



DEFINITION ET PARCOURS DU FUMEUR DECIDE A S'ARRETER DE FUMER



Par définition décidé signifie “animé de l’esprit de décision, volontaire, résolu, assuré”, bref tout pour réussir à arrêter de fumer ; pourtant, comme la plupart des fumeurs, plusieurs tentatives de sevrage seront nécessaire avant de réussir. Ces résultats certes décevants, ne doivent cependant pas être considérés comme des échecs mais comme des ESSAIS faisant partie du processus de maturation avant l’arrêt définitif.

La cause la plus fréquente de rechute lors du sevrage d’un fumeur est son manque de préparation.

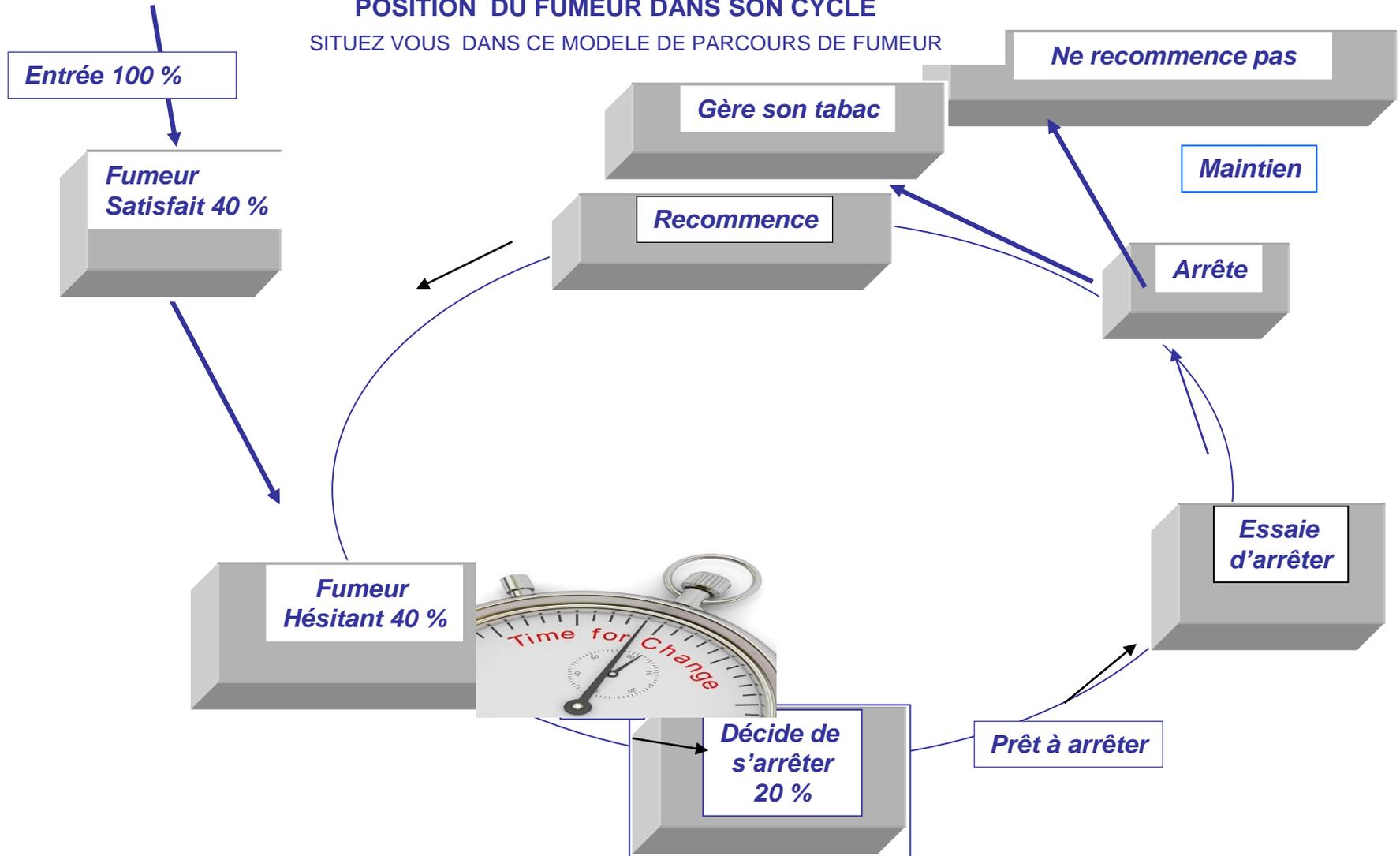
On connaît bien aujourd’hui, dans la pratique des sports de compétition, l’importance de la préparation physique et mentale des sportifs, il en est de même pour le fumeur M3, quelle que soit sa bonne volonté ou une forte motivation annoncée, sans préparation il s’engage dans une véritable compétition avec un adversaire redoutable qu’il connaît souvent mal : lui-même !

Il est donc nécessaire, avant d’engager un sevrage, d’évaluer le comportement du fumeur. En effet la dépendance à la cigarette interfère avec sa motivation pour s’opposer à un changement volontaire de comportement. La volonté n’intervient pas ou peu dans la réussite de l’arrêt, car la cause principale du tabagisme n’est pas d’ordre “cognitif mais comportemental”.



