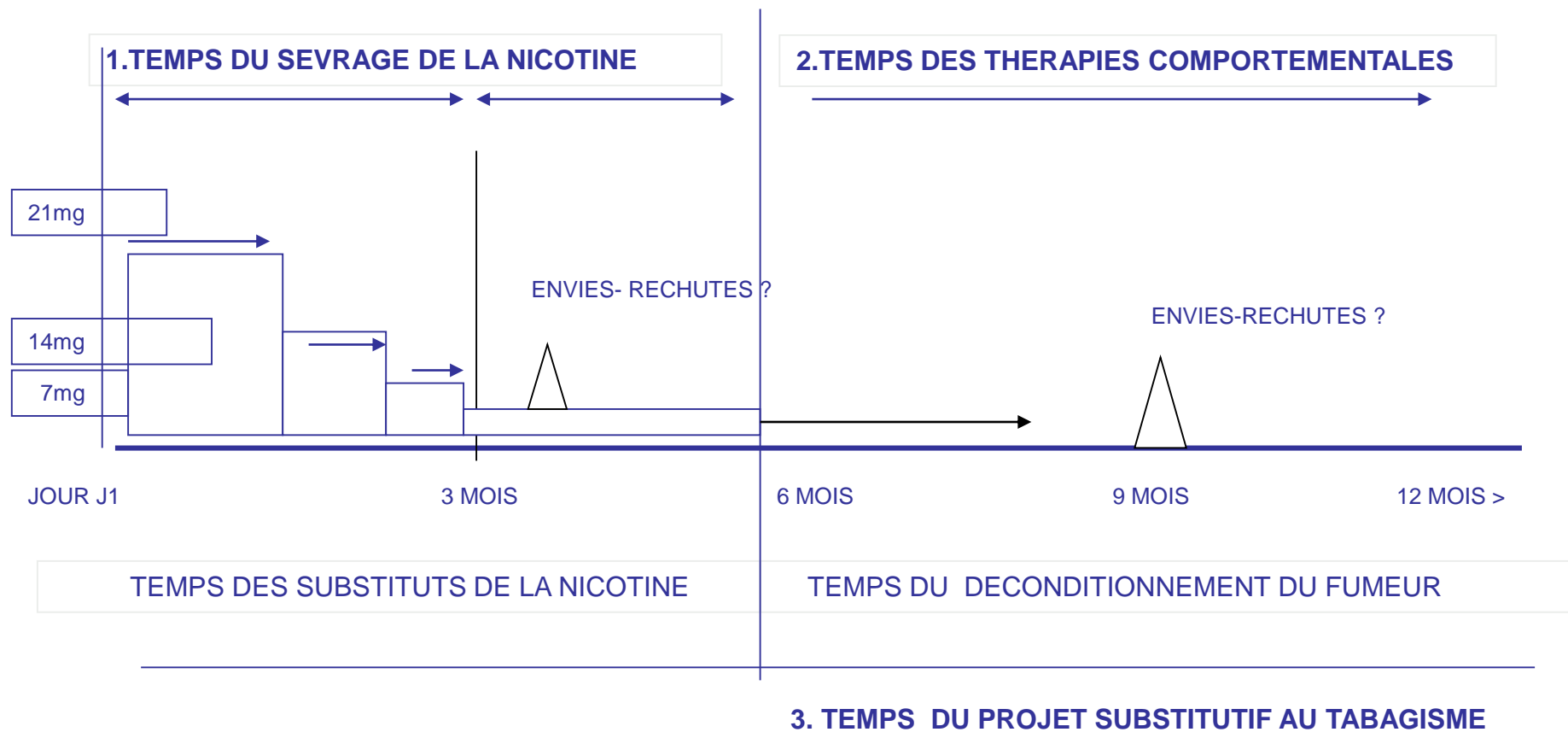
LES METHODES A EVITER

Les recettes miracles (Publicités mensongères).



