



MODULE DE FORMATION M2



INFORMATIONS AUX UTILISATEURS DU MODULE M2

Le module M2 a pour objectif de motiver le fumeur hésitant à préparer son sevrage de J1 à J 30. Il débute par un bref rappel physiopathologique des effets du tabac et du tabagisme, suivi du listing des points à aborder.

Cette phase préparation au sevrage est déterminante, elle vous aidera à mieux comprendre votre ambivalence face à votre indécision à arrêter de fumer, par ailleurs elle est nécessaire pour vous permettre de vous engager à changer de comportement. Pour atteindre ce but, vous devez d'abord apprendre à évaluer votre réelle motivation, puis à peser le poids de vos dépendances (pharmacologique, psychologique et comportementale) à la cigarette.

La quantité de cigarettes consommées / par Jour par fumeur, de même que les différentes modalités de cette consommation sont liées en grande partie à la gestion de vos émotions/ 24 h ; prendre conscience que cette corrélation est nécessaire pour vous engager dans un changement de comportement.

La tenue d'un journal de "votre fume/ 24 h" sur quelques jours et week-end (JDF), vous permettra de mieux comprendre le "poids" de vos émotions (notamment négatives) dans l'origine et la "maintenance" de votre tabagisme. Ce constat est le premier stade nécessaire pour réaliser que vous pouvez et devez contrôler vos émotions autrement qu'en fumant.

Cette "analyse" sera complétée de J15-J30 par l'évaluation de vos dépendances à la cigarette, l'analyse des facteurs favorables au sevrage et les bénéfices potentiels sur votre santé à moyen et long terme qui peuvent vous encourager dans vos efforts.

Pour terminer on rappelle les principes de l' e-learning et son application dans l'aide à l'autogestion de votre sevrage ou de son suivi, si vous le souhaitez...

<p>SEMAINE N° 2</p>	<p align="center">MODULE M2: MOTIVER</p> <p align="center">LE TEMPS DE PREPARATION AU JOUR J0 EST CALCULE SUR 1 MOIS EN MOYENNE (1 MODULE PAR SEMAINE) X4</p>
	<p>EVALUATION INITIALE DES CONNAISSANCES DU FUMEUR M0 PHYSIOPATHOLOGIE DU TABAGISLE SUR L'APPAREIL CARDIO –RESPIRATOIRE (VIDEO) M1 INFORMATION SUR LE TABAC ET LE TABAGISME</p>
	<p>PROGRAMME, CALENDRIER ET LISTING DU CONTENU DU MODULE M2 DEFINITION DU FUMEUR M2, DEFINITION DU SEVRAGE LE CYCLE DU FUMEUR D'APRES LE MODELE DE PROCHASKA</p>
	<p>EVALUER LA MOTIVATION DU FUMEUR A ARRÊTER DE FUMER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR M2</p>
	<p>EVALUER L'AMBIVALENCE AVEC LE TEST DE LA BALANCE DECISIONNELLE ANALYSEZ VOTRE ESTIME ET CONFIANCE EN VOUS</p>
	<p>LES CIRCONSTANCES DE LA CONSOMMATION DU FUMEUR : SA FUME EVALUER LA CONSOMMATION : LE JOURNAL DU FUMEUR / 24 H X 7 J</p>
	<p>EVALUER "LA FUME" EN FONCTION DES EMOTIONS DU FUMEUR</p>
	<p>LES DEPENDANCES DU FUMEUR A LA CIGARETTE EVALUER LA DEPENDANCE A LA NICOTINE</p>
	<p>EVALUER LA DEPENDANCES PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTALE</p>
	<p>LES FACTEURS FAVORABLES ET DEFAVORABLES AU SEVRAGE</p>
	<p>LES BENEFICES DU SEVRAGE</p>
	<p>PRINCIPE DU PROGRAMME "BEST" APPLICATION AU SEVRAGE DES FUMEURS AUTO EVALUATION DE VOS CONNAISSANCES AVANT D'ABORDER LE MODULE M3</p> <p>20 QUESTIONS - REPONSES VRAI/ FAUX - NOTE 0-20 /DUREE DU QUIZ 1-2 m/- MARCHE AVANT > ARRIERE < ou BOUTONS °°°°</p>

SI VOUS SOUHAITEZ UTILISER AU MIEUX LE CONTENU DE CE MODULE PRENEZ LE TEMPS D'EN PRENDRE CONNAISSANCE PROGRESSIVEMENT SUR 4 SEMAINES

ILLUSTRATION DU MODULE M2 : *LA MOTIVATION AU SEVRAGE

INFORMATIONS AUX UTILISATEURS DU MODULE M2

PRINCIPALES INFORMATIONS A ASSIMILER DE J1 - J30

LISTING DU CONTENU DU MODULE

DEFINITION DU FUMEUR M2 DIT "HESITANT"

LE FUMEUR EST HESITANT CAR DANS L'AMBIVALENCE FACE A SON SEVRAGE

ANALYSEZ ET SITUEZ VOTRE PARCOURS DANS LE MODELE DE PROCHASKA

UNE CONDITION EST ESSENTIELLE POUR REUSSIR A CHANGER DE COMPORTEMENT

LES MOYENS POUR AIDER LE FUMEUR A EVALUER SA MOTIVATION A CHANGER

ANALYSER VOTRE MOTIVATION ET VOTRE COMPORTEMENT FACE AU SEVRAGE

EVALUEZ VOTRE MOTIVATION ET SES TROIS COMPOSANTES

EVALUEZ LE DEGRE DE VOTRE MOTIVATION AVEC UN TEST NUMERIQUE (0-10)

EVALUEZ LE DEGRE DE VOTRE MOTIVATION LE TEST DE LA BALANCE DECISIONNELLE

MODE D'UTILISATION DU TEST DIT DE "LA BALANCE DECISIONNELLE"

ILLUSTRATION DU TEST DIT DE LA BALANCE DECISIONNELLE (2 DIA)

ANALYSEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS POUR RENFORCER VOS POINTS FAIBLES

LISTE DES CARACTERISTIQUES DES PERSONNES QUI REUSSISSENT A OPERER DES CHANGEMENTS AVEC SUCCES

EVALUEZ LES MODALITES DE VOTRE TABAGISME : LE JOURNAL DU FUMEUR (JDF)

EVALUEZ VOS DEPENDANCES AU TABAC

VOTRE DEPENDANCES AU TABAC EN QUELQUES MOTS !

ILLUSTRATION D'UNE JOURNEE DU FUMEUR ET DE SA FUME : LE JDF

EVALUEZ VOTRE LA DEPENDANCE GESTUELLE AU TABAC

.LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE

SCHEMA DES EFFETS DE LA NICOTINE SUR LES EMOTIONS

LES EFFETS DE LA NICOTINE EN FONCTION DE SON NIVEAU DANS LE SANG DU FUMEUR*

LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE COMPORTEMENTALE A LA CIGARETTE

CHANGER LE COMPORTEMENT DU FUMEUR IMPLIQUE DE CHANGER LES PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES QUI GERENT SON TABAGISME

ANALYSEZ LA GESTION DE VOS EMOTIONS:/24h ET VOTRE CONSOMMATION

ANALYSEZ VOTRE "FUME" : CIGARETTES DE SITUATIONS OU D'EMOTIONS !

RECONNAÎTRE LES EFFETS D'ENVIE ET DE MANQUE DE NICOTINE

EVALUEZ DANS CETTE LISTE VOS SITUATIONS A RISQUES

EVALUEZ LES FACTEURS DEFAVORABLES A VOTRE SEVRAGE DU TABAC

ILLUSTRATION DES RISQUES DU TABAGISME CHRONIQUE A MOYEN ET LONG TERME

LES RISQUES DE SANTE LIES AU TABAC SONT SPECIFIQUES A CHAQUE FUMEUR

PLACE DE L'e-LEARNING DANS LA PRISE EN CHARGE DES FUMEURS

PRINCIPES DU PROGRAMME BEST (SCHEMA)

EVALUATION FINALE DU MODULE M 2

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



DEFINITION DU FUMEUR M2

LE FUMEUR M2 EST DIT HESITANT

Hésitant par définition signifie "être dans un état d'incertitude, un état d'indécision qui empêche ou retarde l'action". A ce stade de nombreux fumeurs réguliers sont conscients des avantages apportés par la consommation de ce qu'ils considèrent plus comme une "mauvaise habitude" que comme un inconvénient, même si la plus part d'entre eux en connaissent les risques potentiels à moyen terme. Dans cette situation d'ambivalence face à son habitude et plaisir de fumer, le fumeur dépendant est incapable de prendre la décision d'arrêter de fumer (Statu quo).

L'information de ce module à pour objectif de faire "émerger" l'ambivalence du fumeur premier et principal facteur à maîtriser pour obtenir un changement durable de son addiction à la cigarette...