POSITION DU FUMEUR DANS SON CYCLE

SITUEZ VOUS DANS CE MODELE DE PARCOURS DE FUMEUR





LE SEVRAGE NECESSITE MOTIVATION, CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

AVANT LE JOUR J0 IL FAUT S'ASSURER DU NIVEAU DE CES 3 COMPOSANTES NECESSAIRES AU CHANGEMENT



REGLER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR AVANT DE DEBUTER SON SEVRAGE**

***COMPRENDRE L'EFFET DE LA NICOTINE(MIE) SUR LE COMPORTEMENT AU QUOTIDIEN
EVALUER ET COMMENTER LES CHANCES DE REUSSIR LE SEVRAGE
IDENTIFIER LES CARACTERISTIQUES DE CEUX QUI REUSSISSENT A CHANGER***

****DEPISTER LE "MANQUE" D'ESTIME DE SOI POUR RENFORCER LA CONFIANCE
*DEPISTER LE MANQUE DE MOTIVATION POUR LA RENFORCER***

***ANALYSER LES CIRCONSTANCES DES ECHECS DE SEVRAGE ANTERIEURS
MINIMISER LES ECHECS PASSES QUI FONT PARTIE DE TOUS PROCESSUS DE SEVRAGE
ENCOURAGER, RECOMPENSER VOUS ; UTILISEZ UN SOUTIEN A DISTANCE (e-mail , web)***

****RAPPELEZ LE RAPPORT BENEFICES /COUTS DU TABAGISME A MOYEN ET LONG TERME
*INFORMEZ DES MODALITES ET DE L'EFFICACITE DES MOYENS DE SEVRAGE ACTUELS.***



UNE FORTE MOTIVATION EST NECESSAIRE POUR REUSSIR LE SEVRAGE D'UNE ADDICTION

POUR REUSSIR LE FUMEUR DOIT COMPTER SUR SA CAPACITE A CHANGER DE COMPORTEMENT



VOTRE MOTIVATION DOIT ÊTRE REEVALUEE ET RENFORCEE REGULIEREMENT

La motivation varie en permanence durant le sevrage. Elle tend à être surévaluée par une majorité de fumeurs.

Analysez réévaluez votre motivation régulièrement en utilisant un test numérique simple (0-10)

Renforcez vos connaissances des risques du tabagisme et des méthodes de sevrage validées

Renforcez votre confiance en vous pour atteindre un objectif accessible (Sevrage total ou partiel)

Récompensez-vous avec les économies réalisées grâce à votre sevrage (vacances, voyage, look, loisirs)

VOTRE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT INDUIT VOTRE RECONDITIONNEMENT

Le comportement du fumeur est conditionné par chaque cigarette et ce depuis son initiation au tabagisme

Analysez la gestion de vos émotions négatives et vos réponses aux stress

Pratiquez la gestion physique et psychique de vos stress

Préparer un 'substitut' durable au tabac : (créatif, ludique, social, humanitaire, artistique, sportif...)



AVANT D'ENGAGER LE JOUR J0 PREPAREZ LE FUMEUR A SON SEVRAGE

NE SOUS ESTIMEZ PAS L'ADVERSAIRE DANS CETTE PARTIE QUI S'ENGAGE AVEC LE FUMEUR ET CONTRE LUI !

LA CAUSE LA PLUS FREQUENTE D'ECHEC : UN MANQUE DE PREPARATION ET DE MOTIVATION

LA PREPARATION VA DEBUTER PAR :

L'AUTOANALYSE DU COMPORTEMENT DU FUMEUR. LES MODALITES DE SON TABAGISME PEUVENT ÊTRE ANALYSEES AVEC L'AIDE DU JDF (le journal du fumeur JDF) /24h NOTAMMENT A PARTIR DE LA MISE EN EVIDENCE DE CORRELATIONS ENTRE VOS EMOTIONS OU STRESS ET VOTRE CONSOMMATION.

ELLE NECESSITE ENSUITE

UNE AUTOEVALUATION DE SES DEPENDANCES : GESTUELLE, PSYCHOLOGIQUE, PHARMACOLOGIQUE.

LA SYNTHESE DE CES INFORMATIONS

PERMET D'ENGAGER UN PLAN DE CHANGEMENT ; PLAN ECRIT DEFINISANT LA FEUILLE DE ROUTE, ET UN PLAN D ACTION DEFINISSANT LA CONDUITE A TENIR EN SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE (l'ordonnance du fumeur), ENFIN DE FIXER LE JOUR J DATE EFFECTIVE DU DEBUT DE VOTRE SEVRAGE.

LE SEVRAGE SERA VALIDE

APRES UN ARRÊT DE PLUS DE 12 MOIS. CE TEMPS MINIMUM NECESSITE, POUR LES FUMEURS DEPENDANTS, DE TROUVER UN "SUBSTITUT" DURABLE A LEUR ANCIEN PLAISIR DE FUMER.



EVALUEZ VOTRE COMPORTEMENT DE FUMEUR

TESTEZ VOTRE DEPENDANCE COMPORTEMENTALE SUR VOTRE APPLI (TEST DE HORN)

<i>A. Je fume pour me donner un coup de fouet</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>B. Je prends du plaisir à fumer et à tenir ma cigarette</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>C. Tirer sur une cigarette est relaxant</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>D. J'allume une cigarette quand je suis soucieux</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>E. Quand j'ai plus de cigarette je cours en acheter</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>F. Je fume par automatisme</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>G. Je fume pour me donner du courage</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>H. Le plaisir c'est d'abord de manipuler la cigarette</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>I. Il y a quantité de plaisir dans l'acte de fumer</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>J. Je fume quand je suis mal à l'aise</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>K. Je ne suis pas dans le coup quand je fume pas</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>L. J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle encore</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>M. Je fume pour en imposer aux autres</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>N. J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>O. Je fume même si je suis détendu</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>P. Je fume pour oublier que j'ai le cafard</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>Q. J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose</i>	<i>5 4 3 2 1</i>
<i>R. J'oublie la cigarette que j'ai dans ma bouche</i>	<i>5 4 3 2 1</i>

Répondez en entourant le chiffre correspondant à votre réponse : 5 toujours, 4 souvent, 3 moyennement, 2 parfois, 1 jamais. Classer les cigarettes que vous fumez en fonction du score et de l'importance que vous leur attribuez.

