

# **CŒUR sans TABAC**

*Dr Marie-Paule Houppe-Nousse  
THIONVILLE  
26 septembre 2007*

# **CŒUR sans TABAC**

**LES STRATEGIES NON MEDICAMENTEUSES**

# Fumer naît de la rencontre de 3 protagonistes

- ▶ **Une personne** avec ses caractéristiques génétiques, sa spécificité psychologique, ses croyances
- ▶ **Avec un produit** qui a des effets psychoactifs
- ▶ **Dans un environnement** qui peut être ou non favorisant

# **Pourquoi s'arrêter de fumer ?**

**LE TABAC EST UN TOXIQUE  
(Pathologies)**

**LE TABAC EST UNE DROGUE  
(Dépendance)**

**FUMER TUE**

**Mais.....**

THOMAS BIDEGAIN

**ARRÊTER DE  
FUMER  
TUE**

**[\* AUSSI ]**



Éditions  
de La Martinière

**Pourquoi ?**

**Quand ?**

**Comment s'arrêter de fumer ?**

**POURQUOI ?**

**Pourquoi le fumeur fume-t-il ?**

# Pourquoi le fumeur prend-t-il une cigarette ?

## 4 motifs essentiels :

- ▶ Par plaisir
- ▶ Pour se détendre
- ▶ Par addiction : supprimer le syndrome de sevrage faisant suite à la chute de la nicotémie
- ▶ Par comportement et habitude : avec son café, avec des amis, contre l'anxiété, pour travailler

# Personnalité et style tabagique

## 4 grands styles de fumeurs ( Yvonnick Noël )

- ▶ les extravertis adeptes d'un tabagisme « social »
- ▶ les anxieux utilisent le tabac pour son côté sédatif
- ▶ les chercheurs de sensations
- ▶ les hédonistes placides dont la dépendance est souvent faible

# Pourquoi un fumeur arrête-t-il de fumer ?

- ▶ **Par pression sociale (cadre législatif)**
- ▶ **Par pression familiale**
- ▶ **Par décision personnelle +++**
  - Prise de conscience du danger
  - Stopper la dépendance

