



MODULE DE FORMATION M5



INFORMATIONS AUX UTILISATEURS DU MODULE M5

L'objectif du module M5 est de guider le fumeur dans la prise en charge d'une rechute

Il n'existe pas actuellement de réel consensus sur la conduite à tenir devant une rechute de fumeur en sevrage, ces situations banales et fréquentes sont en fait difficiles à traiter car elles varient d'un fumeur à l'autre. En pratique, la rapidité d'intervention et d'accompagnement du fumeur en rechute est essentielle quant à son évolution immédiate. Dans ces situations, l'accès rapide du fumeur à son coach, ou à des conseils personnalisés en ligne permet de proposer une prise en charge plus efficace c'est une des offres spécifiques du programme BEST. Le programme M 5 prend en compte de :

- la date de la 'rechute' par rapport au J0
- les circonstances de la rechute actuelle et des précédentes
- la mise en évidence d'une cause incompatible avec une reprise (ambivalence, faible motivation, fortes dépendances...).

Le diagnostic de la rechute permet de distinguer deux situations très différentes quand à la conduite à tenir et à l'évolution du sevrage :

- la chute (échec) de l'essai en cours, le sevrage ici peut reprendre ou il a été arrêté
- la rechute (échec et mat). Si le fumeur souhaite reprendre, ce sera à partir d'un nouveau J0.

SI VOUS SOUHAITEZ UTILISER AU MIEUX LE CONTENU DE CE MODULE PRENEZ LE TEMPS D'EN PRENDRE CONNAISSANCE ET DE LE REVISITER

EVALUATION INITIALE M5

ILLUSTRATION DU MODULE M5

CONTENU DU MODULE M5

ILLUSTRATION DU MODULE M5 REPRENDRE OU RECOMMENCER ?

DEFINITION DE LA RECHUTE DU FUMEUR

DEFINITION DE LA RECHUTE DU FUMEUR M5

LA RECHUTE DANS LE PARCOURS DU FUMEUR

LA RECHUTE EN FONCTION DE LA DUREE ET DU DEBUT DU SEVRAGE

LA RECHUTE DU FUMEUR DEPENDANT

IDENTIFIEZ LES FACTEURS A L'ORIGINE DE VOTRE RECHUTE

LA RECHUTE AU COURS DES ADDICTIONS FAIT PARTIE DU PROCESSUS DE SEVRAGE

CONNAÎTRE LES PERIODES A RISQUES DE RECHUTE AU COURS D'UN SEVRAGE

IDENTIFIEZ LES FACTEURS D' ECHEC DE VOS ESSAIS ANTERIEURS DE SEVRAGE

LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE

LIEUX ET SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE AU COURS D'UN SEVRAGE

RECONNAITRE UN SYNDROME DE MANQUE

LES MANIFESTATIONS DU MANQUE AU COURS DU SEVRAGE DU FUMEUR

REEVALUER REGULIEREMENT VOTRE MOTIVATION SI VOUS REPRENEZ LE SEVRAGE

REEVALUER VOTRE COMPORTEMENT AU DECOURS DE VOTRE RECHUTE

REEVALUER LE COMPORTEMENT DU FUMEUR EN RECHUTE

REEVALUER VOS BESOINS EN NICOTINE / 24 H ET VOTRE JDF

IDENTIFIEZ VOS PRIORITES PAR RAPPORT AU SEVRAGE DE VOTRE ADDICTION

LES DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUTS DE NICOTINE PEUVENT ETRE ASSOCIEES

INDICATION DU TRAITEMENT EN FONCTION DE LA DURE DU

EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE A LA NICOTINE EN CAS DE RECHUTE

LA REPRISE DES SUBSTITUTS DE NICOTINE EN CAS DE RECHUTE

PRATIQUE DE LA RELAXATION PREVENTIVE ET CURATIVE DES ETATS DE STRESS

APPRENEZ A RÉAGIR AUX SITUATIONS À RISQUES DE RECHUTE

LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE (SHR)

TROUVEZ LES PETITS MOYENS POUR CONTROLER VOS ENVIES IRRESITIBLES DE FUMER

RENFORCER LA PRISE EN CHARGE DU FUMEUR **

PREVOYEZ LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE EN COMPAGNIE DE FUMEURS

CONDUITE A TENIR QUAND ON EST STRESSÉ, INQUIET OU EN CONFLIT

RECOMPENSEZ VOUS ! AVEC LES ECONOMIES REALISEES GRACE A VOTRE SEVRAGE

TEMOIGNER SUR LE WEB

VOTRE PLAN D'ACTION POUR PREVENIR UNE "CHUTE."

EN SAVOIR PLUS (9 DIA)

EVALUATION FINALE M5

SI VOUS SOUHAITEZ MODIFIER (SUPPRIMER) CERTAINES IMAGES DU PWP, MERCI DE PRECISER LES DIA CORRESPONDANTES A MODIFIER.



M5	MODULE M5 LA RECHUTE
	EVALUEZ VOS CONNAISSANCES AVANT DE DEBUTER LE MODULE M5 DEFINIR LE FUMEUR M5 ET LE SEVRAGE > 12 MOIS REPLACER LE FUMEUR M5 DANS LE MODELE DE PROCHASKA
	QUANTIFIER-QUALIFIER LA RECHUTE. REVISITER LES RECHUTES ANTERIEURES
	IDENTIFIER LES CIRCONSTANCES ET LE FACTEUR PRINCIPAL DE LA RECHUTE
	REEVALUER LA MOTIVATION ET SES COMPOSANTES
	REEVALUER L'IMAGE DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI
	REEVALUER LA PRISE EN CHARGE DU SYNDROME DE MANQUE ET DES SHR
	REEVALUER LE PLAN D'ACTION ET SON APPLICATION
	REVOIR L'UTILISATION DES PETITS MOYENS POUR CONTROLER LES ENVIES
	REPRENDRE LE MODULE EN COURS OU RECOMMENCER EN M1 ?
	BANALISER LA RECHUTE - REVOIR LES SOUTIENS - REVOIR LE PROJET DE SUBSTITUTION ENCOURAGER LE FUMEUR – L' ENGAGER A PARTICIPER AU SITE (TEMOIGNER – FORUM)
	REEVALUER VOS CONNAISSANCES EN FIN DE FORMATION M5 20 QUESTIONS - REPONSES VRAI/FAUX - NOTE 0-20 -/DUREE DU QUIZ 1-2 m/- MARCHE AVANT > ARRIERE < ou BOUTONS °°°°