Les Questions

(A+G+M) traduisent la Stimulation (E+K+Q) correspondent aux cigarettes de plaisir de fumer
(B+H+N) aux cigarettes de plaisir gestuel (C+I+O) aux cigarettes des moments de relaxation
(D+J+P) aux cigarettes d'anxiété et de soutien (F+L+R) aux cigarettes automatiques.



ANALYSEZ VOTRE FACON DE FUMER A L'AIDE DU JOURNAL DE VOTRE "FUME" (JDF)

EXEMPLE DE JDF LA VERSION DU PROGRAMME BEST EST ACCESSIBLE SUR SMARTPHONE

Cigarettes	Heures	Circonstances	Motifs
1	7 h	Réveil *	<u>Besoin</u>
2	7 h30	Petit déjeuner*	Besoin + plaisir
3	8 h	En voiture	Automatisme
4	9 h	Arrivée travail	Stimulation +gestuelle
5	10 h	Pause café	Automatisme
6	11h	Pré réunion de travail	Anxiété-+stimulation
7	12h 30	Post réunion	Relaxation
8	14h 30	Fin de repas café*	<u>Besoin</u> +convivialité



EXEMPLE D'AUTO RELEVES DE PENSEES AUTOMATIQUES EN SITUATION DE STRESS

Analysez une journée de travail ou un week-end. Recherchez les relations entre les situations, vos pensées automatiques négatives ou positives et votre consommation ou façon de fumer .Notez votre constat. requalifiez vos pensées négatives.

DATE/ Heures	SITUATIONS	DEGRE D'EMOTION	PENSEES NEGATIVES AUTOMATIQUES
15 H 30	Le patient ne s'est pas présenté à sa consultation de sevrage de 15H .	Inquiétude doute (-2) du consultant fumeur	Il n'a pas apprécié mes rappels sur l'arrêt de son tabagisme
17H 15	Le patient de 17 h vient de se décommander alors que vous avez retardé vos visites pour lui	aggrésivité (-3)	Il me prend vraiment pour sa bonne.
18 H	En visite et en retard la voiture ne veut pas redémarrer , il pleut	Colère (-3)	Il faudrait que je change de voiture mais j'ai pas les moyens actuellement
20 H	Retour au domicile	Anxiété dépression (-4)	Cigarette dite de détente avec prise d' un apéritif
20H 30	Repas de famille	Ennui - irritable	Vivement la retraite. Je suis plus dans le coup

La somme des mini stress successifs / 24 h génère un vrai stress en fin de journée . La cigarette de 20 H est vécue comme une récompense ou antifatique chez ce médecin mais elle masque la dimension émotionnel à l'origine de son comportement (automatique)de fumeur soumis à des pensées (négatives) automatiques.



RECONDITIONNER LE FUMEUR EN NON FUMEUR

CHANGER DE COMPORTEMENT ET EN ACQUERIR UN AUTRE NECESSITE UNE METHODE, DES OUTILS, DU TEMPS...