POURQUOI LE FUMEUR M2 EST IL DANS L'AMBIVALENCE FACE A SON SEVRAGE ?

L'ambivalence du fumeur face au sevrage est entretenue par "une triple dépendance"
Gestuelle, Pharmacologique, Psychologique et Comportementale.

Le comportement du fumeur évolue constamment dans le temps avec des adaptations en fonction de son environnement et de son état émotionnel. Ces variations comportementales sont sous la dépendance de neuro-médiateurs cérébraux comme la Dopamine libérée lors de la capture de la nicotine par des neurorécepteurs spécifiques. Plusieurs dizaines d'autres neuro-médiateurs interviennent dans les mécanismes de la récompense, mais la Dopamine reste actuellement la plus étudiée.

La nicotine est présente dans la fumée de la cigarette, inhalée par le fumeur, elle atteint les récepteurs de son cerveau en quelques secondes après son passage dans le sang. A ce niveau la nicotine entraîne des effets attendus par le fumeur comme d'amortir une fluctuation émotionnel fréquente chez lui. La cigarette le rend ainsi moins vulnérable à son environnement et facilite l'expression verbale de ses sentiments qu'il a souvent beaucoup de difficultés à exprimer en société.

Toute tentative de sevrage d'un fumeur dépendant non préparé, entraîne rapidement un syndrome de manque et le conduit à la reprise immédiate de la cigarette. Pour essayer de représenter de façon simple l'action complexe de la nicotine sur les émotions du fumeur nous empruntons le schéma proposé par Dussard et figuré en annexe.

L'ambivalence du fumeur est également entretenue par sa connaissance de risques de santé potentiellement graves ou invalidants, mais qu'il sous-estime, ou qu'il n'envisage à tort qu'à long terme. Cet état d'indécision est facilité par des informations non validées des médias souvent contradictoires ou partiales en provenance des firmes du tabac. Ainsi le comportement du fumeur vis-à-vis de son tabagisme évolue dans le temps. Il suit un cycle dont la durée est propre à chaque fumeur mais qui le conduira souvent après plusieurs essais à réussir durablement son sevrage. Ce cycle peut être schématisé pour en faire comprendre la complexité et nous en empruntons la représentation au modèle proposé par Prochaska.



UNE CONDITION ESSENTIELLE POUR REUSSIR A CHANGER VOTRE COMPORTEMENT ETRE ET RESTER MOTIVE

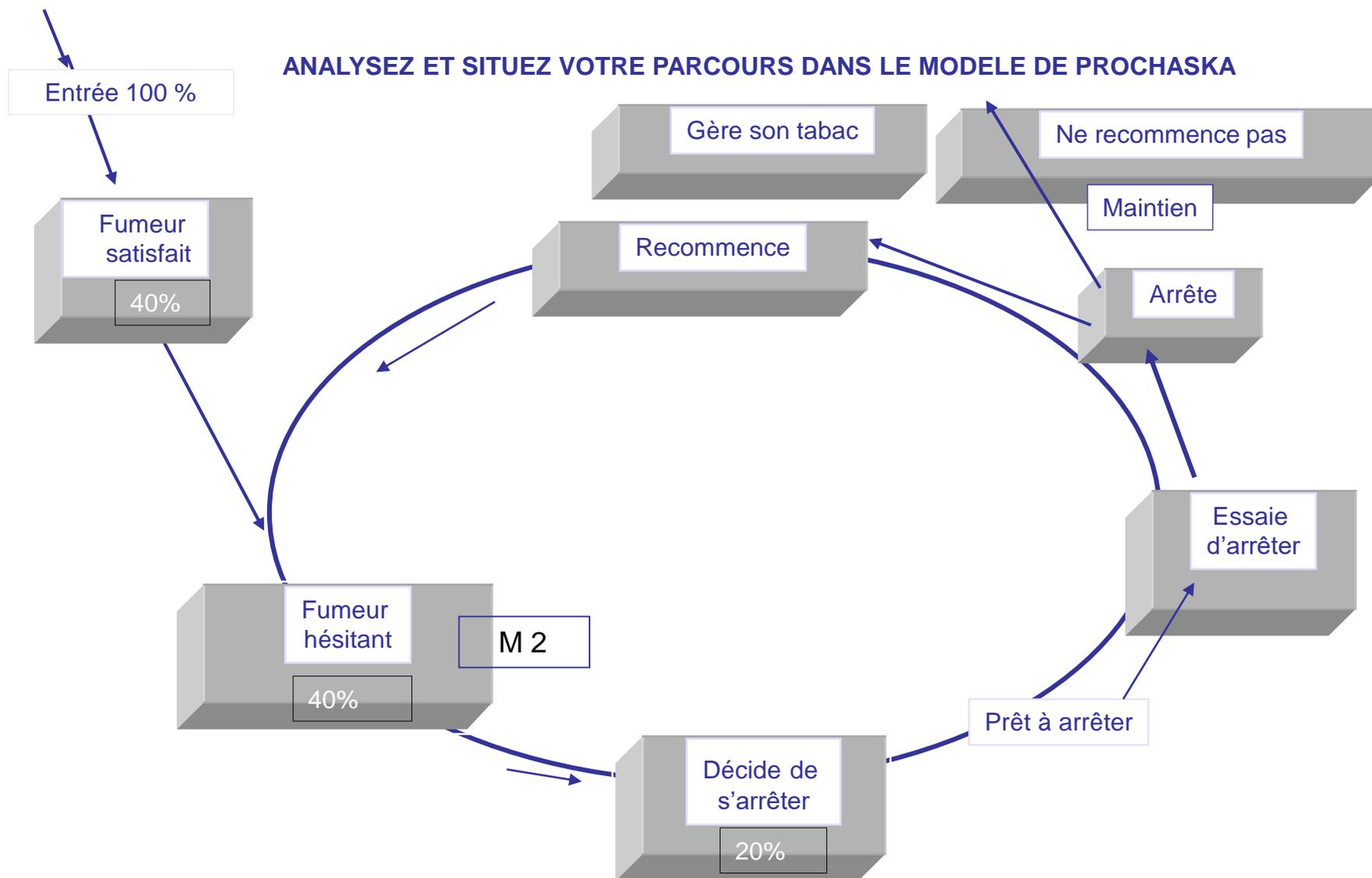
La probabilité de réussir un premier sevrage est faible et vous devez en être conscient pour mieux vous y préparer. Toute tentative de sevrage nécessite pour aboutir du temps et une bonne préparation. Cette période incompressible est habituellement ignorée ou négligée des fumeurs trop pressés ou confiants mais le plus souvent pas assez motivés, informés, orientés.

A ce stade initial de votre réflexion, il peut être instructif de vous "situer" dans votre parcours de fumeur depuis le début de votre initiation jusqu'à ce jour. Pour y parvenir vous pouvez vous projeter sur le modèle de Prochaska qui représente de façon schématique "le cycle ou parcours des fumeurs".

Le sevrage des fumeurs réguliers dépendants ne survient en moyenne qu'après plusieurs essais, à chaque tentative le fumeur décrit un nouveau cycle. Au cours de ce parcours vers un arrêt complet et durable, le fumeur réalise en moyenne 4 à 5 cycles. Parmi les facteurs prédictifs de la réussite, l'élément principal est la motivation à changer de comportement.



ANALYSEZ ET SITUEZ VOTRE PARCOURS DANS LE MODELE DE PROCHASKA





LES MOYENS POUR AIDER LE FUMEUR A EVALUER SA MOTIVATION A CHANGER
CONNAITRE LES POINTS FAIBLES DE VOTRE MOTIVATION PERMET DE LES RENFORCER

ANALYSEZ VOTRE PARCOURS DE FUMEUR DANS LE MODELE DE PROCHASKA
EVALUER VOTRE AMBIVALENCE AU CHANGEMENT: LA BALANCE DECISIONNELLE
ANALYSEZ VOTRE CONFIANCE ET VOTRE DESIR A REUSSIR VOTRE SEVRAGE DU TABAC
EVALUER VOTRE MOTIVATION REGULIEREMENT AU COURS DU SEVRAGE TABAGIQUE



EVALUEZ VOUS



ANALYSER VOTRE MOTIVATION ET VOTRE COMPORTEMENT FACE AU SEVRAGE

LE SEVRAGE NECESSITE DU TEMPS, TENTER SEUL ET TROP VITE D'ARRÊTER EST LA CAUSE LA PLUS FREQUENTE D'ECHEC

VOTRE PREMIER OBJECTIF SERA DE CONNAÎTRE VOTRE DEGRE DE MOTIVATION VOUS POUVEZ :

EVALUEZ REGULIEREMENT AU DEBUT ET AU COURS DE VOTRE SEVRAGE VOTRE MOTIVATION AVEC UNE ECHELLE NUMERIQUE (0-10) MEMORISEZ CES RESULTATS POUR SUIVRE VOS PROGRES.