DEFINITION D'UNE RECHUTE DU FUMEUR EN SEVRAGE

ECHEC OU MAT



DEFINITION D'UN ECHEC DE SEVRAGE

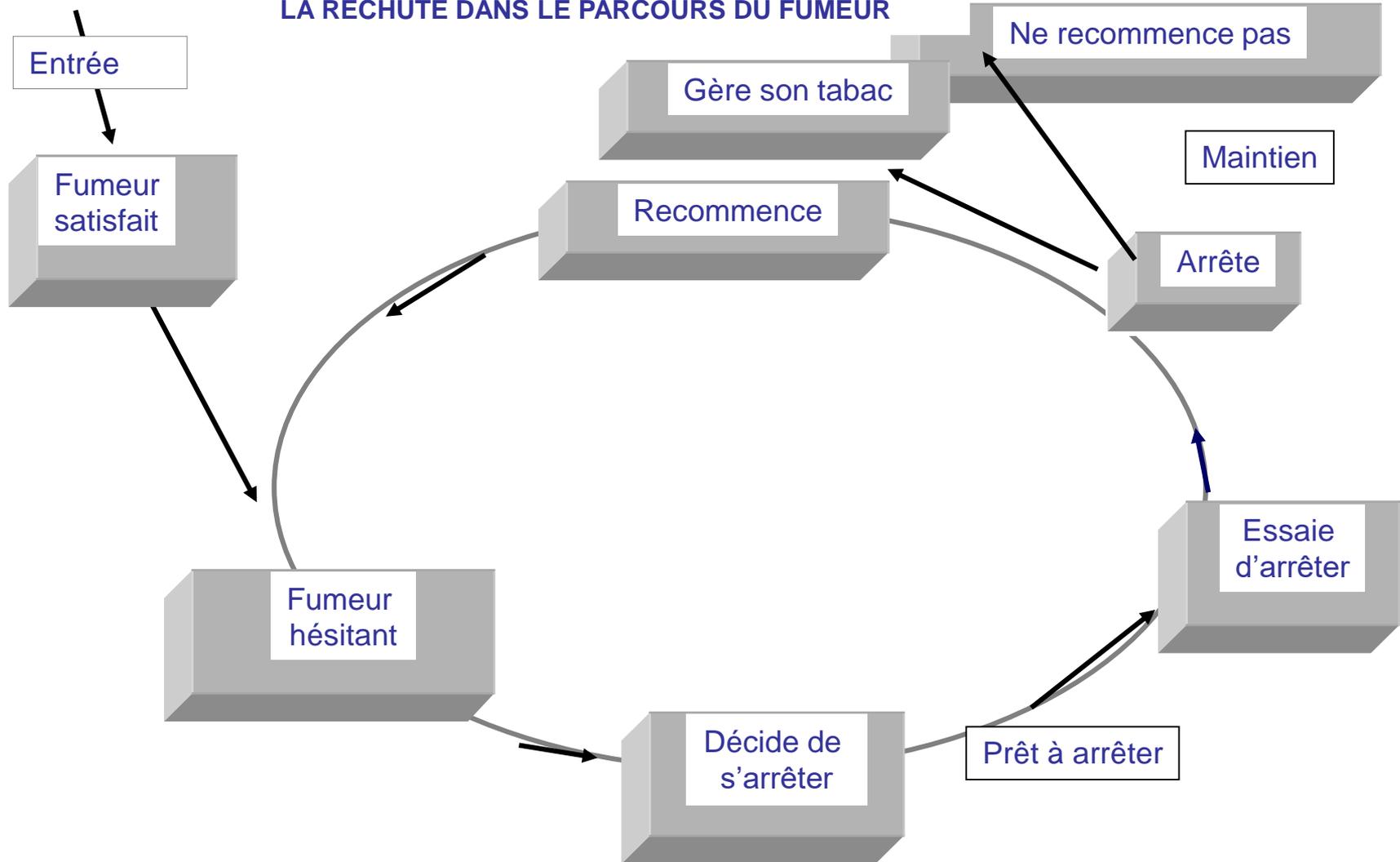
La rechute des fumeurs correspond à la reprise d'un comportement addictif après une période d'arrêt plus ou moins longue. Elle fait partie intégrante du processus de maturation au cours du sevrage, on peut donc la relativiser et dire avec G. Lagrue que "dans le sevrage tabagique il n'y a pas d'échec, il n'y a que des succès différés".

DEFINITION D'UN ESSAI DE SEVRAGE REUSSI

Le sevrage du fumeur est considéré comme réussi lorsqu'il se maintient depuis plus de un an au moins.



LA RECHUTE DANS LE PARCOURS DU FUMEUR





LA RECHUTE EN FONCTION DE LA DUREE ET DU DEBUT DU SEVRAGE

LA RECHUTE EST TARDIVE "ACCIDENTELLE" (> 6 MOIS)

LA RECHUTE EST SURVENUE BRUTALEMENT EN 48H SANS QUE LE FUMEUR REALISE. LA REPRISE A LIEU AU COURS D'UN EVENEMENT HEUREUX OU NON, DESTABILISANT (DEUIL, RENCONTRE, FÊTE).

LA PREMIERE CIGARETTE DE REPRISE SE TRANSFORME EN PAQUET DANS LES JOURS QUI SUIVENT. LA REPRISE N'EST SOUVENT QU'UN "INCIDENT DE PARCOURS", SI LE FUMEUR REPREND RAPIDEMENT LE CONTRÔLE DE SON PLAN D'ACTION ET SON PROJET DIT DE SUBSTITUTION A SON TABAGISME.

LA RECHUTE EST RECENTE PAR RAPPORT A L'ARRÊT (< 3 MOIS)

LA RECHUTE SURVIENT DANS LE PREMIER TRIMESTRE DE LA TENTATIVE DE SEVRAGE ELLE EST LE PLUS SOUVENT LIEE A UN DEFAUT DE MOTIVATION ET A UNE PREPARATION INSUFFISANTE DU FUMEUR. UN TRAITEMENT DEGRESSIF DES SUBSTITUTS TROP RAPIDE EST SOUVENT EN CAUSE ET LE SEVRAGE DEVRA ETRE REPRIS A SON DEBUT (M1 M2).



LA RECHUTE DU FUMEUR DEPENDANT

COMMENT ?

LES FUMEURS DEPENDANTS SONT PARTICULIEREMENT DIFFICILES A SEVRER DE LA CIGARETTE, PLUSIEURS ESSAIS SERONT SOUVENT NECESSAIRES AVANT DE REUSSIR (5).