LES MOYENS ET LES TECHNIQUES

L'analyse du journal des horaires, situations, état émotionnel du fumeur

Les petits moyens pour réduire les envies de fumer

Les moyens pour éviter les situations à risques de rechute

Les techniques pour contrôler un conflit, un stress

Les techniques pour modifier le comportement du fumeur

Les techniques de relaxation et de respiration

Les techniques de gestion des émotions et des pensées négatives

Le tableau de l'ensemble des techniques disponibles

La préparation du jour J0

Le projet de substitution du fumeur

Le résumé des symptômes du sevrage et des conduites à tenir

LES MODALITES DU SEVRAGE

Sevrage global et simultané des dépendances du fumeur

Sevrage partiel et séquentiel

Sevrage spécifique au fumeur

Sevrage planifié ou non

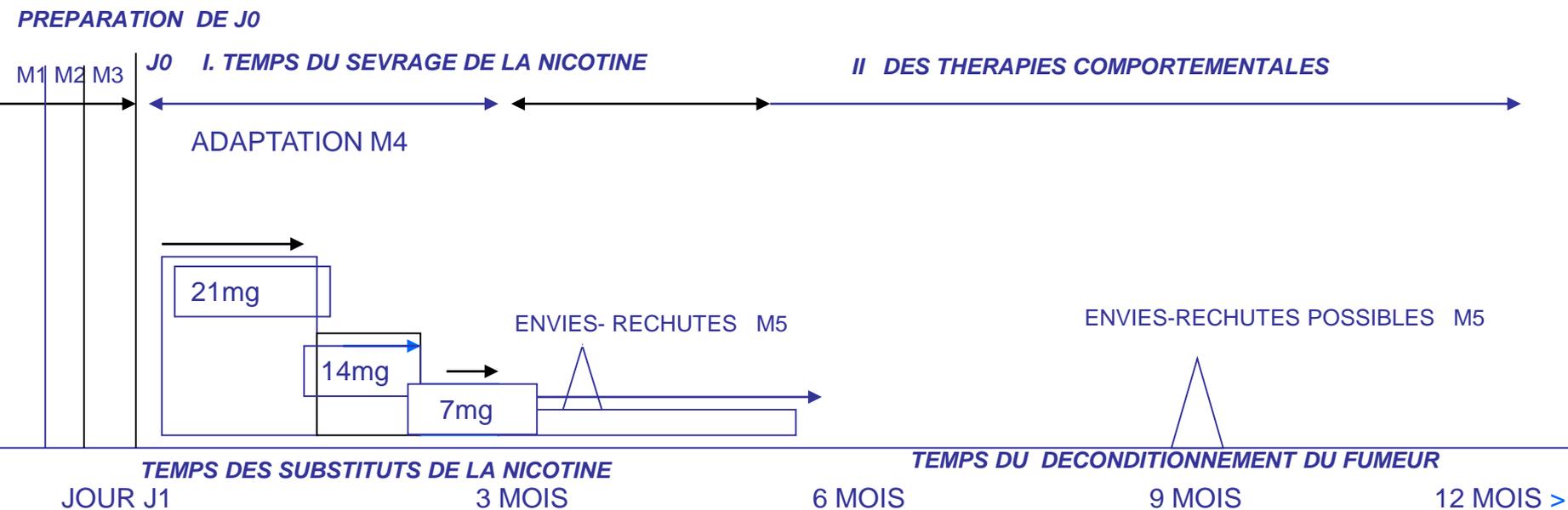
Sevrage autres





PRINCIPE DE LA PRISE EN CHARGE ADDICT. FREE DU CDMRTT

LE SEVRAGE DES FUMEURS DEPENDANTS SE DEROULE EN TROIS TEMPS SUCCESSIFS ET COMPLEMENTAIRES



III. TEMPS DE MISE EN PLACE DU PROJET DE SUBSTITUTION DU TABAGISME



LA PRISE EN CHARGE DU FUMEUR AU COURS DU SEVRAGE DU TABAC

POUR AUTOGERER VOTRE SEVRAGE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE VOS DEPENDANCES ET COMMENT VOUS EN LIBERER...

VOTRE DEPENDANCE PHYSIQUE OU PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE

LA GESTION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE D'ACTION RETARD ET RAPIDE

VOTRE DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTALE

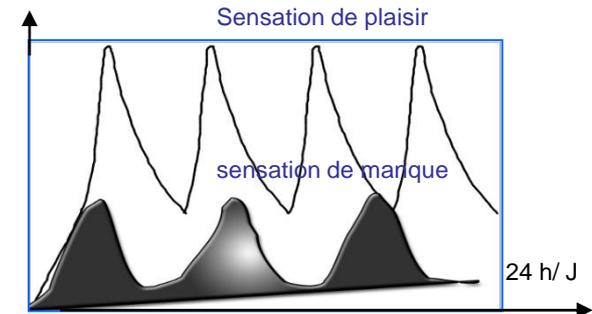
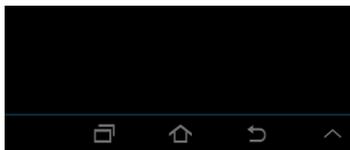
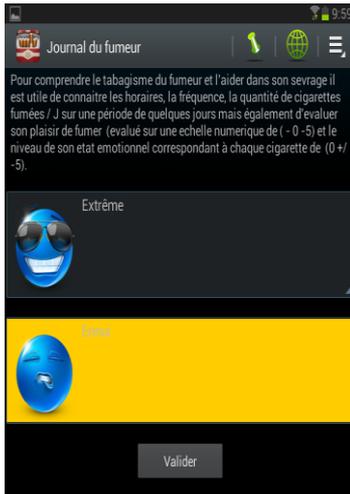
LA GESTION PHYSIQUE DU STRESS ET PSYCHOLOGIQUE DES EMOTIONS

LA GESTION DES DECLENCHEURS D' AUTOMATISMES A FUMER

LA GESTION D'UN PLAN D'ACTION ET LA GESTION DU JOUR J₀.



LA PRATIQUE DES SUBSTITUTS DE LA NICOTINE AU COURS DU SEVRAGE



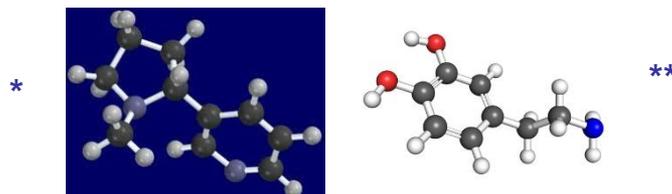
L'UTILISATION DES SUBSTITUTS DE LA NICOTINE NECESSITE DE COMPRENDRE VOTRE DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE ET LE ROLE DE VOS EMOTIONS / 24 H (JDF)

TOUTES LES MODALITES DE PRESENTATION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE PEUVENT ETRE UTILISEES CHEZ UN FUMEUR DEPENDANT DURANT SON SEVRAGE, SEUL OU EN ASSOCIATION, SANS LIMITE DANS LE TEMPS...

LE JDF VOUS PERMET DE FAIRE DES CORRELATIONS ENTRE VOS EMOTIONS / ET VOTRE CONSOMMATION / 24 H ET DE COMPRENDRE VOS MODALITES DE COMPENSATION OU DE RECOMPENSE.



RAPPEL DES EFFETS DE LA DEPENDANCE A LA NICOTINE*, APPLICATION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE AU SEVRAGE DE LA CIGARETTE



LA NICOTINE EN LIBERANT LA DOPAMINE ** INDUIT DES EFFETS DESIRES ET INDESIRABLES

**EFFETS POSITIFS IMMEDIATS (LIBERATION, SOULAGEMENT) SANS EFFET SECONDAIRE NOTABLE A COURT TERME .
EFFETS NEGATIFS RETARDES (PLUS DE 30 PATHOLOGIES SEVERES) AVEC UNE FORTE INVALIDITE, MORTALITE, ET
COUT A MOYEN ET LONG TERME.**

On connaît une centaine de neuromédiateurs psychoactifs chez l'homme certains interviennent probablement dans la dépendance des fumeurs mais la dopamine reste toujours le médiateur le plus incriminé dans l'effet nicotine.

**LES SUBSTITUTS DE LA NICOTINE APPORTENT LES EFFETS POSITIFS IMMEDIATS SANS LES
EFFETS NEGATIFS RETARDES ET SANS LES SUBSTANCES TOXIQUES DE LA FUMEE (>3000).**

L'IMAGE SUIVANTE MONTRE UNE PRESENTATION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE DISPONIBLES.