VOTRE SECOND OBJECTIF SERA DE CONNAÎTRE VOTRE NIVEAU D'AMBIVALENCE A CHANGER DE COMPORTEMENT. POUR VOUS AIDER DANS CETTE DEMARCHE VOUS POUVEZ :

FAIRE EMERGER LES VALEURS CONFLICTUELLES ET AMBIVALENTES CONCERNANT VOTRE TABAGISME EST UN EXERCICE DIFFICILE MAIS NECESSAIRE POUR VOUS "SENSIBILISER" VOUS POUVEZ

UTILISEZ LE TEST DIT DE "LA BALANCE DECISIONNELLE" AVEC L'EXEMPLE DU DIAPORAMA

RESOUDRE VOTRE AMBIVALENCE C'EST ACCEPTER DE RENONCER AUX AVANTAGES DE VOTRE TABAGISME ACTUEL POUR CEUX A VENIR POTENTIELS MAIS PLUS IMPORTANTS.



EVALUEZ VOTRE MOTIVATION ET SES COMPOSANTES

EVALUEZ VOTRE MOTIVATION VOUS PERMET DE LA RENFORCER SI BESOIN ET DE SUIVRE SON EVOLUTION

EVALUEZ GLOBALEMENT VOTRE MOTIVATION A L'AIDE D'UNE ECHELLE NUMERIQUE (0-10)

Pour cela on utilise des outils simples en demandant au fumeur de se positionner sur une échelle numérique (0-10) (0 signifie je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer, 10 je suis fermement décidé à arrêter). Le fumeur entoure le chiffre correspondant à sa réponse.

Cette évaluation validée permet d'établir un score de motivation de référence qui pourra être réévalué à la demande et comparé aux résultats initiaux. Lorsque la motivation est basse (<4) ou faiblit, il est intéressant d'évaluer sur le même principe de l'échelle numérique (0-10) la valeur des composantes de la Motivation : c'est-à-dire: - la capacité du fumeur ou confiance à changer, - son désir ou envie de changer, -sa détermination (date de changement).

D'après Rollnick et Miller, les auteurs de cette évaluation, en croisant les composantes de la motivation on peut identifier plusieurs profils différents. Cette représentation à l'intérêt d'orienter la prise en charge sur le ou les points faibles de la motivation et de pouvoir en suivre l'évolution.

Elle permet aussi de renforcer les manques ou de les accentuer pour majorer la divergence vis à vis de son addiction (casser l'ambivalence) ce qui peut entraîner le début d'un changement de comportement. A ce stade une réévaluation de la motivation réelle est nécessaire car si elle n'est pas suffisante (>7) la probabilité de réussir le sevrage est faible et le fumeur doit en être averti.

TESTEZ VOTRE MOTIVATION, SES COMPOSANTES, VOTRE AMBIVALENCE A CHANGER.



EVALUEZ VOTRE MOTIVATION ET SES COMPOSANTES

L'EVALUATION NUMERIQUE EST SIMPLE RAPIDE, LE SUJET EST SON PROPRE TEMOIN AU COURS DU SUIVI

JE SUIS EXCESSIVEMENT MOTIVE (10) (CONFIANT, DESIREUX, PRÊT A)	JE SUIS ABSOLUMENT PAS MOTIVE (0) (CONFIANT, DESIREUX, PRÊT A)
↓	↓
10	0
5	

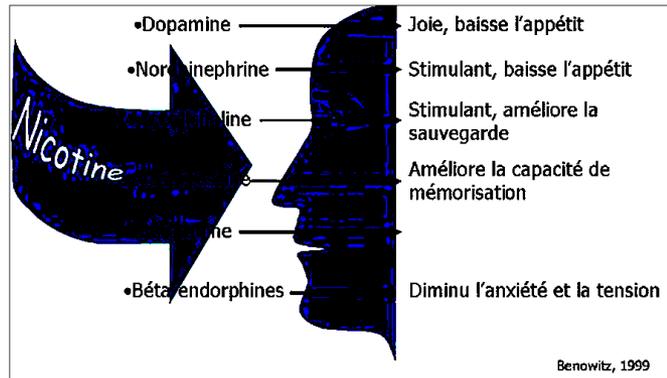
LA MOTIVATION GLOBALE A CHANGER (0 -10)	→ []
LES COMPOSANTES DE LA MOTIVATION	[]
· CONFIANCE A CHANGER (0 -10)	[]
· IMPORTANCE DE CHANGER (0 -10)	[]
· PRÊT A CHANGER (0 -10)	[]
	→ []

Placez le curseur entre 0-10 en fonction de l'estimation de votre degré de motivation à changer



POUVEZ VOUS COMMENTER CETTE REPRESENTATION DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR EN SEVRAGE

AVANTAGES IMMEDIATS DU TABAGISME



INCONVENIENTS RETARDES DU TABAGISME



Le tabagisme chronique induit chez les fumeurs réguliers des dépendances et à distance des pathologies lourdes, invalidantes



MODE D' UTILISATION DU TEST DIT DE "LA BALANCE DECISIONNELLE"

I. FAIRE EMERGER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR

Les déterminants d'une addiction forment un ensemble complexe difficile à représenter mais où l'ambivalence joue un rôle essentiel dans la pérennité du processus addictif. *Comprendre votre ambivalence et bien estimer votre motivation représente la première action à mettre en place lors d'un essai de sevrage.

II. EVALUER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR FACE AU SEVRAGE.

Le premier objectif du module M2 est de faire "émerger l'ambivalence" du fumeur, puis de la lui faire reconnaître. Dans un second temps on se donnera les moyens de faire évoluer sa motivation et de lui permettre ainsi de changer de comportement.

Pour cela vous pouvez vous aider du test dit de la balance décisionnelle*.

Ce test consiste à demander au fumeur de lister les avantages et les inconvénients respectifs pour lui à continuer et ou à arrêter de fumer. Chaque critère retenu est "pondéré", évalué par le fumeur de 0 à 10 selon le principe déjà utilisé dans l'échelle numérique de motivation. A la fin de cet exercice, qui cherche à faire constater au fumeur son attitude ambivalente vis-à-vis de la cigarette, on lui demande de faire le total de chaque colonne (A – I) puis de calculer la différence des totaux.

Ce résultat final sera commenté par le fumeur par rapport à son comportement tabagique habituel.

(*ce test peut être réalisé sur une simple feuille de papier divisée en 2 colonnes, l'une pour les avantages l'autre pour les inconvénients à continuer et arrêter de fumer. Chaque réponse est évaluée sur une échelle numérique de 0 à 10 par le fumeur. Lorsque celui-ci n'a plus de propositions il ne lui reste qu'à établir la différence du total des scores de chaque colonne) pour connaître de quel côté penche sa balance.



EVALUER VOTRE AMBIVALENCE AVEC “LA BALANCE DECISIONNELLE”

CE TEST A POUR OBJECTIF DE FAIRE EMERGER VOTRE REFLEXION ET COMPRENDRE VOTRE STATU QUO FACE AU SEVRAGE

***RECHERCHEZ ET ECRIVEZ LES OPTIONS QUE VOUS AVEZ RETENUE DANS
LES COLONNES DE LA BALANCE DECISIONNELLE (AVANTAGES / INCONVENIENTS)***

NOTEZ CHAQUE ITEMS SUR L'ECHELLE NUMERIQUE (0-10) CALCULEZ LE POIDS RESPECTIF DE CHAQUE ITEMS ET LE POIDS TOTAL DE CHAQUE COLONNE.

***CALCULEZ LA DIFFERENCE AVANTAGES / INCONVENIENTS, CETTE DIFFERENCE
DONNE LE COTE OU PENCHE VOTRE AMBIVALENCE AU CHANGEMENT***

COMMENTEZ CE RESULTAT. PARLEZ EN A VOTRE THERAPEUTE, DANS TOUS LES CAS LA DECISION DE CHANGER DOIT RESTER DE VOTRE DECISION.