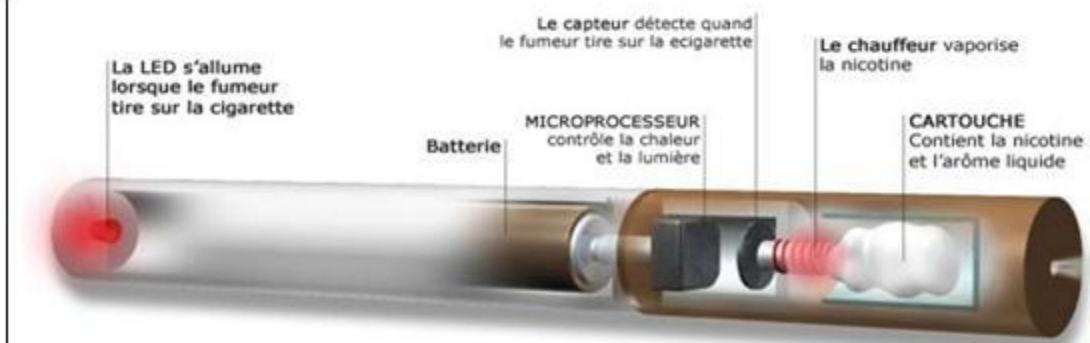
LA PRISE EN CHARGE DES FUMEURS EN SEVRAGE (BEST)

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

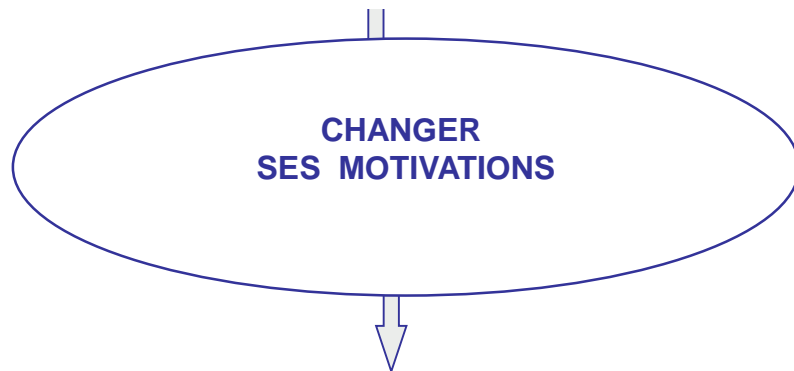


LES FUMEURS DEPENDANTS NECESSITENT UNE ADAPTATION SPECIFIQUE DES DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUT.



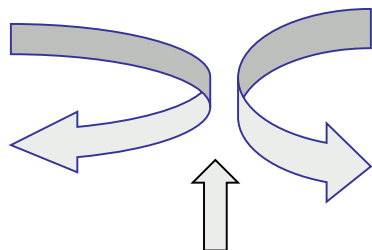
APPROCHE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE DU FUMEUR

OBJECTIF ENGAGER LE FUMEUR DANS SON CHANGEMENT DE COMPORTEMENT



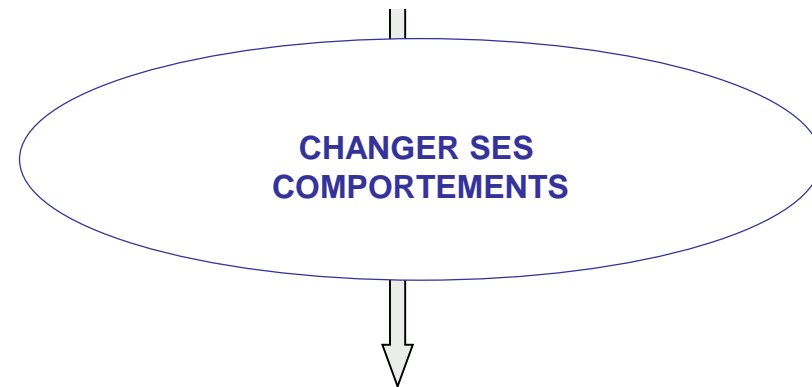
Analyse de la non motivation du fumeur

Confiance en soi - Responsabilisation

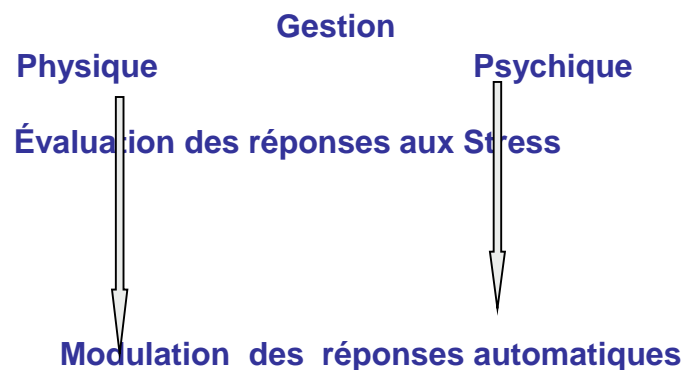


Volonté stratégie médicale adaptée

Relaxation récupération



Analyse de la gestion négative des émotions et du stress.