LES DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUTS DE NICOTINE DISPONIBLES



1 Gomme à mâcher

2 Patch

3 Cigarette électronique

4 Spray nasal

5 Pastilles à sucer

6 Microtabs

7 Inhalers





APPLICATIONS DES CONNAISSANCES DE LA NICOTINE A L'UTILISATION DES SUBSTITUTS

LA CONNAISSANCE DES PROPRIETES PHARMACOCINETIQUES DES SUBSTITUTS EST NECESSAIRE POUR BIEN LES UTILISER

L'UTILISATION EFFICACE DES SUBSTITUTS DE NICOTINE NECESSITE TROIS CONDITIONS :

- APPORTER UN NIVEAU CONSTANT DE NICOTINE DANS LE SANG SUR 18 A 24 HEURES (PATCHS)***
- PRODUIRE DES PICS DE NICOTINE A PARTIR D'UN NIVEAU ZERO (GOMME, COMPRIMES, INHALER)***
- ASSOCIER LES DEUX METHODES PERMET UNE ADAPTATION PLUS FACILE ET PLUS SOUPLE***

LE NIVEAU DE NICOTINE (EMIE) DELIVRE PAR PATCHS EST PROPORTIONNEL A LA TAILLE DES PATCHS (QUELQUES EXEMPLES)

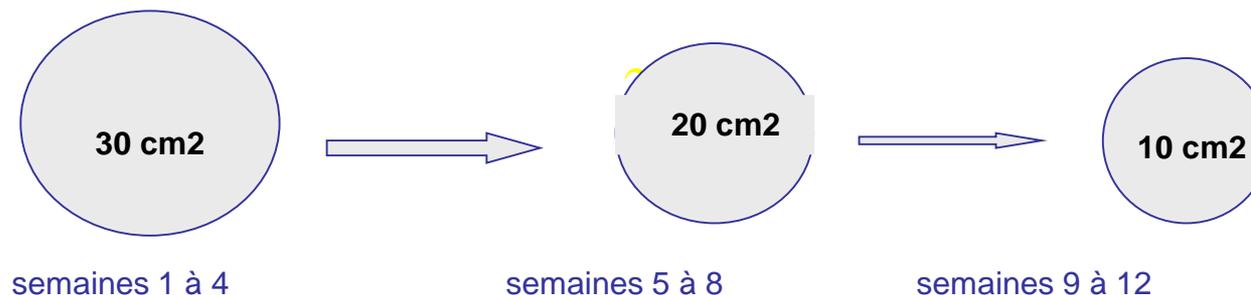
UNE EXCEPTION : L'E-CIGARETTE DELIVRE DES TAUX DE NICOTINE INCONSTANT AU FUMEUR CAR C'EST LUI QUI FIXE LE NIVEAU DE SA NICOTINEMIE EN FONCTION DE SA FACON D'INHALER LA FUMEE (COMME POUR UNE CIGARETTE).



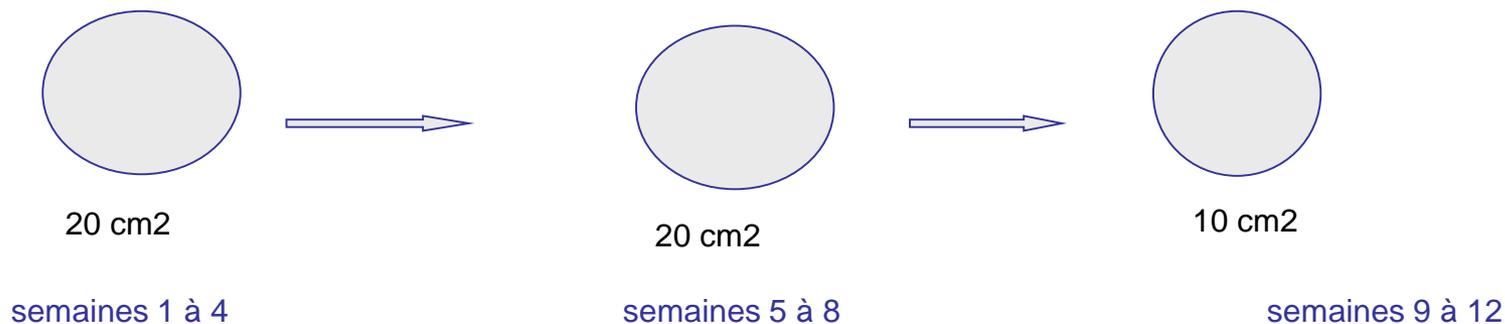
EXEMPLE D'UTILISATION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE TRANSCUTANES (PATCHS)

POUR LES FUMEURS DEPENDANTS LES PATCHS RESTENT UN MOYEN SIMPLE D' EFFECTUER UN SEVRAGE DE LA NICOTINE

FUMEUR TRES DEPENDANT.