***LA SORTIE DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR SERA ANNONCE PAR SON CHANGEMENT DE
DISCOURS PUIS SON ENGAGEMENT A CHANGER (JE POURRAIS... JE VAIS...)***

LE TEST DIT DE LA BALANCE DECISIONNELLE**

OPTION A: J'ARRETE DE FUMER
INCONVENIENTS AVANTAGES

OPTION B : JE CONTINUE A FUMER
AVANTAGES INCONVENIENTS

0/10..... 0 /10..... 0..... 10 0 ... 10

Évaluez (0-10) tous vos Avantages / Inconvénients respectifs à changer OU/ NON Faites les bilans A et B Calculez la différence A-

0/10 .. Plaisir..... (9/10) 0/10 essoufflement 7/10 0/10 économie 7/10 0 /10.... Stress..... 8/10

0/10..... 0/ 10..... 0 10 0 10

0/10..... 0/ 10..... 0 10 0 10

0/10..... 0/ 10..... 0 10 0 10

0/10..... 0/ 10..... 0 10 0 10

0/10..... 0/10..... 0 10 0 10

0/10..... 0/ 10..... 0 10 0 10

0/10..... 0 /10..... 0 10 0 10

→A-B←

BILAN A

BILAN B

OPTION A

CONTINUER DE FUMER

OPTION B

ARRETER DE FUMER

OPTION A CONTINUER DE FUMER		OPTION B ARRETER DE FUMER	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
• /10 Le plaisir	• /10 Essoufflement	• /10	• /10
• /10 La convivialité	• /10 Esclavage	• /10	• /10
10 /10 Aide à la réflexion	10 /10 Mauvais exemple	• /10	10 /10
• /10 Coupe l'appétit	• 7 /10 Je tousse	• /10	• /10
10 /10 Accompagne le café	• 7 Je sent le tabac	• /10	• 5 /10
• /10 Avant une prestation	• /10	• /10	• 5 /10
5 /10	• 10 /10 Le coût	• /10	• 5 /10
• /10	• /10	• /10	• 10 /10
8 /10	• /10	• /10	• /10
BILAN : 51	54	BILAN : 60	35

Tableau 2 : La balance décisionnelle du fumeur



ANALYSEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS

LA CONFIANCE EN SOI ET SES COMPOSANTES.



dire ce que je pense
faire ce que je veux
oser dire non ou stop
oser dire je ne sais pas
tirer des leçons de mes erreurs
ne pas avoir honte de renoncer
me donner le droit d'être heureux
dire ce j'ai à dire même si j'ai le tract
suivre mon chemin même si je suis seul
savoir que je peux survivre à mes échecs
Insister quand je me heurte a une difficulté
rire de bon cœur si on me chambre gentiment
me donner le droit de changer d'avis après réflexion
ne pas me faire avoir par la pub ou les modes qui veulent me faire croire
qu'on n'est quelqu'un de bien que si on porte tel marque ou si on pense de tel façon
faire de mon mieux pour réussir ce que je veux réussir mais sans me mettre la pression

ETES VOUS EN ACCORD AVEC CETTE LISTE TRADUISANT L'ESTIME DE SOI ?



CARACTERISTIQUES DES PERSONNES QUI OPERENT DES CHANGEMENTS AVEC SUCCES*

- | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1. S'assume tel qu'il est | 21. Confiance en soi | 41. Engagé | 61. Libre | 81. Réceptif |
| 2. Acharné | 22. Confiant envers les autres | 42. Enthousiasme | 62. Mature | 82. Reconnaissant |
| 3. Actif | 23. Constant | 43. Entier | 63. Minutieux | 83. Résistant |
| 4. Adaptable | 24. Coriace | 44. Exceptionnel | 64. Obstiné | 84. Responsable |
| 5. Affectueux | 25. Courageux | 45. Expérimenté | 65. Optimiste | 85. Sage |
| 6. Affirmatif | 26. Créatif | 46. Ferme | 66. Ordonné | 86. Savant |
| 7. Aimant | 27. Débrouillard | 47. Fiable | 67. Organisé | 87. Sérieuse |
| 8. Ambitieux | 28. Décontracté | 48. Fidèle | 68. Ouvert | 88. Soigneux |
| 9. Ancré | 29. Déterminé | 49. Fort | 69. Patient | 89. Solide |
| 10. Ardent | 30. Dévoué | 50. Gagnant | 70. Persévérant | 90. Souple |
| 11. Assuré | 31. Digne | 51. Gai | 71. Perspicace | 91. Spirituel |
| 12. Astucieux | 32. Diligent | 52. Habile | 72. Pieux | 92. Stable |
| 13. Attentif | 33. Disposé | 53. Heureux | 73. Plein d'entrain | 93. Tenace |
| 14. Audacieux | 34. Droit | 54. Honnête | 74. Positif | 94. Tourné vers |
| 15. Aventureux | 35. Dynamique | 55. Imaginatif | 75. Prévenant | 95. Valorisant |
| 16. Capable | 36. Efficace | 56. Imbattable | 76. Profond | 96. Vif |
| 17. Compétent | 37. En bonne santé | 57. Indulgent | 77. Puissant | 97. Vigilant |
| 18. Compréhensif | 38. Entêté | 58. Ingénieux | 78. Raisonnable | 98. Visionnaire |
| 19. Concentré | 39. Encourageant | 59. Intelligent | 79. Rapide | 99. Vivant |
| 20. Concerné | 40. Énergique | 60. Intrépide | 80. Rusé | 100. Volontaire |
-

EXERCICE

1. QUELS SONT VOS POINTS FORTS DANS CETTE LISTE ET QUI POURRAIENT VOUS ÊTRE UTILES POUR REALISER VOTRE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT AVEC SUCCES (MILLER) ? 2. DONNEZ DES EXEMPLES CORRESPONDANTS AUX QUALITES QUE VOUS RETENEZ

*d'après L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL ; R. MILLER S. ROLLNICK



EVALUEZ VOS DEPENDANCES A LA CIGARETTE



LA DEPENDANCE GESTUELLE

EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE GESTUELLE A LA CIGARETTE

LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE

EVALUEZ L'EFFET NICOTINIQUE ET SON MANQUE SUR VOS EMOTIONS ET VOTRE COMPORTEMENT

LA DEPENDANCE PSYCHO-COMPORTEMENTALE A LA CIGARETTE

EVALUEZ VOTRE "FUME" ET VOS EMOTIONS AUX STRESS AVEC LE SUIVI DE VOTRE JOURNAL (JDF)



LA DEPENDANCE A LA CIGARETTE EN QUELQUES MOTS GESTUELLE ,NICOTINIQUE ET COMPORTEMENTALE



***La plus part des fumeurs réguliers sont soumis à une triple dépendances à la cigarette :
LA DEPENDANCE GESTUELLE***

Cette dépendance est tellement intégrée à votre comportement "habituel" de fumeur que vous n'en avez plus conscience depuis longtemps, cependant cette dépendance peut facilement être analysée par la simple observation des autres fumeurs de votre entourage.

Le cérémonial "de la fume" est propre à chaque fumeur, variable au cours de la journée et des événements, mais il comporte des points communs à tous les fumeurs (prise et tenue de la cigarette, mise à feu, mode d'inhalation et d'expiration de la fumée, extinction du mégot) qui sont autant d'automatismes rassurants qui les "déconnectent" momentanément (le temps de la cigarette) de leur comportement émotionnel.

Analysez votre façon de fumer (ou, quand ,comment, pourquoi ?) et donc le premier stade de votre autoanalyse, prenez le temps de regarder votre entourage fumeur dans toutes les circonstances du quotidien, il vous en apprendra sur votre façon de fumer et sur la dimension émotionnelle toujours à l'origine de ce comportement. Ces émotions, une fois reconnues et identifiées, devront être nommées puis vous devrez apprendre à faire émerger les représentations qui les sous-tendent "jusqu'au bout".

EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE GESTUELLE A LA CIGARETTE

IDENTIFIER LA PART RESPECTIVE DE VOS DEPENDANCES PERMET DE LES TRAITER SPECIFIQUEMENT



VOS GESTES RITUELS DE FUMEUR

Ils accompagnent vos moments de détente ou de plaisir de fumer (ouverture du paquet de cigarettes, odeur du tabac, modalités de mise à feu de la cigarette...)

VOS GESTES SECURISANTS

Ils accompagnent les situations où la cigarette réduit vos tensions, votre anxiété, ou encore un manque de confiance en vous (réunion, séances de travail, période d'ennui, de déprime).

VOS GESTES AUTOMATIQUES

Ils accompagnent toutes vos activités inconscientes ; répétitives, conditionnées, (pauses) mais aussi précises créatives ou ennuyeuses (café-cigarette, alcool-cigarette, jeux cigarette, effort-cigarette).

*Les dépendances gestuelles seront identifiées par le fumeur et rapportées par écrit lors de l'entretien motivationnel.



EVALUEZ LES MODALITES DE VOTRE TABAGISME : VOTRE "FUME"

LE JOURNAL DU FUMEUR (JDF)

On peut préciser le comportement du fumeur en lui demandant de remplir un journal sur/24 H, un week-end ou une période de congés, en lui demandant de préciser les horaires de sa consommation, la quantité de cigarettes fumées, les modalités, les circonstances et les émotions qui s'y rattachent. L'ensemble de ces informations peuvent être annotées sur une feuille de suivi simple ou transformées sous forme de graphique plus facile à lire et à comparer. La quantification des émotions plus subjective peut être évaluées sous forme de graphique (smartphone).