**« La dépendance. La servitude. C'est ça qui fait qu'on arrête ».**

*Thomas BIDEGAIN*

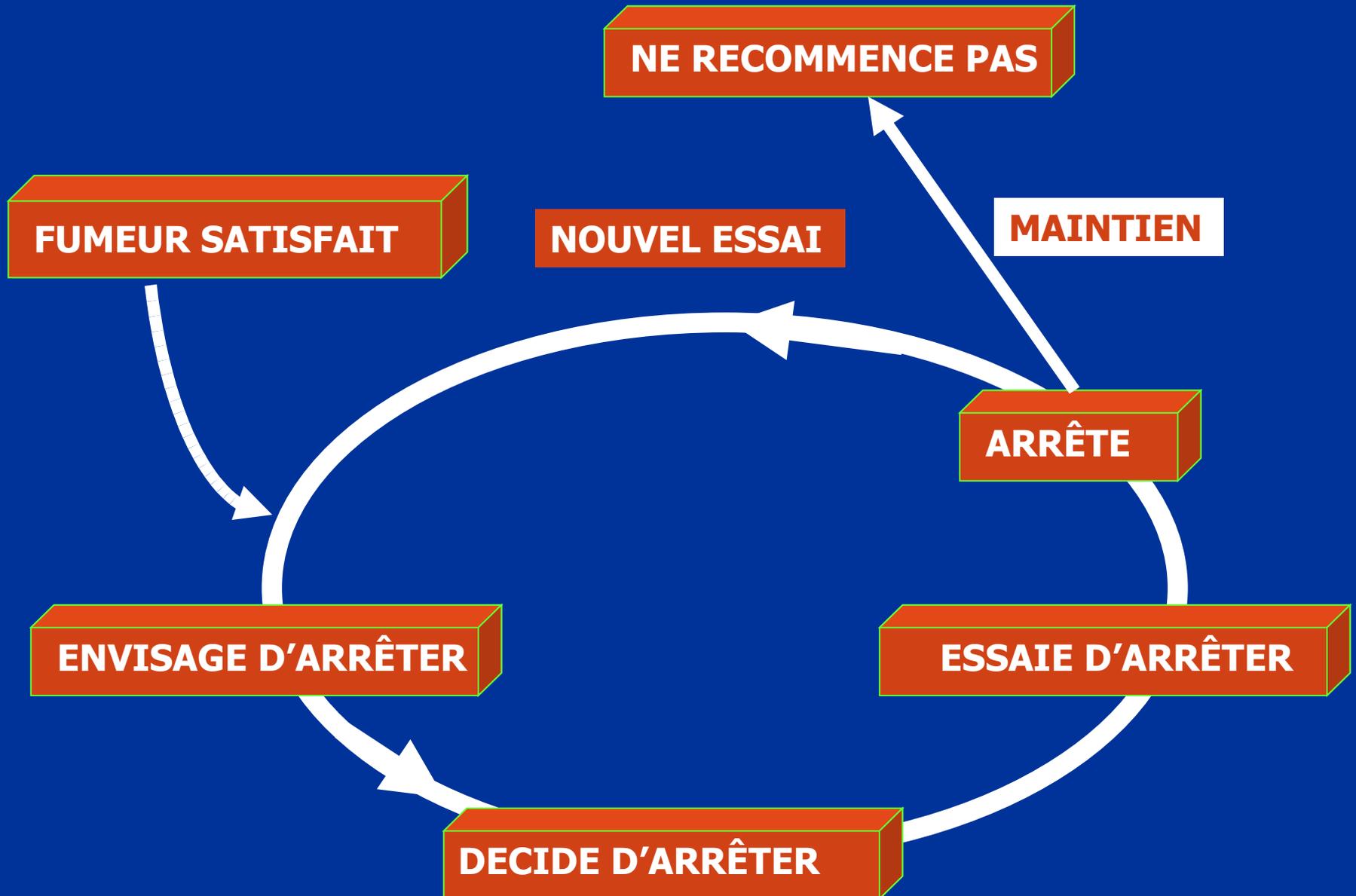
# PREVENTION



**Les Chimpanzés sont capables d'éviter un comportement agréable à court terme mais qui peut leur être néfaste à long terme**

**QUAND ?**

# MODELE de PROCHASKA



# **S'arrêter de fumer**

## **De la maturation au changement**

### **Le changement de comportement implique**

- le passage obligé
- par une succession d'étapes
- dont il faut respecter le rythme
- car elles mobilisent des ressources différentes.

**Chaque étape est à respecter, à identifier et à utiliser pour favoriser la maturation vers l'arrêt du tabac**

**LE FUMEUR S'ARRETE...**

**QUAND LE BON MOMENT EST VENU**

**EN TOUTE LIBERTE**

**PAR INTIME CONVICTION**

**CAR.....**

# **Un ex-fumeur ne sera jamais un non-fumeur**

- ▶ **La cigarette fait partie intégrante de l'identité du fumeur**
- ▶ **Y renoncer , c'est faire le deuil d'une partie de lui-même**

# **Un ex-fumeur ne sera jamais un non-fumeur**

- ▶ **Demander à un fumeur de devenir un non-fumeur est un non-sens : c'est nier une part de son identité**
- ▶ **Lui demander de devenir un ex-fumeur est une démarche plus valorisante**

# **Un ex-fumeur ne sera jamais un non-fumeur**

**Son cerveau s'est formaté différemment**

**la « voie du tabac »  
joue la Belle-au-Bois Dormant  
qui n'attend qu'à être réveillée  
par la première cigarette**

**COMMENT ?**

▶ **Les techniques de sevrage sont nombreuses, car il n'existe pas de panacée...**

▶ **La voie du sevrage n'est pas un long fleuve tranquille !...**

**« C'est facile de s'arrêter de fumer, tenez, moi qui vous parle, je me suis déjà arrêté cent fois ».**

# Les Moyens pour arrêter de fumer

## Stratégies médicamenteuses :

Substituts nicotiques  
Bupropion ( Zyban)  
Varenicline ( Champix)

tranquillisants  
anxiolytiques  
antidépresseurs



## Stratégies non médicamenteuses :

**Thérapies cognitives et  
comportementales**

**Relaxation  
Sophrologie  
Hypnose  
Acupuncture**

**Sport**

# Moyens non médicamenteux dans le sevrage tabagique

- ▶ **s'associent idéalement au sevrage médicamenteux :**  
substituts nicotiques, Bupropion, Varénicline
- ▶ **s'utilisent seuls chez les personnes**
  - ayant des contre-indications médicales aux traitements médicamenteux de substitution
  - ne souhaitant pas de recours médicamenteux
- ▶ **S'adaptent à la situation :**
  - importance du tabagisme : Petits, moyens ou gros fumeurs
  - terrain : anxiété , dépression majeure
  - Contexte :
    - Pathologies graves associées: cancer, insuffisance respiratoire, maladie coronaire , artérite, maladies psychiatriques
    - Grossesse

# THERAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES



**« Les Chimpanzés sont capables d’inventer des comportements (Jeux) qui leur permettent dans une situation donnée de détourner leur attention afin d’obtenir plus de récompense à long terme »**

# **LE FUMEUR EST AMBIVALENT**

- ▶ **Celui qui souhaite arrêter de fumer n'est pas celui qui fume avec plaisir**
- ▶ **Les thérapies cognitives doivent tenir compte de la demande raisonnable et du plaisir**

# **FUMER EST UN ACTE QUI S'INSCRIT DANS LE CORPS**

- ▶ **Arrêter de fumer passera par des actes**
- ▶ **Les thérapies comportementales viseront à produire des actes en mettant corps et esprit en connection**