FUMEUR MOYENNEMENT DEPENDANT

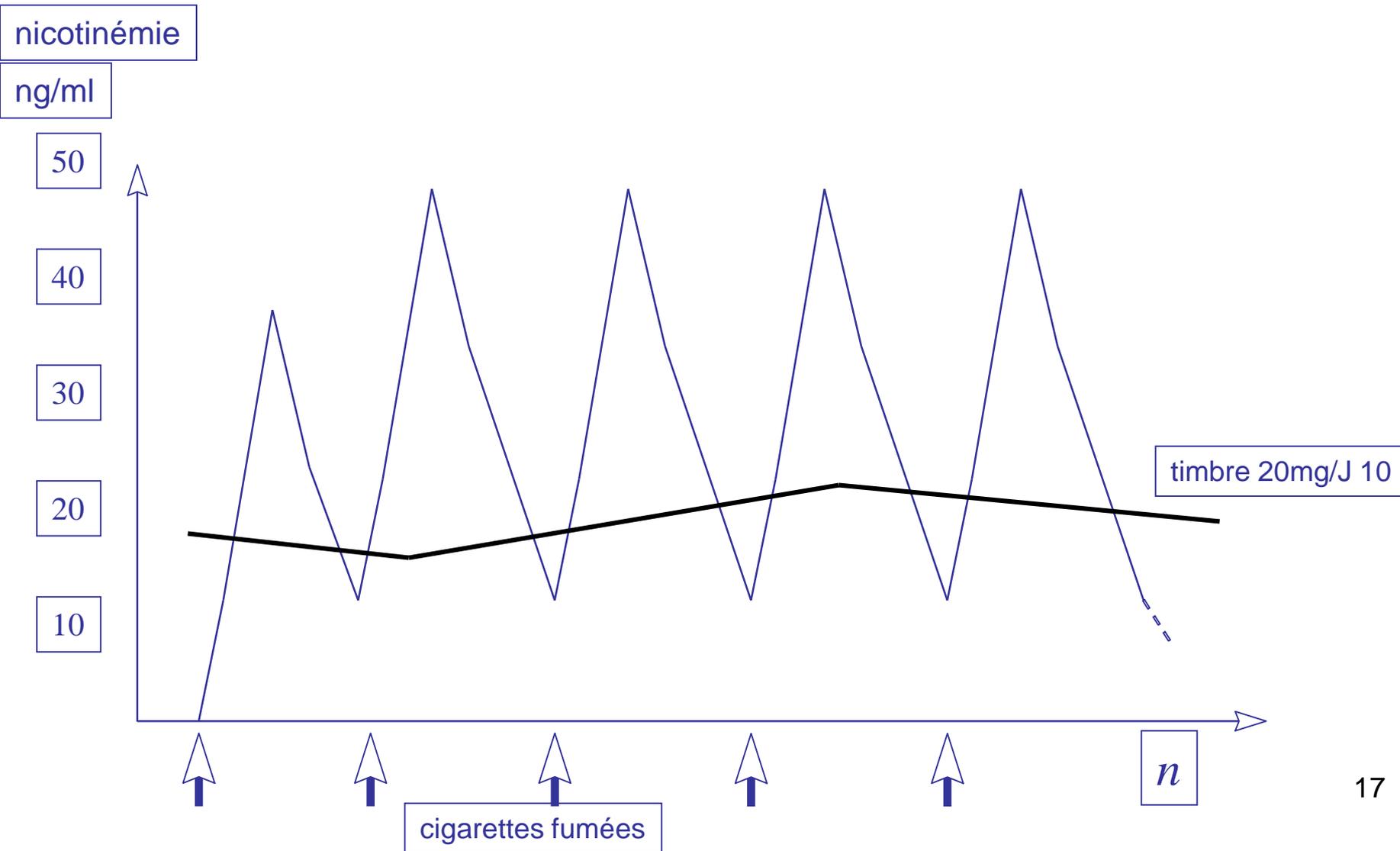




COMPAREZ LES NICOTINEMIES D'UN MEME FUMEUR SOUS ET SANS SUBSTITUT

CINETIQUE FLUCTUANTE CHEZ UN FUMEUR DEPENDANT SANS PATCH

CINETIQUE "PLATE" DE NICOTINEMIE SOUS PATCH DE 20 cm²/ APRES 10 JOURS DE SEVRAGE ET TRAITEMENT





LES PATCHS TRANSDERMIQUES DE NICOTINE

UNE BONNE INDICATION ET UTILISATION DES PATCHS EST ESSENTIEL A LEUR EFFICACITE ET A LEUR TOLERANCE



MODE D'APPLICATION DES PATCHS DE NICOTINE

Choisir une surface glabre et saine de peau (tronc, haut du bras, cuisse, épaules). Changer de Patch et de site d'application tous les jours (rotation).

(Ne pas dégraisser la peau, ne pas couper le patch en deux parties).

INDICATIONS

Fumeurs dépendants (score de Fagerstrom > 5)

(Test au CO élevés > 10)