Le journal de suivi / 24 h de la consommation de cigarettes permet au fumeur de faire des corrélations entre sa façon de fumer et son état émotionnel, ses pensées négatives automatiques négatives, de constater que certaines cigarettes sont consommées avec plaisir, d'autres de façon automatique, les premières seront inhalées profondément lentement avec un temps d'apnée pour celle du matin, les secondes rapidement et de façon incomplète.

Le journal permet aux professionnels de santé de quantifier-qualifier le tabagisme et de compléter ces informations en faisant préciser au fumeur le contexte personnel, social, professionnel, familial du tabagisme. L'ensemble de ces données recueillies de façon pluriquotidiennes permet de tracer un "profil du fumeur" et de suivre son évolution dans le temps. et à distance si besoins. Il permet de faciliter l'adaptation du traitement par les substituts de nicotine ou de prévoir les horaires à risques nécessitant de renforcer les apports, d'aider le fumeur à comprendre les relations entre les événements de sa journée et "sa fume".

MAINTENANT A VOUS D'ECRIRE VOTRE JOURNAL DE FUMEUR/ 24h ET D'EVALUER VOS DEPENDANCES : GESTUELLE-PHARMACOLOGIQUE-COMPORTEMENTALE.



LE JOURNAL DU FUMEUR/ 24 H (J.D.F)

EXEMPLE DE JDF VERSION PAPIER (DISPONIBLE EGALEMENT SUR TABLETTE)

NOM _____ LE JOURNAL DU FUMEUR 24 H/J _____ DATE/ / /

État émotionnel : détendu, fatigué, stressé, en colère, inquiet ennui, agressive, en colère, bonne, ..*

Envie de fumer : nulle 0, -modérée ,2 -forte 3, -irrésistible 4 **.

Heures	Circonstances Activité lieux	État émotionnel Évaluation (0-10) ou *	Envie de fumer Évaluation (0-10) Ou **	Pensées négatives automatiques	Nb cig/J
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10



ANALYSEZ VOTRE “FUME” A L’AIDE DE VOTRE JOURNAL (JDF) POURQUOI, QUAND, FUMEZ VOUS ?

L’ANALYSE DE VOTRE CONSOMMATION JOURNALIERE PERMET EN PARTIE D’Y REpondre

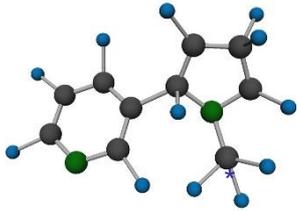
Le JDF précise les dates, heures de la consommation, ses conditions, l’état émotionnel, l’envie de fumer (0-10) la quantité de cigarettes fumées /24h, les facteurs déclenchants et l’état émotionnel correspondant aux différentes cigarettes /24h. On peut ainsi reconnaître les états émotionnels correspondant à “la fume”, le plus souvent rapportés par le fumeur à une situation. Quelques exemples pour identifier ces émotions.

ETATS EMOTIONELS NEGATIFS ET CIGARETTES DITES DE COMPENSATION

Les situation de stress	cigarette anxiolytique
Les soucis, difficultés	cigarette compensatoire
L’affirmation de soi	cigarette de soutien
Les tendances dépressives	cigarette médicament

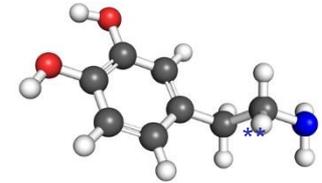
ETATS EMOTIONELS POSITIFS ET CIGARETTES DITES DE RECOMPENSE

Les moments agréables (fêtes)	cigarettes plaisirs
Le calme entre deux activités (travail)	cigarettes récompense
Les réunions, les apéritifs, les soirées	cigarette relationnelle
Les divertissements (Jeux, télévision)	cigarette détente



LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE

L'EFFET NICOTINE



La dépendance à la nicotine* régule la consommation du fumeur/ 24 h. Cette substance psychoactive remarquable présente dans la fumée de cigarette module à chaque inhalation le niveau émotionnel du fumeur régulier, lui permettant de s'adapter rapidement et efficacement aux "stress" de son environnement (Effet Dopamine**).

En l'absence de nicotine, le fumeur régulier ressent très rapidement un effet de manque qui traduit sa dépendance clinique et qu'il doit savoir reconnaître.

La dépendance à la nicotine s'installe rapidement chez le fumeur (elle peut être évaluée de façon objective par le test de Fagerström modifié*).

Ce test permet d'évaluer l'addiction à la nicotine, de prédire les risques du tabagisme en fonction de la consommation de cigarettes, et d'adapter les substituts de la nicotine chez les fumeurs dépendants (test > 5). Il se présente sous la forme de questionnaires dont il existe trois versions : une forme pour l'adulte, une pour l'adolescent et une forme simplifiée.

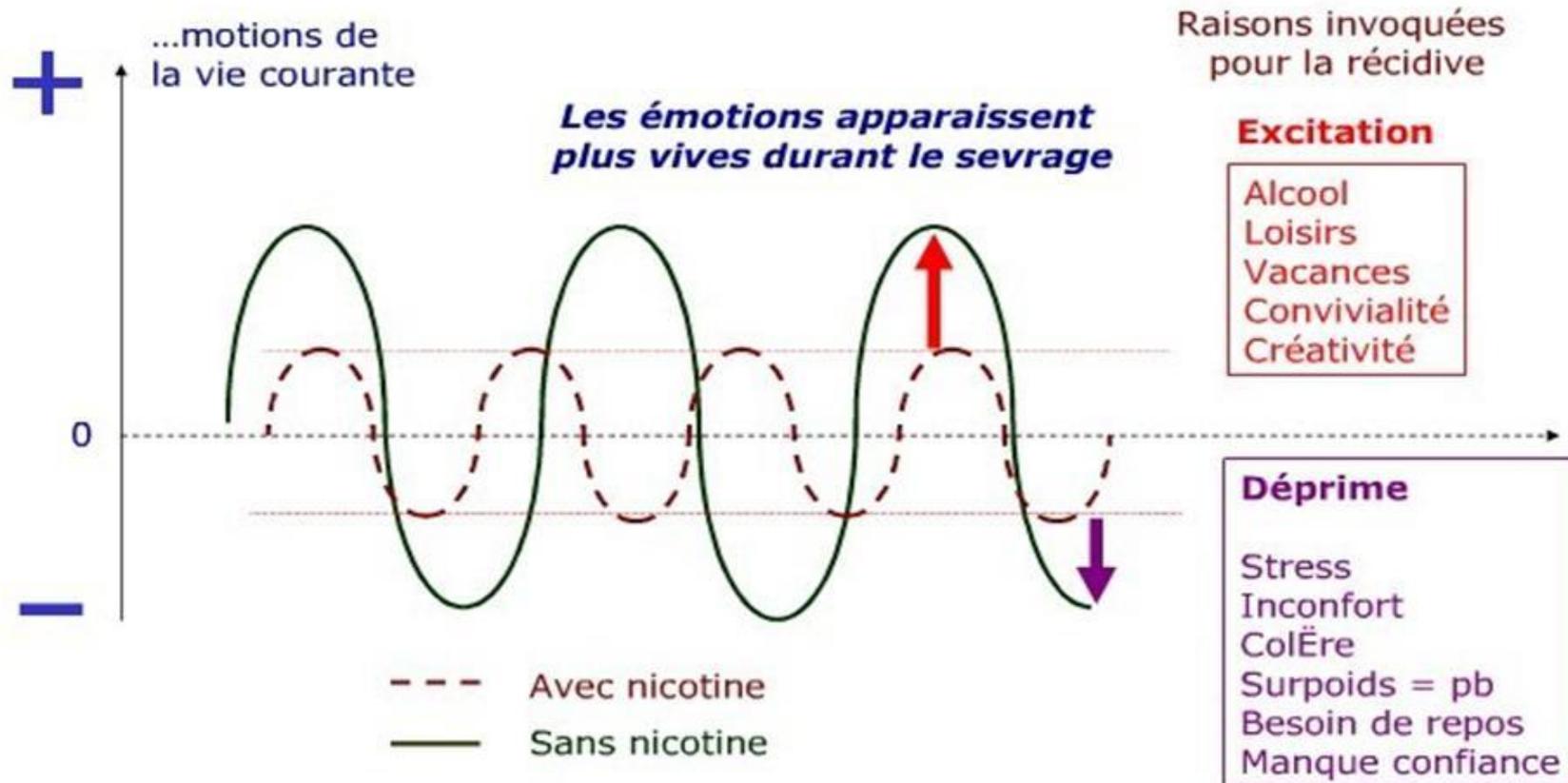
La représentation courte de ce test permet une évaluation rapide des fumeurs au cours de leur suivi, on remarquera que la consommation de cigarettes dans la première heure qui suit le réveil du fumeur (après l'abstinence nocturne) est suffisante pour prédire une dépendance à la nicotine.