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

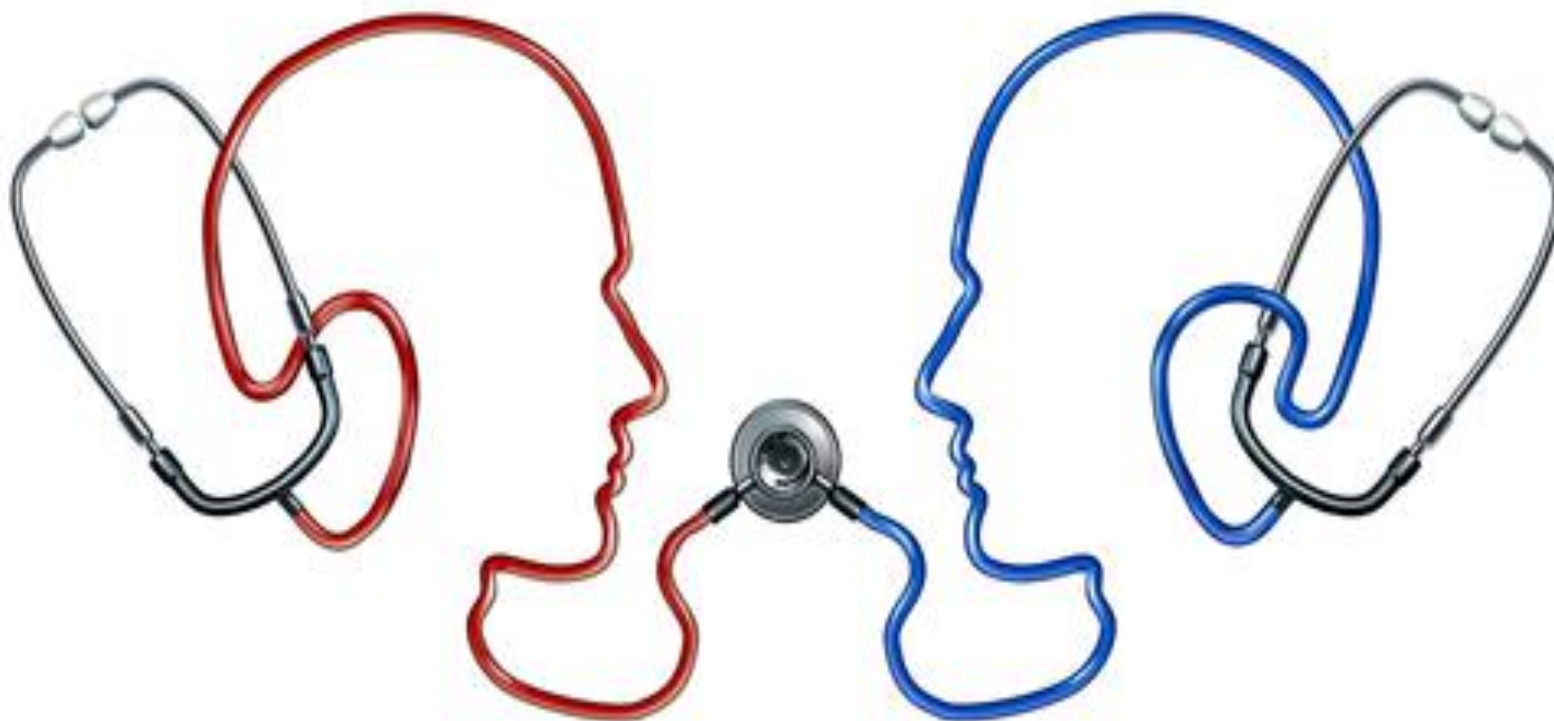
LE FUMEUR LIBRE DE SES DEPENDANCES PEUT S'ENGAGER DANS UN PROJET CREATIF VALORISANT QUI L'AIDERA A MAINTENIR DURABLEMENT SON SEVRAGE ET A GERER SES PERIODES DE STRESS...