*L'AIDE DES SUBSTITUTS ET D'UN TRAITEMENT MEDICAL EST SOUVENT INDISPENSABLE.
LA DOSE DE SUBSTITUT INITIALE DOIT COUVRIR LES BESOINS DE NICOTINE AU PLUS PRES
DE LA CONSOMMATION HABITUELLE DU FUMEUR / 24 H.*

LE SEVRAGE EST PARTICULIEREMENT DIFFICILE CHEZ LES FUMEURS PRESENTANT PLUSIEURS ADDICTIONS

*LE SEVRAGE PARTIEL PEUT ETRE UNE MODALITE DE REPRISE ACCEPTABLE ET EFFICACE
POUR CES FUMEURS A HAUTS RISQUES DE SANTE.*



IDENTIFIEZ LES FACTEURS A L'ORIGINE DE VOTRE RECHUTE

POURQUOI ?

LES CAUSES DE RECHUTE SONT SOUVENT MULTIPLES ET INTRIQUEES. ELLES SERONT ANALYSEES AU COURS D'UN ENTRETIEN DIT MOTIVATIONNEL.

UNE AMBIVALENCE NON RESOLUE

UNE MOTIVATION FAIBLE

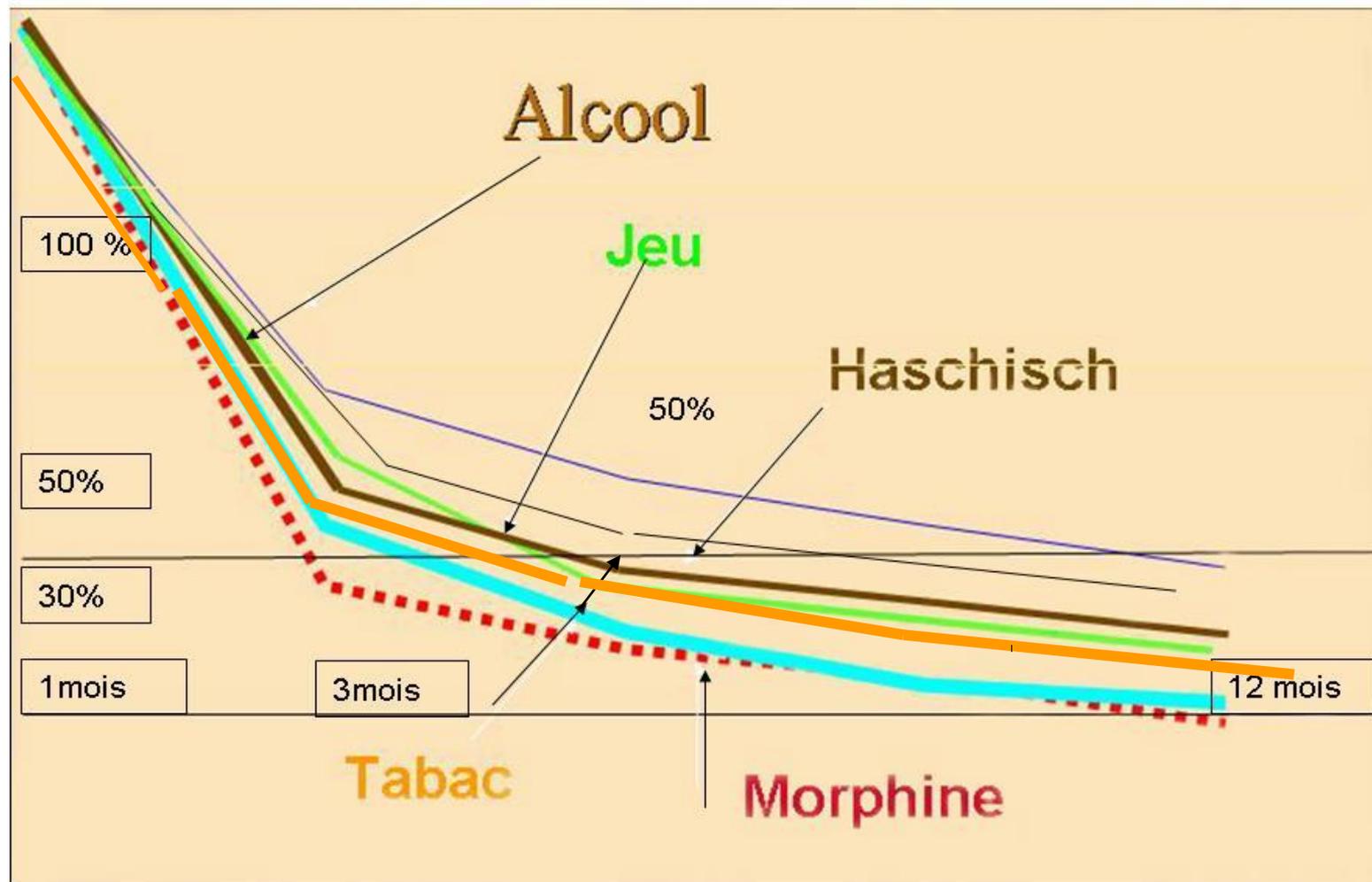
UNE (DES) DEPENDANCE(S) FORTE(S)

UN ETAT DEPRESSIF ET OU UNE ADDICTION ASSOCIEE

UN REGIME, UN SOMMEIL, UN ETAT GENERAL DE MAUVAISE QUALITE.