L'effet neuropsychologique de la nicotine sur le cerveau du fumeur est complexe; nous le représentons ici sous une forme schématique (Dussart) qui permet à tout fumeur de concevoir "l'effet nicotine". On peut remarquer que la Nicotémie du fumeur (taux sanguin de nicotine) fluctue comme ses émotions, mais avec comme effet d'amortir les résonances de son système émotionnel soumis aux stress du quotidien*.

British Journal of addiction 1991, 81 1119-1127.



REPRESENTATION DES EFFETS DE LA NICOTINE SUR LES EMOTIONS DU FUMEUR



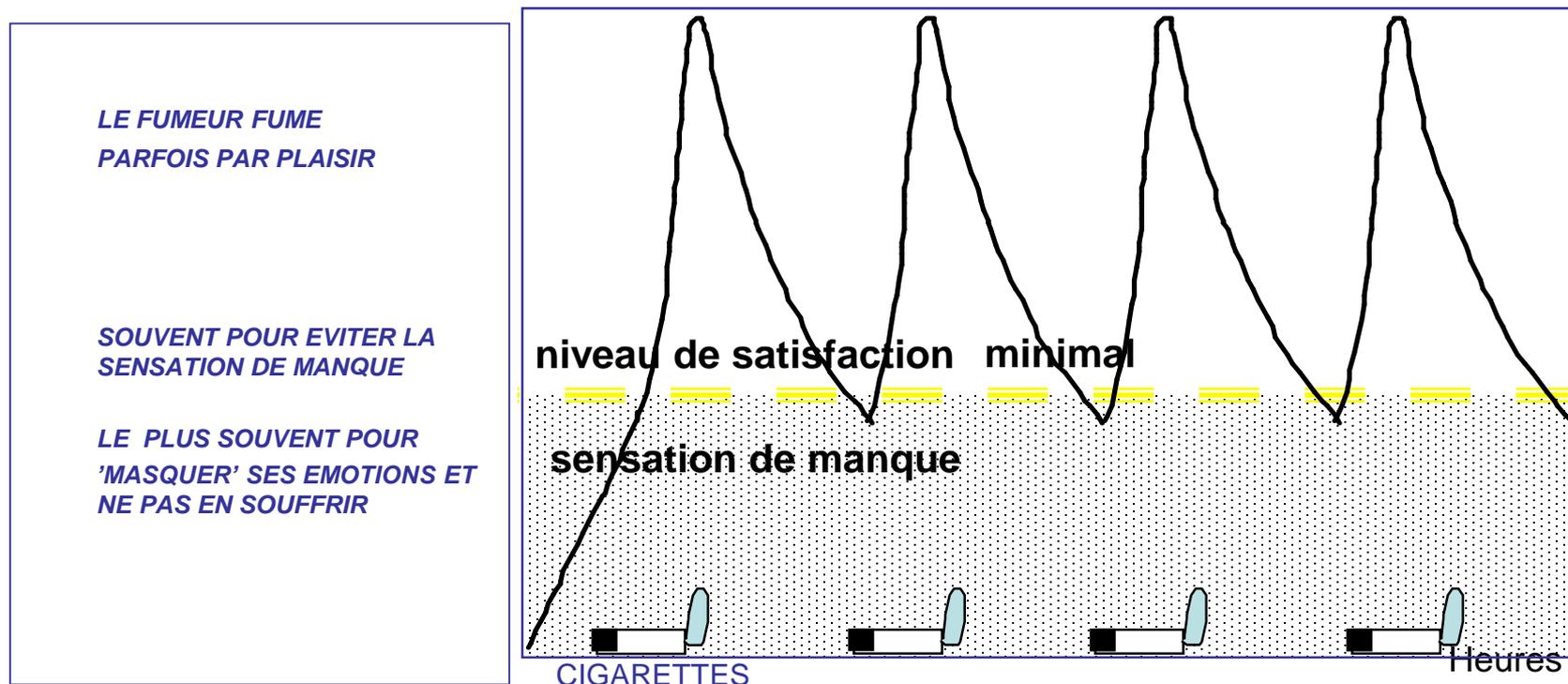
LA NICOTINE MODULE LE COMPORTEMENT DU FUMEUR ET ENTRETIENT SON AMBIVALENCE AU SEVRAGE DU TABAC



LES EFFETS DE LA NICOTINE EN FONCTION DE SON TAUX DANS LE SANG DU FUMEUR

L'ETAT EMOTIONNEL DU FUMEUR CONDITIONNE ET REGULE EN PARTIE SA CONSOMMATION DE CIGARETTES/ 24 h

Pics de satisfaction maximale plaisir de fumer



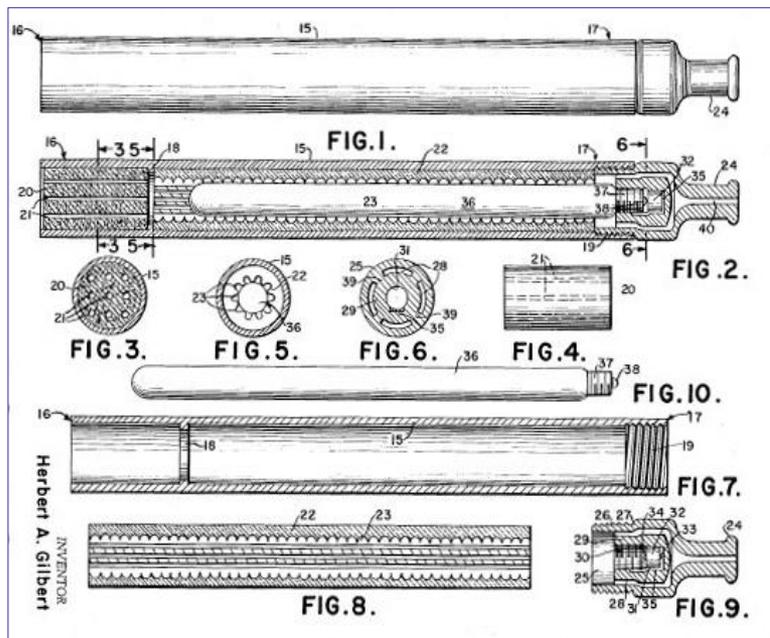
LES VARIATIONS DE LA *NICOTINEMIE* REGULENT LA CONSOMMATION/ H DU FUMEUR



LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

UNE BONNE ALTERNATIVE POUR LE FUMEUR HESITANT ?

La cigarette électronique est la dernière mode en matière de "fume", elle peut être une bonne alternative pour le fumeur hésitant et mérite à ce titre une place à part dans cette présentation. Rappelons que le premier brevet concernant cette invention due au britannique H..E.GILBERT date de 1963 !





EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE COMPORTEMENTALE A LA CIGARETTE

La dépendance comportementale représente le besoin de maintenir ou de retrouver des sensations associées à l'action de fumer : la gestuelle, le plaisir, la détente, le bien-être. Elle permet de prévenir, traiter l'anxiété, le stress, la tristesse, les émotions négatives du fumeur.

Cette dépendance s'est constituée progressivement, cigarette après cigarette, depuis le premier jour d'entrée dans votre tabagisme. Vous vous êtes conditionné à fumer, votre sevrage nécessitera donc une part de déconditionnement et du temps.

L'arrêt du tabac ne peut donc se résumer au sevrage de la nicotine, il ne sera durable que s'il est associé à un changement de comportement du fumeur et à l'acquisition d'un substitut au plaisir de fumer (projet du fumeur).

Le test de Horn permet de « décrire » votre tabagisme et d'identifier les facteurs qui vous poussent à fumer. Il se présente sous la forme d'un questionnaire qui estime la dépendance comportementale et psychique. La réponse à ce test sera facilitée par l'analyse de votre façon de fumer, à partir de votre carnet de suivi journalier /24 h. ou journal du fumeur (JDF).

Le test de Horn porte sur 18 questions avec 5 possibilités de réponses par question. (1 Jamais, 2 parfois, 3 moyennement, 4 souvent, 5 toujours.)