LA PREVENTION DES COMPORTEMENTS A RISQUES (BEST)

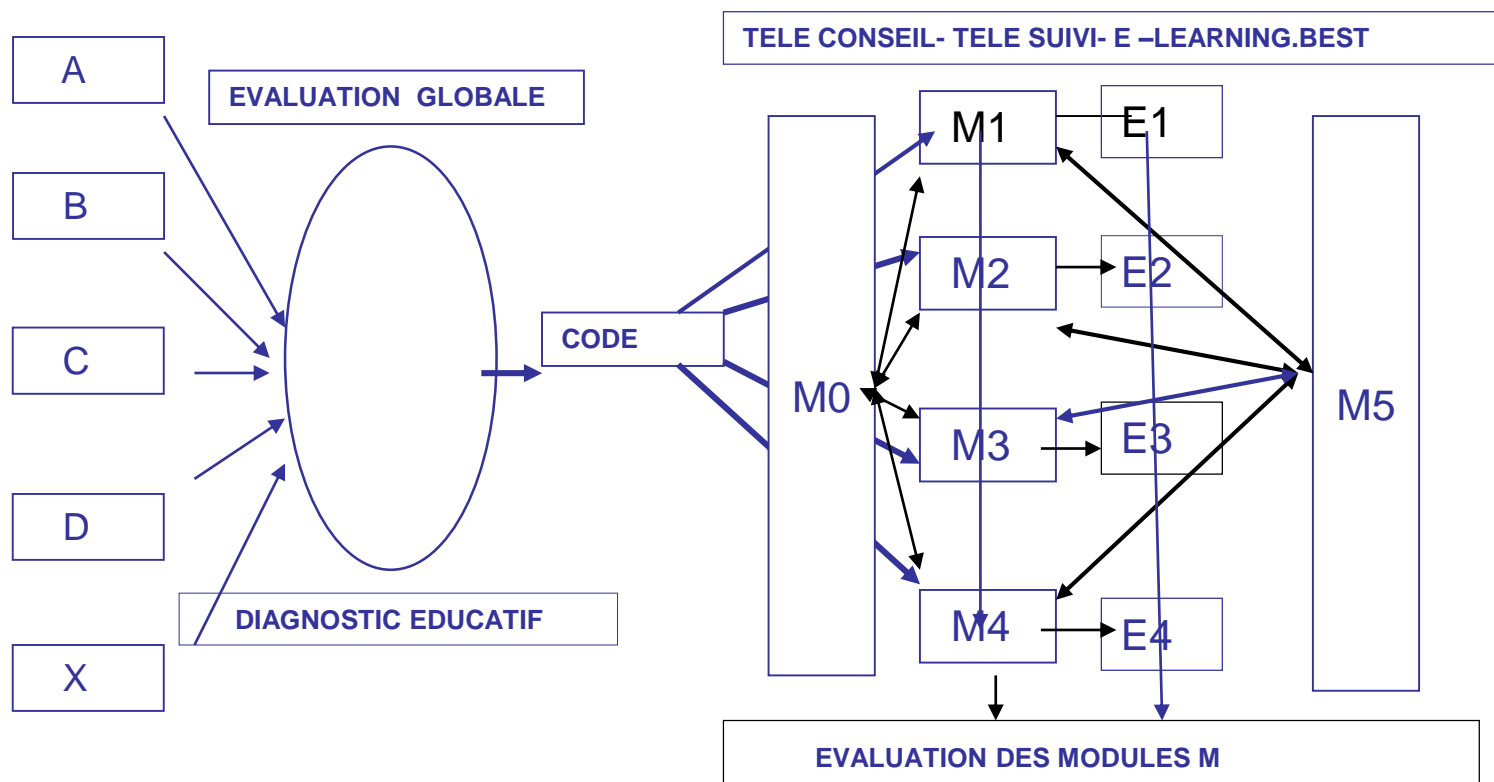
LES NOUVELLES TECHNIQUES DE COMMUNICATION UNE VOIE POUR DEVELOPPER LA PREVENTION SUR LE WEB





PROGRAMME M1. BIEN ENTREPRENDRE SANS TABAC

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





EVALUATION FINALE M1