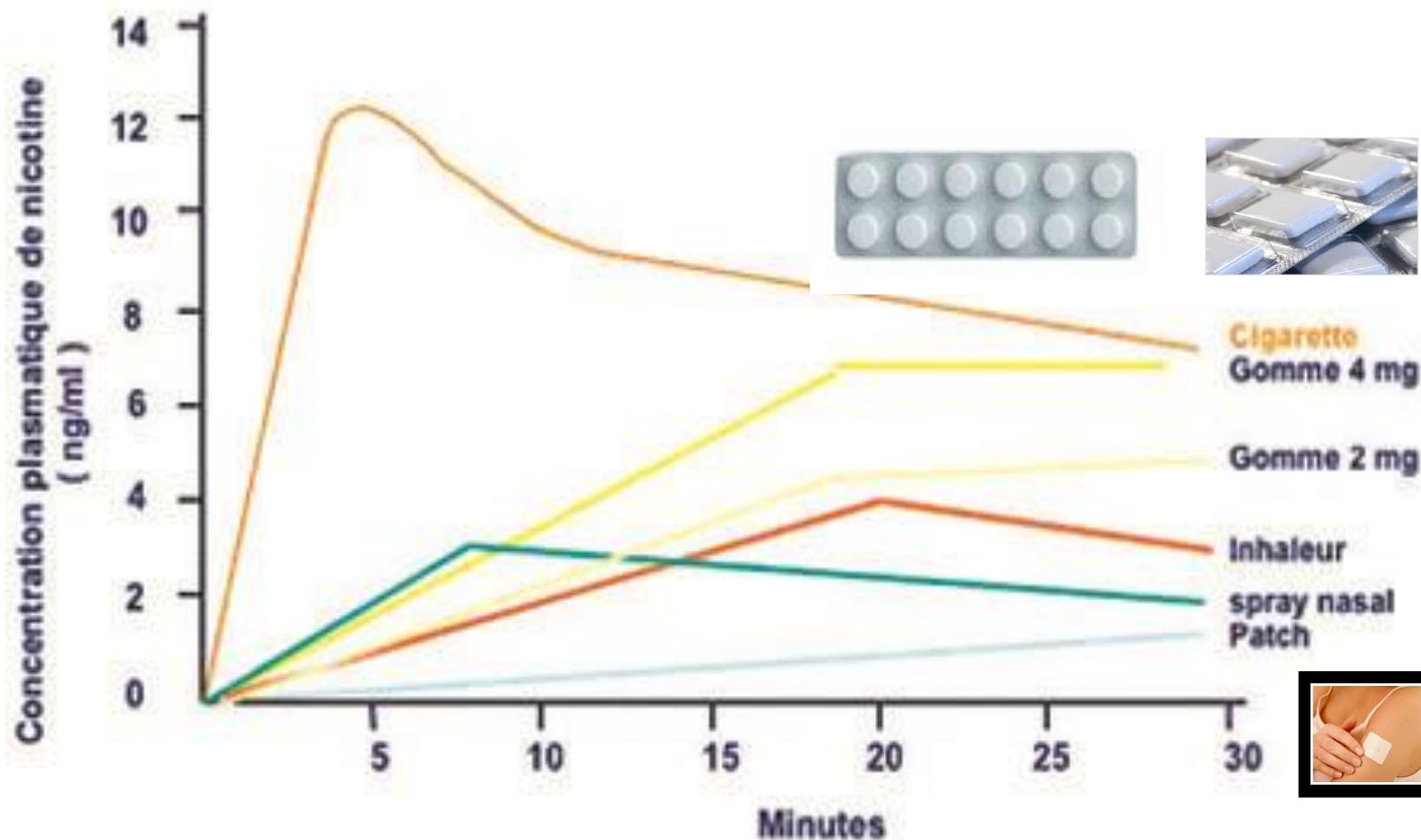
INTOLERANCE

Réaction allergique au support (utiliser une autre forme de substitut)

Insomnies (utilisez des patchs de 18 h d'action ou plus faiblement dosés).



CINETIQUES COMPAREES DE DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUTS DE NICOTINE



COMPRENDRE LES DIFFERENTS MODES DE LIBERATION DES SUBSTITUTS DE NICOTINE EST NECESSAIRE POUR BIEN LES UTILISER.



*

INDICATION DES SUBSTITUTS DE LA NICOTINE

LES SUBSTITUTS D'ACTION LENTE ET RAPIDE AU COURS DU SEVRAGE



PRENEZ LE TEMPS DE TESTER OU D'ASSOCIER PLUSIEURS SUBSTITUTS AVANT DE LES CHOISIR

LES SUBSTITUTS D'ACTION LENTE ET RETARDEE (PATCHS)

ILS PERMETTENT UN APPORT REGULIER DE NICOTINE SUR /24 H OU /16H ET ASSURENT LE TRAITEMENT DE FOND DE LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE.

LE NIVEAU DE LA NICOTINEMIE DEPEND DU DOSAGE DES PATCH UTILISES (7, 14 ,21 25 mg) MAIS EGALEMENT DE LA DIFFUSION TRANSCUTANEE DU SUBSTITUT, DES CAPACITES DU FUMEUR A METABOLISER PLUS OU MOINS RAPIDEMENT LA NICOTINE.

LES SUBSTITUTS D'ACTION COURTE ET RAPIDE (GOMMES, COMPRIMES, E cigarette (Photo)

CES PRESENTATIONS ASSURENT UN APPORT PONCTUEL, DE FAIBLE IMPORTANCE ET DE COURTE DUREE, ELLES PEUVENT ÊTRE UTILISEES SEULES OU ASSOCIES AUX PATCHS. L'E CIGARETTE EST LA DERNIERE PRESENTATION DE CE TYPE.

L'ASSOCIATION DE DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUTS DE NICOTINE

ELLE PERMET DE REALISER UN SEVRAGE CONFORTABLE ET EFFICACE DE LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE ET D'ADAPTER LE TRAITEMENT AUX PREFERENCES DES FUMEURS.



TROUVEZ LES LEURRES QUI AIDERONT LE FUMEUR A CONTRÔLER SES PULSIONS A FUMER
AIDEZ-LE A LES METTRE EN PLACE, VERIFIEZ QU IL PEUT LES APPLIQUER 'IMMEDIATEMENT' AUTOMATIQUEMENT

CONSEILS AUX FUMEURS :

1. REDUISEZ LES STIMULI DECLENCHEURS D'AUTOMATISMES A FUMER

Supprimer les cendriers, paquets de cigarettes, l'environnement à risques...

2. CHANGEZ VOS HABITUDES DE FUMEUR

Changer de marque de cigarettes, changer de look, casser les associations (café-tabac) changer d'environnement (repeignez votre appartement et votre vie !)



3. DEVELOPPEZ DES COMPORTEMENTS ANTAGONISTES EN CAS DE PULSIONS

Substitut(s) transitoire(s) : boissons, fruits , gommés, activités, sports, leurres...



APPRENDRE A GERER LE STRESS ET LES EMOTIONS AUTOMATIQUES NEGATIVES

ANALYSER L'AMPLITUDE DE VOS REACTIONS AUX EMOTIONS, AUX STRESS ET APPRENEZ A LES REQUALIFIER.



CONSEILS AUX FUMEURS

4. LA GESTION PHYSIQUE DE VOS STRESS

IDENTIFIEZ VOS DIFFERENTS ETATS DE TENSION DES DERNIERES 24 h, NOTEZ LES SITUATIONS DE STRESS ET LA PRISE DE CIGARETTES, VOTRE FACON DE FUMER (JDF).