CHANGER VOTRE COMPORTEMENT IMPLIQUE DE CHANGER LES PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES QUI GERENT VOTRE TABAGISME

LE "DECONDITIONNEMENT" DU FUMEUR DEPENDANT

ABANDONNER UN PROCESSUS PSYCHOLOGIQUE MOTEUR DU TABAGISME EST DESTABILISANT POUR LE FUMEUR QUI SOUHAITE S'ARRETER DE FUMER

IL FAUT D'ABORD LUI APPRENDRE A REPERER, ANALYSER, PUIS REALISER QUE CES PROCESSUS NE SONT PAS
DECLENCHES PAR DES SITUATIONS ***MAIS TOUJOURS PAR DES EMOTIONS.***

CHANGER DE COMPORTEMENT NECESSITE DE PRENDRE CONSCIENCE DU ROLE ESSENTIEL DES EMOTIONS DANS CE CHANGEMENT AFIN D'EN REDUIRE LES EFFETS DESTABILISANTS

LES EMOTIONS DOIVENT ETRE NOMMEES, ET LEURS REPRESENTATIONS MISES EN EVIDENCE "JUSQU'AU BOUT". ELLES
SERONT ENSUITE REQUALIFIEES PAR LE FUMEUR POUR ÊTRE PLUS PROCHES DE LEUR REALITE.

NB: POUR PROVOQUER LE CHANGEMENT, TRAVAILLEZ VOTRE AMBIVALENCE, RENFORCEZ VOTRE MOTIVATION A CHANGER.,
RAPPELEZ VOUS L'INTERET DE PRESERVER VOTRE CAPITAL SANTE, MAIS AVANT TOUT IL FAUT CONNAÎTRE VOTRE COMPORTEMENT DE
FUMEUR !



ANALYSEZ VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

LA GESTION DE VOS EMOTIONS/ 24h ET VOTRE CONSOMMATION DE TABAC



APPRENEZ A REPERER, PUIS ANALYSEZ LE RAPPORT ENTRE VOTRE CONSOMMATION ET VOS EMOTIONS /24h , REMARQUEZ QUE LES AUTOMATISMES A FUMER NE SONT PAS DECLENCHES PAR DES SITUATIONS, MAIS PAR DES EMOTIONS (NON EXPRIMEES , MASQUEES...).

POUR REALISER CETTE DEMARCHE ET MIEUX CONNAÎTRE VOTRE COMPORTEMENT DE FUMEUR, IL EST RECOMMANDE DE NOTER DIRECTEMENT (ON-LINE) VOTRE CONSOMMATION DE CIGARETTES ET LES EVENEMENTS DE VOTRE JOURNEE EN CIBLANT L'ETAT EMOTIONNEL CORRESPONDANT (JDF).

APPRENEZ ENSUITE A NOMMER VOS EMOTIONS ET LEURS REPRESENTATIONS, A LES METTRE EN EVIDENCE "JUSQU'AU BOUT". ELLES SERONT ENSUITE "REQUALIFIEES" PAR LE FUMEUR PUIS REFORMULEES D'UNE FACON PLUS PROCHE DE LEUR REALITE.

PROGRAMME (BEST) LES NIVEAUX DE DEPENDANCE À LA NICOTINE

NIVEAUX DE DEPENDANCE AVANT TDT *	CONSOMMATION CIGARETTE /JOUR	SEVERITE DU SYNDROME DE MANQUE	TEST DE FAGERSTROM	PATHOLOGIES
TRES SEVERE	> 40 cg/ J Usage quotidien Temps 1 ^{er} Cg 0-5 min	Constant SSM > 40	TEST 8-10	> 1 Maladie générale chronique et /ou >1 psychiatrique
SEVERE	20-40 cg /J Usage quotidien Temps 1 ^{er} Cg 5-30min	Constant SSM 30-40	TEST 6-7	>1 Maladie générale chronique et /ou > 1 psychiatrique
MODERE	6 -19 cg /J Usage quotidien Temps 1 ^{er} Cg 30-60min	Fréquent SSM 20-30	TEST 4-5	Bon état de santé général et psychique
LEGER	1-5 cg/ j Usage intermittent Temps 1 ^{er} Cg > 60 min	Intermittent SSM 10-20	TEST 2-3	Bon état de santé général et psychique
CONVENANCE	Tabagisme en société Temps 1 ^{er} Cg > 60 min	Absent SSM <10	TEST 0-1	Bon état de santé général et psychique

SSM =sévrité du syndrome de manque Cg /J nombre de cigarette fumées/ Jour Test = Test court de Fagerstrom Temps 1er = Temps entre le réveil et la prise de la première cigarette (d'après ACCP 2009 2010 3 éme édition)



RECONNAÎTRE VOS ENVIES ET VOS MANQUES DE NICOTINE

IDENTIFIER LES SYMPTÔMES DE MANQUE POUR LES TRAITER RAPIDEMENT

L'effet de manque chez le fumeur dépendant se manifeste en moyenne au bout de 2 heures sans fumer (réduction de la Nicotémie de 50 %) sous formes de pulsions à fumer, puis d'envies qui s'espaceront avec le temps jusqu'à disparaître définitivement (années).

INSOMNIE

NERVOSITE

COMPULSION

IRRITABILITE

TACHYCARDIE

TENSION MUSCULAIRE

INATTENTION

DEPRESSION

FRUSTRATION

APATHIE

BRADYCARDIE

TREMBLEMENTS

LISTEZ ET ESTIMEZ VOS SITUATIONS "A RISQUES" DE FUMER

Instructions pour le fumeur

Donnez à chaque item (1- 33) une valeur de (0 à 5) en fonction de l'échelle

***Niveau d'estimation du risque 0 Absent/-1 léger/-2 modéré/ - 3 élevé/- 4 très élevé**

- 1 La proximité de fumeurs
- 2 Sous tension, énervé
- 3 Besoin d'un remontant
4. Souvenir du goût agréable de la cigarette (après le café, repas apéritif)
5. Etre en colère contre quelqu'un, quelque chose
6. Envie de cigarette impossible à satisfaire dans l'immédiat
7. Sentiment de solitude ou d'ennui
8. Besoin d'avoir une occupation de ses mains
9. Je ne me sens pas "moi" quand je ne peux pas fumer
10. Je me sens priver de quelque chose si je ne peux pas fumer
- 11 Avec un verre ou un cocktail
- 12 Après un repas
- 13 Après un café
14. Au téléphone
- 15 Après une tache en récompense
16. Après une relation sexuelle
17. Je suis un fumeur dépendant (forte envie si je n ai pas fumé)
- 18 Je suis un fumeur régulier (et je fume certaines cigarettes automatiquement)
19. Les cigarettes sont agréables et relaxant
- 20 Fumer m'aide à faire face aux problèmes de la vie
- 21 Quand je suis en vacances en voyage
- 22 Quand je suis triste
- 23 Quand je me sens bien, lors des fêtes
- 24 Quand je ne me sens malade ou quand j'ai des douleurs
- 25 Lorsque je tombe par hazars sur un paquet de cigarettes
- 26 Lorsque je suis exposé a une publicité de cigarette
- 27 Lors de la lecture, l'écriture, l'étude
- 28 Après un film
- 29 Au cours du travail
- 30 Quand on m'offre une cigarette
- 31 Quand je monte dans ma voiture
- 32 Autre
- 33 Autre

** Les situations considérées a risques élevés doivent faire l'objet d'un plan d'action de prévention du fumeur*



EVALUEZ LES FACTEURS DEFAVORABLES A VOTRE SEVRAGE DU TABAC

AVANT DE VOUS ENGAGER IL EST NECESSAIRE D'ELIMINER TROIS SITUATIONS :

**** Un état anxiodépressif ou dépressif sous-jacent.***

On utilise pour ce dépistage, en dehors de l'examen clinique médical, un questionnaire (H A D) Hospital Anxiety Depression score) ou le test de Beck que nous avons retenu ici.

**** Une autre addiction associée au tabagisme.***

La consommation régulière d'alcool est fréquente dans certaines populations à risques (SDF, chômeurs) à certains âges (adolescence) dans certains milieux socioprofessionnels (artistiques, travail posté, à risques). Elle complique le sevrage, mais actuellement on considère qu'il est possible de mener simultanément et de front un double sevrage.

Dans le cas de l'association tabac-haschish (joint) fréquente chez les jeunes (Enquête ESCAPADE 2011), le sevrage simultané des deux produits est recommandé. Dans ces cas, il est nécessaire de faire intervenir, après l'accord du fumeur, des thérapeutes spécialisés ou un centre d'Addictologie.