# **Les Moyens pour arrêter de fumer**

## **Thérapies cognitives et comportementales**

- ▶ **Elles utilisent des grilles de recueil des données**
- ▶ **Elles ont été évaluées par des études**
- ▶ **Elles sont dispensées par des praticiens spécialisés**
- ▶ **Elles sont fondées sur l'écoute lors d'entretiens conversationnels**
- ▶ **Elles aident à mûrir la décision de l'arrêt**
- ▶ **Elles aident à identifier les circonstances déclenchant la consommation de tabac**

# **Les Moyens pour arrêter de fumer**

## **Thérapies cognitives et comportementales**

### **Les TCC interviennent à 3 niveaux**

- ▶ **Sur le comportement issu du conditionnement et de l'apprentissage social**
- ▶ **Sur la cognition : processus de pensées conscients et inconscients qui filtrent et organisent la perception des objets**
- ▶ **Sur l'émotion : reflet physiologique et affectif des expériences du plaisir et du déplaisir**

# **Les Moyens pour arrêter de fumer**

## **RELAXATION**

- ▶ **S'associe aux autres moyens**
- ▶ **Agit sur le contrôle du système sympathique**
- ▶ **Technique anti-stress**
- ▶ **Différentes méthodes :**
  - Technique de Schultz**
  - Technique de Jacobson**

# **Les Moyens pour arrêter de fumer**

## **L' HYPNOSE ERICKSONIENNE**

- ▶ **Peu d'études d'évaluation, mais la tendance commence à s'inverser...**
- ▶ **Très utilisée par certaines équipes de tabacologie (Dr Coulon , Dr Engelbert)**
- ▶ **Peut être utilisée en association à d'autres techniques**
- ▶ **Vise l'apprentissage de l'autohypnose**

# **Les Moyens pour arrêter de fumer**

## **L' HYPNOSE ERICKSONNIENNE**

- ▶ **La dissociation induite par la transe hypnotique favorise le travail en mettant en relation conscient et inconscient**
- ▶ **Ne pas travailler sur le dégoût d'arrêter de fumer**
- ▶ **Mais.....Travailler sur des éléments positifs**
  - métaphores spécifiques centrées sur l'idée de respirer l'air pur , retrouver l'odorat, se sentir plus libre
  - technique de Rossi centrée sur la mobilisation des ressources

# **Les Moyens pour arrêter de fumer**

## **La SOPHROLOGIE**

- ▶ **Est un moyen adjuvant impliquant un entraînement régulier pour être efficace**
- ▶ **Utilise:**
  - **La respiration**
  - **Les visualisations positives : respirer un air pur, percevoir les odeurs**
  - **la projection dans l'avenir : se sentir libre de ne plus fumer**
- ▶ **Méthode non évaluée**

# **SPORT et ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**Il est essentiel comme :**

- ▶ dérivatif aux envies de fumer**
- ▶ moyen de stabiliser le poids**
- ▶ moyen d'améliorer les performances physiologiques en cas de pathologies cardiovasculaires ou pulmonaires associées**

# **EN PRATIQUE : Comment faire ?**

## **TENIR UN CAHIER PRÉCISANT**

- ▶ Les croyances sur le tabac**
- ▶ Les circonstances**
- ▶ Les ressentis corporels**
- ▶ Les émotions**
- ▶ Les stratégies cognitives**
- ▶ Les stratégies comportementales**
- ▶ La recherche d'un soutien extérieur**

# LE CAHIER

## MES CROYANCES

- ▶ **je vais grossir**
- ▶ **je vais devenir invivable**

# LE CAHIER

## LES CIRCONSTANCES

- ▶ **Quand**
- ▶ **Où**
- ▶ **Avec qui**

# LE CAHIER

## LES RESSENTIS CORPORELS

- ▶ palpitations
- ▶ sueurs
- ▶ tremblements
- ▶ bouffées de chaleur
- ▶ picotements dans les doigts

# LE CAHIER

## LES EMOTIONS ASSOCIEES

- ▶ Frustration
- ▶ Colère
- ▶ Tristesse
- ▶ Honte
- ▶ Plaisir

# LE CAHIER

## LES STRATEGIES COGNITIVES

- ▶ pensée positive
- ▶ se voir dans l'avenir sans fumer
- ▶ imaginer le bénéfice pour soi
- ▶ valoriser un succès
- ▶ penser au bénéfice pour les autres

# LE CAHIER

## LES STRATEGIES COMPORTEMENTALES

- ▶ **Boire un verre d'eau**
- ▶ **Effectuer une courte tâche ménagère ou de bricolage**
- ▶ **Respirer**
- ▶ **Faire un exercice de relaxation musculaire**
- ▶ **Prendre une gomme à mâcher**

# LE CAHIER

## RECHERCHER un SOUTIEN EXTERIEUR

- ▶ **Ami**
- ▶ **Parent**
- ▶ **Médecin**

# CONCLUSION

## Pour s'arrêter de fumer

- ♥ Choisir le bon moment
- ♥ Être convaincu du bien-fondé de l'arrêt du tabac
- ♥ Accepter de remettre le travail sur l'ouvrage
- ♥ Utiliser l'éventail des moyens de sevrage possibles

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ **S'aimer assez pour réussir**