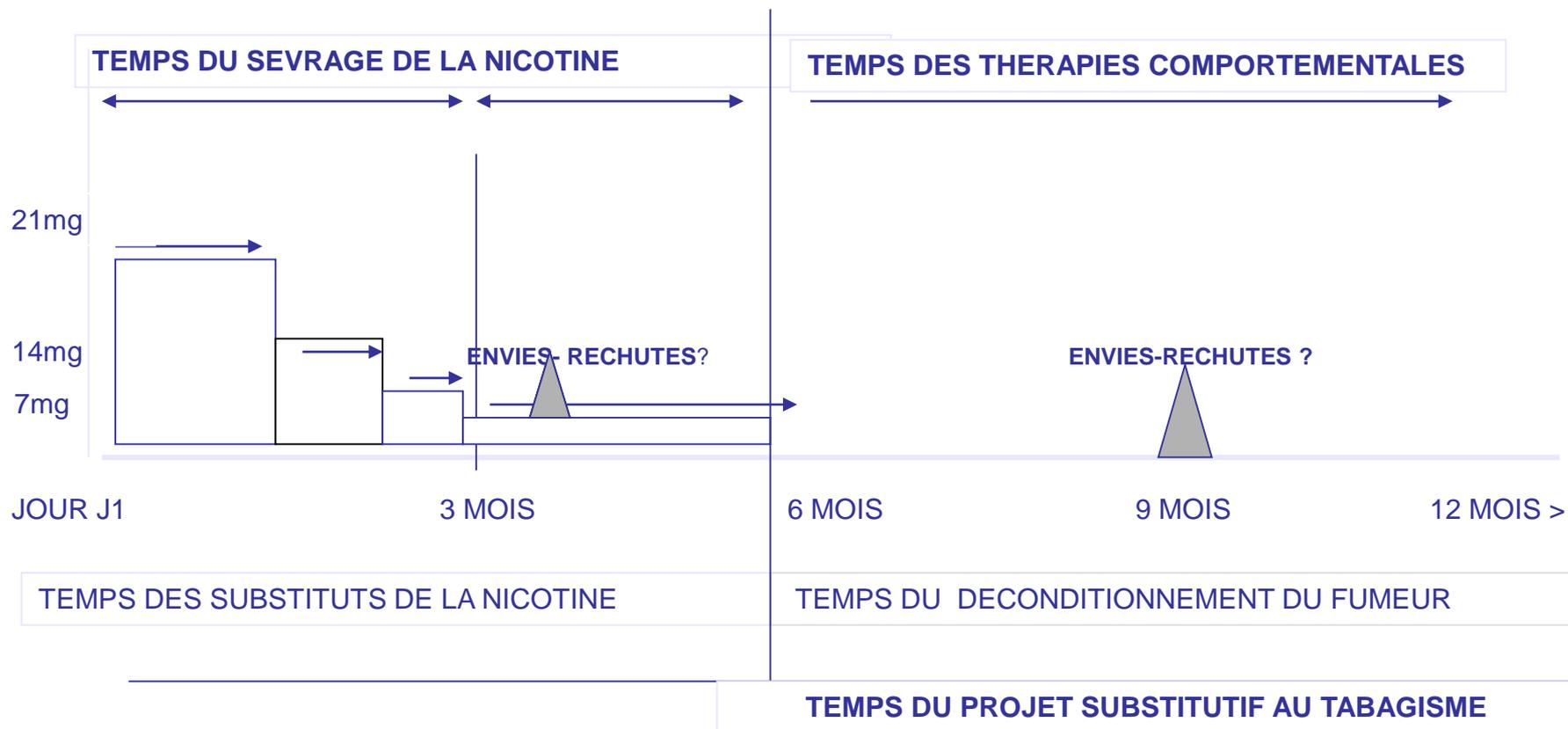
LA RECHUTE AU COURS DES ADDICTIONS FAIT PARTIE DU PROCESSUS DE SEVRAGE



LE TAUX DE RECHUTE DE 100% DE FUMEURS SEVRES EST IDENTIQUE A CELUI DES AUTRES ADDICTIONS (50% à 3 MOIS)



CONNAÎTRE LES PERIODES A RISQUES DE RECHUTE D'UN SEVRAGE





IDENTIFIEZ LES FACTEURS D' ECHEC DE VOS ESSAIS ANTERIEURS DE SEVRAGE

LES CAUSES DE VOS RECHUTES SERONT ANALYSEES ET TRAITEES AU MIEUX DANS LE CADRE D'UN ENTRETETIEN MOTIVATIONNEL AVEC VOTRE MEDECIN. CES CAUSES SONT D'ORIGINE MULTIPLES ET CONCERNENT :

UNE FAIBLE MOTIVATION AU SEVRAGE
UNE AMBIVALENCE NON RESOLUE
DES DEPENDANCES FORTES (NICOTINIQUE, GESTUELLE, COMPORTEMENTALE)
L'ASSOCIATION D'UN ETAT DEPRESSIF OU D'UNE AUTRE ADDICTION (ALCOOL)
UN REGIME ALIMENTAIRE, UN SOMMEIL, UN ETAT GENERAL DE MAUVAISE QUALITE
UN STATUT FAMILIAL, SOCIAL, ECONOMIQUE, ENVIRONNEMENTAL, DEFAVORABLE(S).



LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE

QUELLE EST VOTRE STRATEGIE POUR RESISTER A L'ENVIE DE FUMER DANS CES SITUATIONS ?

1. *En compagnie de fumeurs*
2. *Après avoir bu de l'alcool*
3. *En cas de besoin urgent de fumer*
4. *Après le repas ou le café*
5. *Quand vous êtes stressé, inquiet, en conflit avec quelqu'un*
6. *Quand vous êtes déprimé*
7. *Quand vous vous ennuyez*
8. *Si vous prenez du poids*

QUELLE EST VOTRE DEGRE DE CONFIANCE EN VOTRE CAPACITE A RESISTER A L'ENVIE DE FUMER ?

1= pas du tout confiance, 2= pas tellement confiance, 3= plutôt confiance, 4= tout à fait confiance.

Travaillez surtout sur les situations dans lesquelles vous n'avez pas assez confiance dans votre capacité à résister aux cigarettes (4). Identifiez les stratégies qui vous conviennent le mieux, puis répétez et pratiquez ces stratégies comme un acteur répète son rôle !!



LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE AU COURS D'UN SEVRAGE

LA RECREATIVITE CHIMIQUE, LES ASSOCIATIONS DE SUBSTANCES A RISQUES SONT A EVITER EN COURS DE SEVRAGE...





RECONNAITRE UN SYNDROME DE MANQUE

APRES PLUSIEURS ANNEES DE SEVRAGE UNE "SIMPLE ENVIE" PEUT ÊTRE A L'ORIGINE DE VOTRE RECHUTE. VOUS DEVEZ DONC RESTER VIGILANT EN PERMANENCE ET RECONNAITRE RAPIDEMENT LES SIGNES D'UNE ENVIE, OU DE MANQUE, POUR LES PREVENIR.