5. LA GESTION PSYCHOLOGIQUE DE VOS EMOTIONS

*DEVELOPPEZ DES MECANISMES DIFFERENTS DE RAISONNEMENT FACE AU STRESS :
ANALYSEZ VOS PENSEES AUTOMATIQUES DECLENCHEES PAR LES STRESS, PRENEZ CONSCIENCE DE LA DISSOCIATION ENTRE LES FAITS VECUS ET VOS REPONSES.*



LA RELAXATION PERMET DE REDUIRE LES EFFETS DE LA REPONSE PHYSIOLOGIQUE AUX STRESS

APPRENDRE A MAITRISER DES TECHNIQUES DE RELAXATION PERMET DE MIEUX CONTROLER LE SEVRAGE

CONSEILS AUX FUMEURS :



LES TECHNIQUES SIMPLES DE GESTION PHYSIQUE DU STRESS

APRES IDENTIFICATION DES ETATS DE TENSION ET DES SITUATIONS DE STRESS AVEC CONSOMMATION DE CIGARETTES, APPRENEZ LES DEUX TECHNIQUES DE RELAXATION.

LA RELAXATION DE RECUPERATION EN 10-20 mn

LA RELAXATION DE PREVENTION EN 1 à 2 mn

Entraînez-vous à identifier puis à réduire votre tension physique et musculaire quelle que soit la situation (travail, voiture...), en position de relaxation et en utilisant la respiration diaphragmatique.



LA RESPIRATION ABDOMINO-DIAPHRAGMATIQUE

LES TECHNIQUES DE GESTION PHYSIQUE DU STRESS NEUTRALISENT LA REPONSE AU STRESS

*Le muscle principale de la respiration est le diaphragme**

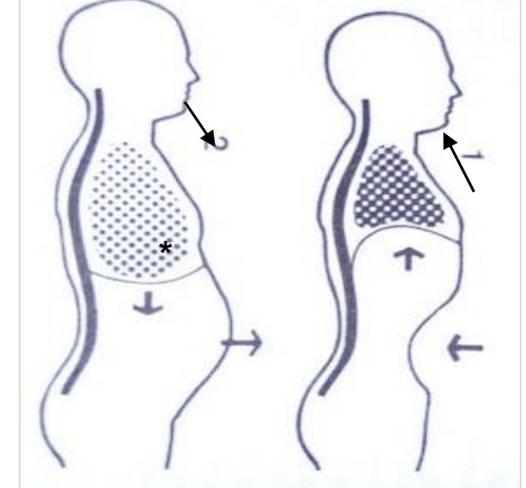
Le fumeur s'entraînera à pratiquer une respiration de type abdomino-diaphragmatique, à fréquence respiratoire lente, expiration prolongée filée, lèvres pincées (frein expiratoire).

Le fumeur s'entraînera à associer lors des séances de relaxation, une représentation mentale "d'émotions positives" (situations, moments vécus agréablement).

Le fumeur est encouragé à identifier ses émotions négatives / 24 h et à les réévaluer sous formes plus modulées et mieux adaptées à la situation déclenchante.



1. INSPIRATION NASALE. 2. EXPIRATION BUCCALE





LE PLAN D'ACTION DU FUMEUR

LE PLAN D ACTION DEFINIT LA CONDUITE A TENIR EN CAS DE SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE

Les situations à hauts risques de rechute que je peux rencontrer sont :

.....
.....



Dans ces situation ma conduite à tenir sera la suivante :

.....
.....
.....

Pour réaliser cette prévention je peux compter sur les moyens suivants :

1. bienentreprensanstabac.fr, 2

Les principaux obstacles qui peuvent me faire "chuter" sont les suivants :

.....
.....

Pour les contourner il faut que je puisse prévoir :

.....
.....

*** Document à garder à portée de main du fumeur durant tout son sevrage**



LE PLAN D'ENGAGEMENT DU FUMEUR*

CE PLAN CONTRACTUALISE LES ENGAGEMENTS DU FUMEUR AVEC LUI MÊME

Les raisons les plus importantes pour faire ce changement sont :

.....



Mes objectifs principaux en accomplissant ce changement sont :

.....

Mes objectifs pour être atteint nécessitent les actions suivantes :
Actions? Quand ? (date)

.....

Pour m'aider à changer je peux compter sur les personnes suivantes :
Qui ? Comment ?

.....

Voici les obstacles aux changements et comment je vais y faire face :
Obstacles probables ? Comment les contourner ?

.....

Je saurai que mon plan marche quand je verrai les résultats suivants :

.....

A compléter et garder ou à renvoyer à "bienentreprendresanstabac.fr"

Signature

****D'après W Miller et S Rollnick***



PREPAREZ LE JOUR J

LISTE DES ACTIONS QUE LE FUMEUR DOIT AVOIR MIS EN PLACE



1. *Évaluez votre motivation et comportement de fumeur (identifier les cigarettes plaisirs/ H)*
2. *Estimez le poids respectif de vos 3 dépendances et les contre-mesures à prendre (écrire)*
3. *Remémorisez les circonstances des rechutes antérieures (pulsions violation d'abstinence)*
4. *Trouvez la (les) récompenses à vous attribuer dans les 3 mois du sevrage et à terme*
5. *Préparez votre changement de comportement (casser les habitudes, look, agenda, leurres)*
6. *Apprenez à pratiquer la relaxation physique musculaire et respiratoire*
7. *Apprenez à (ré)évaluer vos émotions automatiques négatives du jour*
8. *Anticipez les situations à risques de rechute et la prévention (écrire, répéter votre rôle)*
9. *Définissez un Jour J, la gestion des techniques, et petits moyens à mettre en place*
10. *Fixez la date du jour J0.*



EVALUATION FINALE M3