**** Une pathologie sous jacente.***

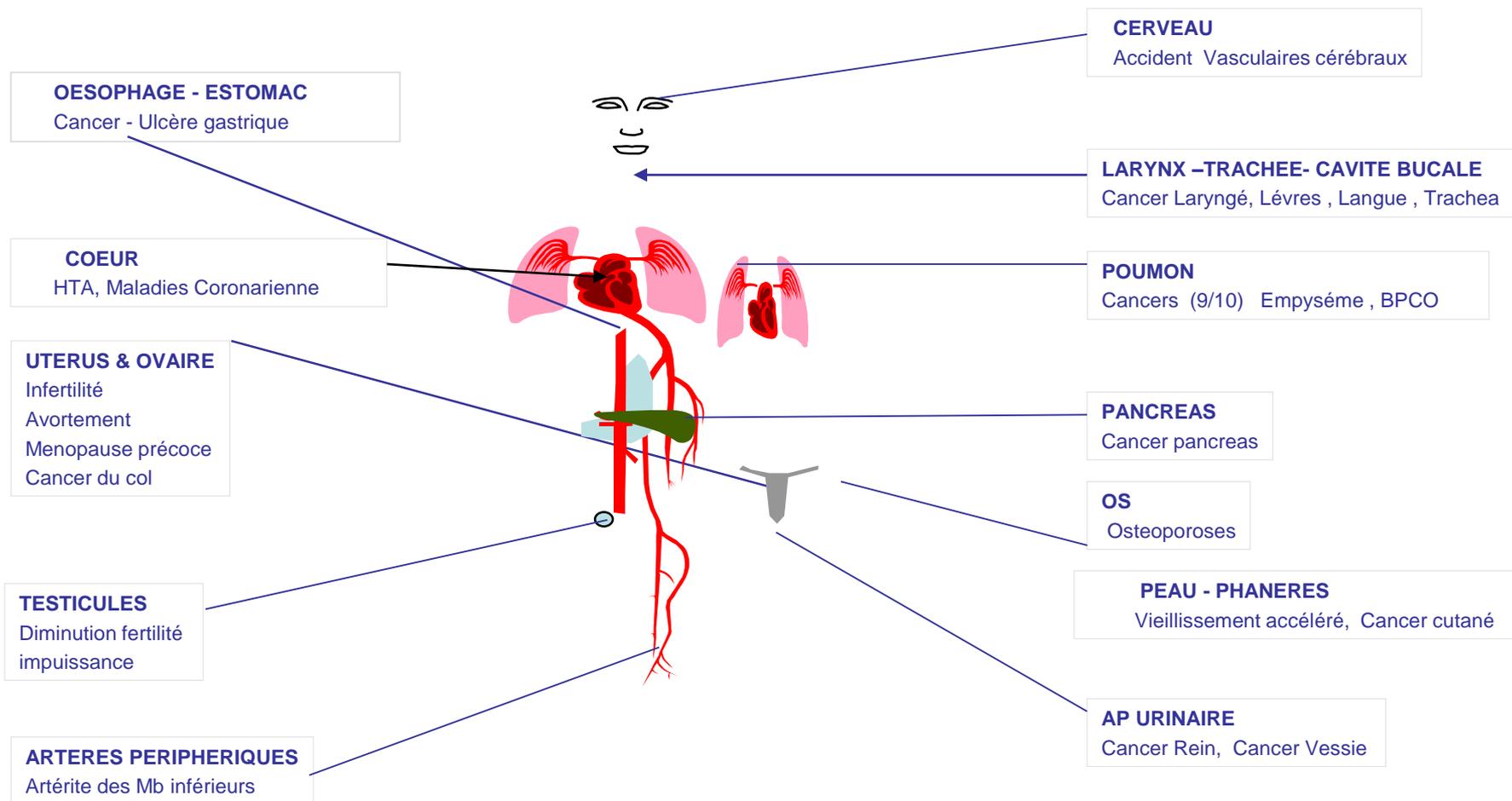
On sera particulièrement attentif, devant un fumeur dépendant, entré tôt dans le tabagisme, exerçant ou ayant exercé des professions à risques, ou encore ceux présentant des facteurs héréditaires de cancers, de pathologies cardio respiratoires, (HTA, BPCO), métaboliques (diabète, obésité). La difficulté ici est de déterminer les explorations appropriées et la fréquence de celles-ci, en tenant compte de la sensibilité de ces moyens d'explorations.

ESTIMEZ MAINTENANT VOS FACTEURS (DE)FAVORABLES A VOTRE SEVRAGE



LA MECONNAISSANCE DES RISQUES DU TABAGISME

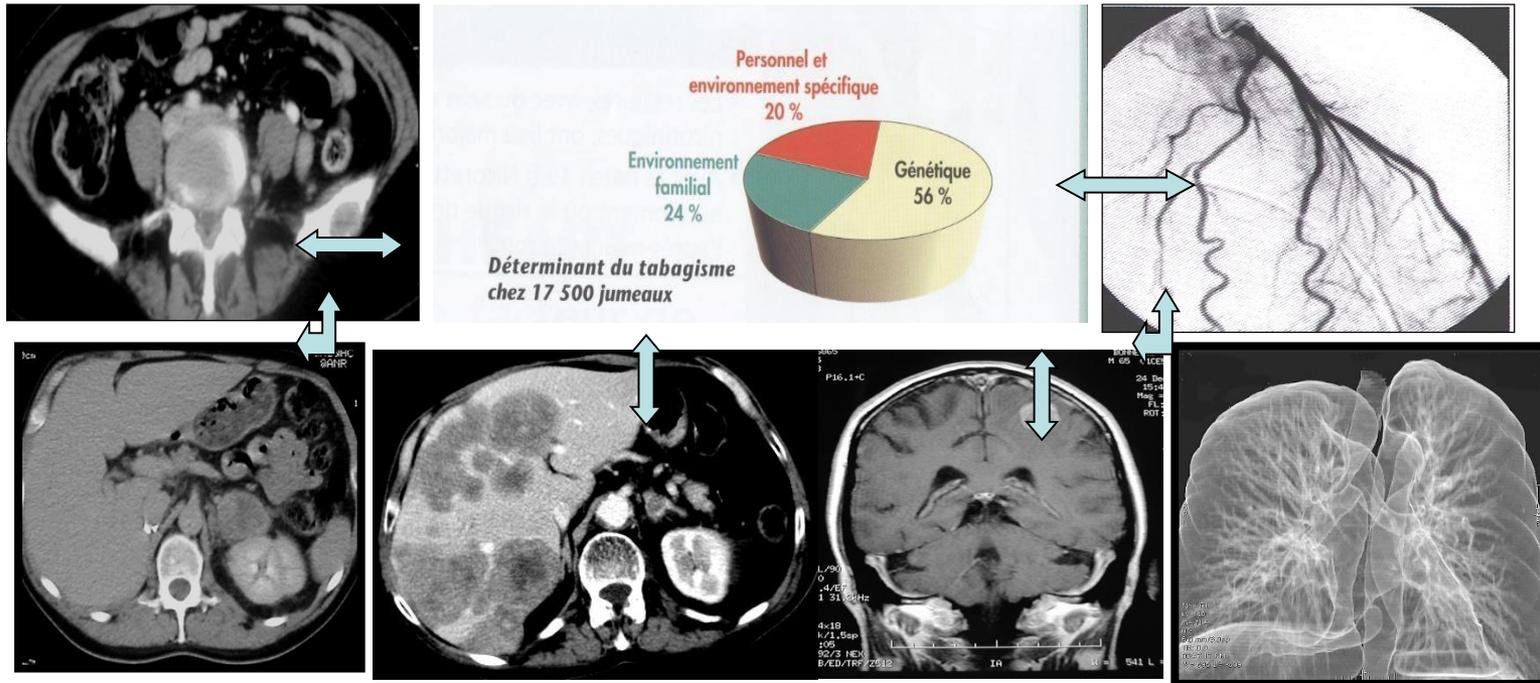
PLUS DE 30 MALADIES CHRONIQUES SEVERES SONT LIEES OU ATTRIBUEES AU TABAGISME CHRONIQUE





LES RISQUES DE SANTE LIES AU TABAC SONT SPECIFIQUES A CHAQUE FUMEUR

CES RISQUES SERAIENT DEPENDANTS DE FACTEURS GENETIQUES (60 %) ET ENVIRONNEMENTAUX (40 %)





ADDICT FREE

ET SI VOUS TENTIEZ MAINTENANT VOTRE SEVRAGE AVEC ADDICTFREE.FR

LES NOUVELLES TECHNIQUES DE COMMUNICATION PERMETTENT D'APPORTER UNE NOUVELLE FORME DE SOUTIEN AUX SUJETS EN SEVRAGE D' ADDICTION

LE PROGRAMME BEST INTEGRE LES PRINCIPES DE L'EDUCATION THERAPEUTIQUE SUR LE WEB, IL OFFRE AINSI LA POSSIBILITE AUX FUMEURS DEPENDANTS D'AUTOGERER LEUR SEVRAGE OU DE SE FAIRE ACCOMPAGNER ET SUIVRE S'ILS LE SOUHAITENT. LE PROGRAMME OFFRE EGALEMENT UN SOUTIEN AUX PROFESSIONNELS DE SANTE CONCERNES PAR LA PRISE EN CHARGE DES FUMEURS...



EVALUATION FINALE M2