PERTE D'EFETS REPRIMES

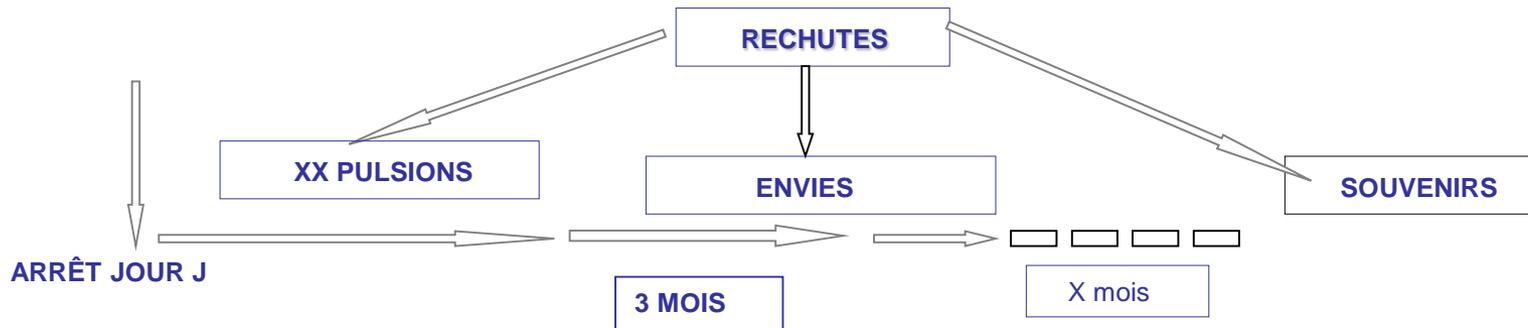
Insomnie
Nervosité
Compulsions
Irritabilité
Hyper sudation
Tremblements
Boulimie

APPARITION D'EFFETS INDESIRABLES

Apathie
Dépression
Frustration
Hypotension artérielle
Bradycardie
Diminution de la vigilance
Troubles de concentration



LES MANIFESTATIONS DU MANQUE AU COURS DU SEVRAGE DU FUMEUR



LES PULSIONS SONT FREQUENTES EN DEBUT DE SEVRAGE

LES PULSIONS ONT UNE DUREE COURTE (2 à 3 MINUTES)

LES ENVIES SUCCEDENT DANS LE TEMPS AUX PULSIONS MAIS SONT MOINS VIOLENTES

LA RECHUTE A CE STADE SURVIENT SOUVENT DANS DES SITUATIONS BANALES

L'ENVIRONNEMENT DE FUMEURS, LE STRESS SONT DES SITUATIONS A RISQUES

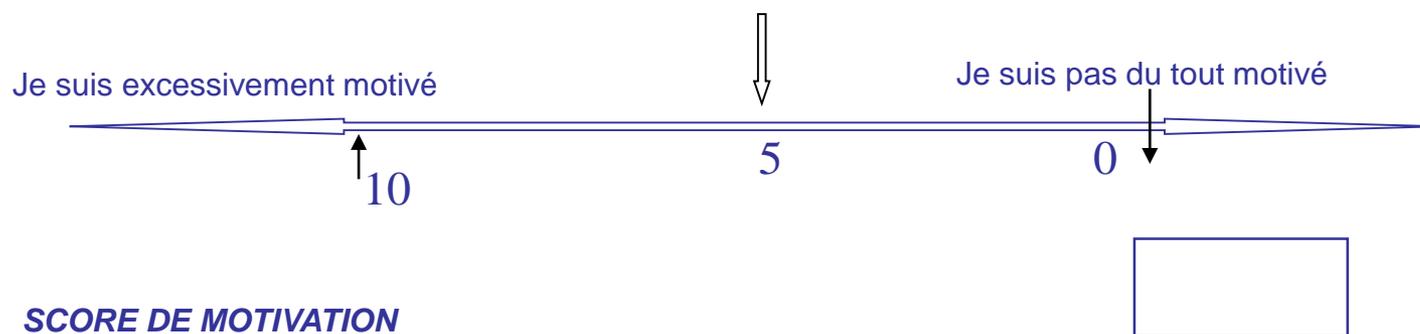
LES MANIFESTATIONS DE MANQUE DEVIENNENT PLUS RARES AVEC LE TEMPS.



REEVALUER REGULIEREMENT VOTRE MOTIVATION SI VOUS REPRENEZ LE SEVRAGE

Comparez ce score de motivation avec celui enregistré lors de votre inscription dans BEST

POUR VOUS EVALUER UTILISEZ UNE ECHELLE NUMERIQUE (0 à 10 OU LE TEST DE LAGRUE)





1. REEVALUER VOTRE COMPORTEMENT AU DECOURS DE VOTRE RECHUTE

REEVALUER VOTRE MOTIVATION

REEVALUER, RENFORCER VOTRE MOTIVATION, DECULPABILISER, ENCOURAGER

REEVALUER VOTRE COMPORTEMENT

CHANGER VOS HABITUDES ET VOTRE IMAGE (LOOK), DEVELOPPER DES COMPORTEMENTS ANTAGONISTES, APPRENEZ LA GESTION PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DES EMOTIONS NEGATIVES.

REEVALUER UN ETATS DEPRESSIF OU UNE AUTRE ADDICTION ASSOCIEE.

COLLABOREZ AVEC LES SPECIALISTES (ALCCOL-TABAC) REEVALUER UN ETAT DEPRESSIF (BECK)

REEVALUEZ VOTRE DEPENDANCE A LA NICOTINE VOS BESOINS EN NICOTINE

IDENTIFIER LES DIFFERENTES PRESENTATIONS CLINIQUES DU SYNDROME DE MANQUE, LES PULSIONS. REEADAPTER LA PRISE, LA POSOLOGIE DEGRESSIVE, ET LES PALIERS DES SUBSTITUTS DE NICOTINE, UN SEVRAGE PARTIEL.

EVALUEZ VOTRE REGIME ALIMENTAIRE, LA QUALITE DE VOTRE SOMMEIL

REGIME NORMOCALORIQUE, RICHE EN ANTIOXDANTS, FRUITS FRAIS, MAIS SURTOUT PROPOSER LA PRATIQUE REGULIERE, PLUSIEURS FOIS / SEMAINE, D' ACTIVITES SPORTIVES.



2. REEVALUER VOTRE COMPORTEMENT

TOUT COMPORTEMENT PRESENTE POUR SON AUTEUR DES "AVANTAGES"

CES "AVANTAGES" CONTRIBUENT A RENFORCER OU A MAINTENIR LE COMPORTEMENT. ILS SERONT DONC DES OBSTACLES LORS DES TENTATIVES DE CHANGEMENTS (HORN).

LE THERAPEUTE DOIT AIDER LE FUMEUR A RESOUDRE "CE CONFLIT" ET A S'ENGAGER DANS CE CHOIX. POUR CELA IL FAIT DECOUVRIR AU FUMEUR SES VALEURS CONFLICTUELLES ET LEURS POIDS RESPECTIFS.

LA RESOLUTION DE L'AMBIVALENCE DU FUMEUR EST FACILITEE PAR LE TEST DIT DE LA "BALANCE DECISIONNELLE".



3. REEVALUER VOS BESOINS EN NICOTINE / 24 H ET VOTRE JDF

LA RECHUTE EST LIEE A UN MANQUE DE MOTIVATION OU A UN TRAITEMENT NON ADAPTE

LES SUBSTITUTS SONT EN REGLE GENERALE UTILISES A DOSES INSUFFISANTES, NON ADAPTEES AUX BESOINS EN NICOTINE DU FUMEUR /24 H.

L'ECHEC PEUT ÊTRE AUSSI LIE A UN TRAITEMENT TROP COURT PAR LES SUBSTITUTS (1 à 2 MOIS) OU TROP RAPIDEMENT DEGRESSIF, PAR (ECONOMIE, CRAINTE, OPTIMISME EXCESSIF...).

L'ECHEC PEUT ETRE LIE A UNE MAUVAISE TOLERANCE DES SUBSTITUTS (SURDOSAGE, INTOLERANCE CUTANEE, TROUBLES DIGESTIFS, GENGIVITES).

L'ECHEC PEUT ETRE EST LIE A UNE PATHOLOGIE SOUS JACENTE, UN ETAT DEPRESSIF OU A UNE DOUBLE ADDICTION IGNOREE (POLYADDICTIFS ALCOOL), A EVALUER AVEC LES QUESTIONNAIRES TYPE BECK A.U.D.I.T.

REPRENEZ VOTRE (JDF) JOURNAL DE VOTRE "FUME" POUR CIBLER VOS MOMENTS A RISQUES



IDENTIFIEZ VOS PRIORITES PAR RAPPORT AU SEVRAGE DE VOTRE ADDICTION

CLASSEZ DANS CETTE LISTE ET PAR ORDRE D'IMPORTANCE VOS PRIORITES POUR L'ANNEE

1. PROFESSION

2. FAMILLE

3. LOISIRS

4. HABITAT

5. ADDICTION

6. REVENUS

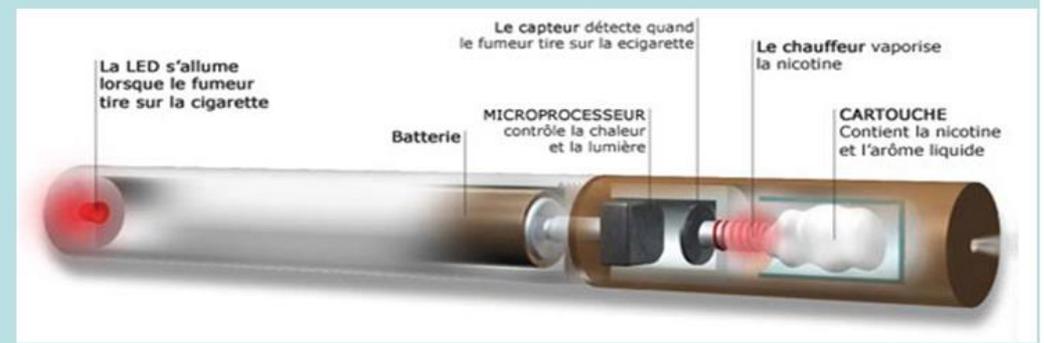
7. SANTE

8. AUTRES

LES DIFFERENTES PRESENTATIONS DE SUBSTITUTS DE NICOTINE PEUVENT ETRE ASSOCIEES



1 Gomme à mâcher 2 Patch
3 Cigarette électronique
4 Spray nasal 5 Pastilles à sucer
6 Microtabs 7 Inhalers





INDICATION DU TRAITEMENT EN FONCTION DE LA DURE DU SEVRAGE

LA RECHUTE SURVIENT TARDIVEMENT "ACCIDENTELLEMENT" (J > 6 MOIS)

LA PRISE DE SUBSTITUTS D'ACTION RAPIDE SOUS FORME ORALE ET SELON LES BESOINS DU FUMEUR PERMET DE PASSER LE CAP.

LE RENFORCEMENT DE LA MOTIVATION DU FUMEUR EST SOUVENT NECESSAIRE EN MÊME TEMPS QUE SA DECULPABILISATION AVEC UNE REPRISE IMMEDIATE DU SEVRAGE.

LA RECHUTE EST RECENTE PAR RAPPORT A L'ARRET (J < 3 MOIS).

LA PRISE EN CHARGE A ETE INADEQUATE ET DOIT ÊTRE REVUE ENTIEREMENT APRES ANALYSE ET DISCUSION AVEC LE FUMEUR DES CAUSES DE L'ECHEC. LE PLUS SOUVENT LA MOTIVATION INITIALE ETAIT INSUFFISANTE.

LA RECHUTE SURVIENT ENTRE < J 3 MOIS–J6 MOIS >

DETERMINEZ CE QUI PEUT ÊTRE SPECIFIQUE A VOTRE RECHUTE ET RENFORCEZ LE TRAITEMENT A CE NIVEAU.



EVALUEZ VOTRE DEPENDANCE A LA NICOTINE EN CAS DE RECHUTE

LE TEST DE FAGERSTROM ABREGE

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 premières minutes	3 p
Entre 6 et 30 minutes	2 p
Entre 31 et 60 minutes	1 p
Après 60 minutes	0 p

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	0 p
11 à 20	1 p
21 à 30	2 p
31 ou plus	3 P

Le test de Fagerstrom est une échelle validée de la consommation des fumeurs.

INTERPRETATION

*< 2 = fumeur non dépendant
2- 4 = fumeur dépendant
> 4 = fumeur très dépendant*



LA REPRISE DES SUBSTITUTS DE NICOTINE EN CAS DE RECHUTE



SOUHAITEZ VOUS UTILISER LA CIGARETTE ELECTRONIQUE OU D'AUTRES SUBSTITUTS RAPIDES ?

LES SUBSTITUTS ORAUX OU LES INHALERS PERMETTENT D'OBTENIR DANS UN TEMPS COURT DES PICS DE NICOTINEMIE SE RAPPROCHANT DE CEUX DE LA CIGARETTE ET DONC DES SENSATIONS VOISINES.

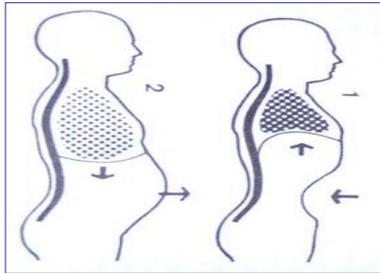
LES APPORTS PONCTUELS EN NICOTINE PEUVENT COMPLETER UN APPORT REGULIER PAR LES TRANSDERMIQUES OU ETRE UTILISES SEULS (DIAPOS).

LE CALCUL DES BESOINS EN SUBSTITUTS EST FAIT SUR LA QUANTITE HABITUELLE DE CIGARETTES CONSOMMEES /24 H.

LES FORMES D'ACTION RAPIDE SONT BIEN ADAPTEES POUR LA PREVENTION, DES ENVIES ET PULSIONS. LA E-CIGARETTE AVEC SOLUTION NICOTINIQUE PEUT ÊTRE UNE BONNE INDICATION CHEZ LE FUMEUR DEPENDANT (MAIS AVEC UN RISQUE DE RESTER DEPENDANT).



PRATIQUE DE LA RELAXATION PREVENTIVE ET CURATIVE DES ETATS DE STRESS



LA RELAXATION NEUTRALISE LA REPOSE PHYSIOLOGIQUE AU STRESS

IDENTIFIEZ LES ETATS DE TENSION QUI ACCOMPAGNENT LES SITUATIONS STRESSANTES DE VOTRE JOURNEE ET QUI VOUS ENTRAINENT A LA CONSOMMATION SIMULTANEE DE CIGARETTES.

PRATIQUEZ LES TECHNIQUES DE RELAXATION RAPIDE OU PROLONGEE

- 1. RELAXATION DE RECUPERATION (10-20 m), OU LA RELAXATION DE PREVENTION (X 1 à 2 m)**
- 2. RESPIRATION ABDOMINO-DIAPHRAGMATIQUE AVEC INSPIRATION NASALE EXPIRATION BUCCALE PROLONGEE**
- 3. LES DEUX TECHNIQUES PEUVENT ÊTRE REALISEES SIMULTANEMENT EN TOUS LIEUX ET CIRCONSTANCES.**



APPRENEZ A RÉAGIR AUX SITUATIONS À RISQUES DE RECHUTE

DE NOMBREUX FUMEURS UTILISENT LA CIGARETTE POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE STRESS OU EMOTIONNELLES, APPRENEZ A GERER VOTRE STRESS AUTREMENT !

En général, les fumeurs rechutent parce qu'ils réagissent de façon inadéquate lorsqu'ils se trouvent dans des situations à risques de fumer. Il est très important de connaître ces situations, de les anticiper et de disposer de stratégies pour résister à l'envie de fumer dans chacune d'entre elles. Beaucoup d'ex-fumeurs rechutent parce qu'ils n'ont même pas essayé d'utiliser ces stratégies.

Il est donc important de connaître plusieurs de ces stratégies et de les mettre immédiatement en oeuvre quand vous sentez que vous allez "craquer" pour une cigarette.

Réfléchissez aux questions suivantes concernant les situations à risques de rechute.



LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE (SHR)

QUELLE EST VOTRE STRATEGIE POUR RESISTER A L'ENVIE DE FUMER ?

- 1- *En compagnie de fumeurs*
- 2- *Après avoir bu de l'alcool*
- 3- *En cas de besoin urgent de fumer*
- 4- *Après le repas ou le café*
- 5- *Quand on est stressé, inquiet ou en conflit avec quelqu'un*
- 6- *Quand on est déprimé*
- 7- *Quand on s'ennuie*
- 8- *Si on prend du poids*

QUEL EST VOTRE DEGRE DE CONFIANCE A RESISTER A L'ENVIE DE FUMER ?

1= pas du tout confiance, 2= pas tellement confiance, 3= plutôt confiance, 4= tout à fait confiance.

Travaillez surtout sur les situations dans lesquelles vous n'avez pas assez confiance dans votre capacité à résister aux cigarettes(4). Identifiez les stratégies qui vous conviennent le mieux, puis répétez et pratiquez ces stratégies, comme un acteur répète son rôle !!



METTEZ EN PLACE DES LEURRES POUR CONTROLER VOS PULSIONS A FUMER

APPRENEZ A TRANSFORMER TOUT VOTRE ENVIRONNEMENT EN ZONE NON FUMEUR

REDUISEZ TOUS LES STIMULI DECLENCHEURS D'AUTOMATISMES A FUMER

Cendriers, paquets, environnement spécifique...

CHANGEZ VOS HABITUDES DE FUMER

Marques de cigarettes différentes, casser vos associations (café-tabac)

DEVELOPPEZ DES COMPORTEMENTS ANTAGONISTES

Substitut(s) transitoire(s) : boissons, fruits, gomme

CHANGEZ VOTRE MODE DE VIE

Modifier votre mode de vie, votre look, vos activités de loisir.



APPRENEZ A UTILISER RAPIDEMENT LES LEURRES QUI VOUS PARAISSENT EFFICACES



RENFORCER VOTRE PRISE EN CHARGE AU COURS DU SEVRAGE **

RENFORCER LA GESTION DE VOS EMOTIONS "AUTOMATIQUES NEGATIVES".

DEVELOPPER DES MECANISMES DIFFERENTS DE RAISONNEMENT FACE AU STRESS. L'OBJECTIF ICI EST DE SORTIR DES STEREOTYPES DE PENSEES STRESSANTES. VOUS POUVEZ PRATIQUER SUCCESSIVEMENT :

L'AUTO ANALYSE DE VOS PENSEES AUTOMATIQUES DECLENCHEES PAR LE STRESS

LA PRISE DE CONSCIENCE DE LA DISSOCIATION ENTRE FAITS ET REPONSES APORTEES

L'ANALYSE OBJECTIVE DES REPONSES, LEUR REEVALUATION, LA FORMULATION DE REPONSES PLUS MODULEES.



PREVOYEZ LES SITUATIONS A RISQUES DE RECHUTE EN COMPAGNIE DE FUMEURS

PREPARER VOUS

Avant d'aller dans un endroit où vous savez que vous rencontrerez des fumeurs (soirée, dîner au restaurant, réunion de travail, etc.), préparez-vous mentalement. Imaginez la situation à l'avance et préparez des stratégies pour résister aux cigarettes.

REPETEZ LA SCENE

Jouez la scène où vous refusez une cigarette qu'on vous offre. Préparez une réponse qui est de l'humour, cela peut débloquer bien des situations.

AFFIRMEZ VOUS

Quand vous aurez arrêté de fumer, il est probable que certains fumeurs voudront vous inciter à reprendre une cigarette. Préparez des réponses qui affirment votre identité d'ex-fumeur :

"Non merci, je me suis libéré de cet esclavage".

"Non merci, j'ai décidé de ne plus m'empoisonner avec le tabac".

"Non merci, je n'ai pas besoin de cigarettes pour me sentir bien".

EVITEZ LES SITUATION A RISQUES

Si vous n'êtes pas sûr de résister à l'envie de fumer quand vous êtes en société, il vaut mieux, les premiers temps après avoir arrêté, éviter les soirées et autres endroits où vous savez que vous rencontrerez des fumeurs !



CONDUITE A TENIR QUAND VOUS ETES STRESSÉ, INQUIET OU EN CONFLIT

Attaquez-vous à la cause de vos stress

Essayez de comprendre ce qui vous cause du stress, puis attaquez-vous à la racine du problème. Il est vrai que cela peut prendre du temps. D'ici-là, trouvez des façons de réagir au stress autrement qu'en fumant. Le questionnaire ci-dessous peut vous y aider : Ce qui me cause du stress : Mes techniques personnelles pour faire face au stress dans ce cas :

***Respirez profondément.**

Respirez plusieurs fois à fond, lentement, cela vous aidera à vous calmer. Cette technique à l'avantage de pouvoir être utilisée en toute situation. Détendez-vous en changeant d'activité. Détendez vous en commençant une activité que vous aimez particulièrement, comme parler avec quelqu'un, écouter de la musique, lire, faire du ménage ou du bricolage...

***Utilisez une méthode de relaxation rapide.**

Cela peut vous aider à mieux gérer votre stress. Suivez un cours de yoga ou de sophrologie ou faites appel à un spécialiste).

Respiration et relaxation musculaire peuvent être associées avec des effets préventifs et ou curatifs.

***Faites davantage d'exercice.**

L'exercice et le sport sont de bons moyens d'évacuer les tensions. Marchez, faites du jardinage ou une autre activité physique et récompensez vous (chocolat!!).

***Exprimez vos "sentiments" sur notre e-mail.**

Si on parle de ses émotions, elles sont plus faciles à gérer. notamment le soir. Exprimez ouvertement ce que vous ressentez. Trouvez une personne de confiance qui sait que vous vous efforcez de ne plus fumer et à qui vous pouvez parler de vos soucis.



RECOMPENSEZ VOUS AVEC LES ECONOMIES DE VOTRE SEVRAGE

1 PAQUET / JOUR / 1 AN = 2500 EUROS





TEMOIGNER SUR LE WEB

*RAPPORTEZ VOS EXPERIENCES DE SEVRAGE AU COURS DES FORUM
TEMOIGNEZ DANS LE LIVRE D'OR DU SITE "BIENENTREPRENDRESANSTABAC.FR"
PRENEZ EN CHARGE LE SEVRAGE D'UN JEUNE FUMEUR DE VOTRE ENTOURAGE
DEVENEZ REFERENT DANS VOTRE ENTREPRISE DES QUESTIONS SUR LE TABAC
SUIVEZ LES "TABAC NEWS" ET LES "WEBTHERAPIES".
SUIVEZ CHAQUE SEMAINE UN EPISODE DU LIVRE "L'ENNEMIE" (G. BOURGIGNAT).*



VOTRE PLAN D'ACTION POUR PREVENIR UNE "CHUTE"

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. bienentreprenresanstabac.fr,

2

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

.....

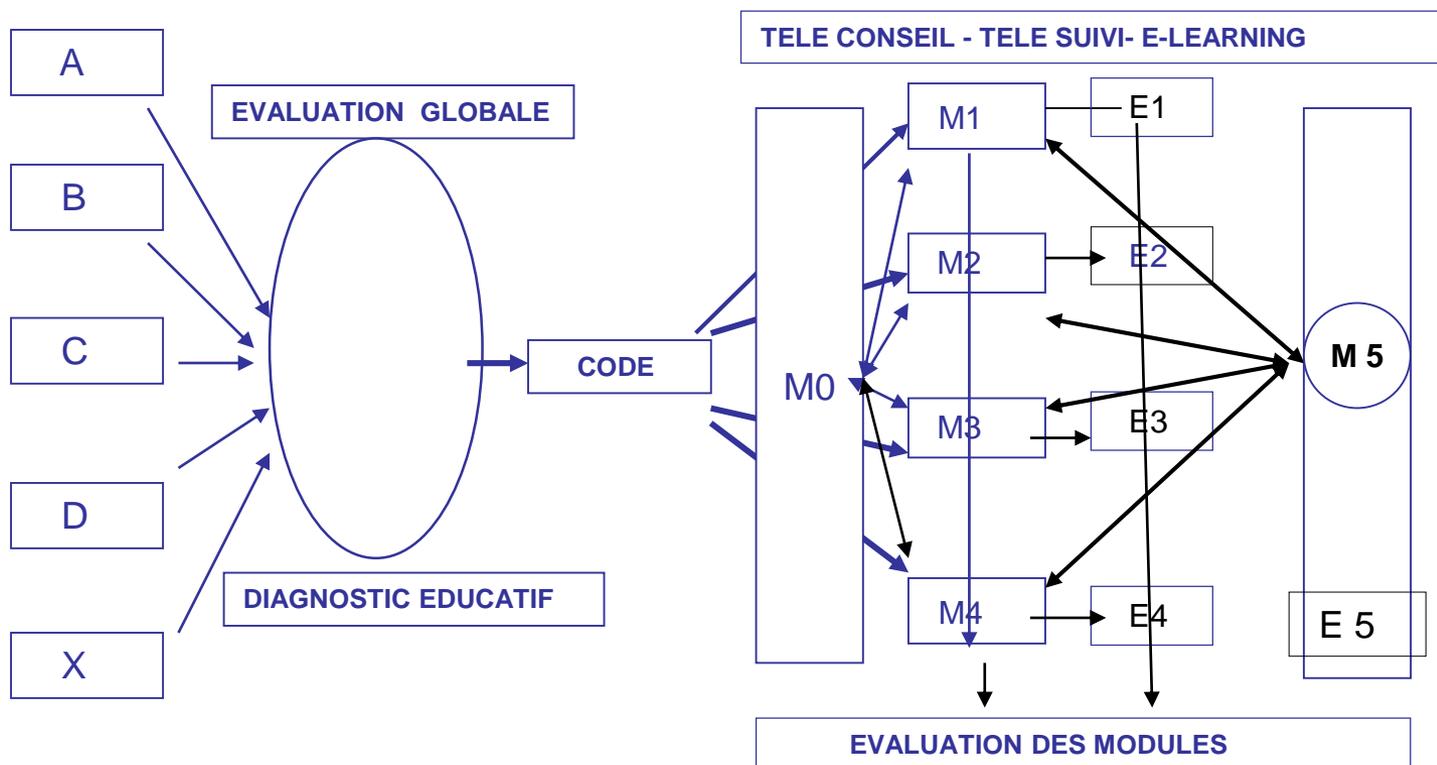
Pour les contourner il faut que je puisse prévoir.....

.....



PROGRAMME M5 BIEN ENTREPRENDRE SANS TABAC (B.E.S.T)

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





EVALUATION FINALE M5