

UNE VIE SANS TABAC ?

EN AVANT !

LE JEU QUI VA RÉVÉLER VOTRE ENVIE
D'ARRÊTER DE FUMER !

01
CHOISISSEZ 3 CARTES "LEVIER"
CE QUI VOUS MOTIVE À L'ARRÊT
DU TABAC

02
CHOISISSEZ 3 CARTES "FREINS"
CE QUI VOUS FREINE À L'ARRÊT
DU TABAC

03
PLACEZ LES "LEVIER"
DANS LE CHEMIN +

04
PLACEZ LES "FREINS"
DANS LE CHEMIN -

LEVIER

NOTE

FREIN

NOTE

LEVIER

NOTE

FREIN

NOTE

LEVIER

NOTE

FREIN

NOTE

05

ATTRIBUEZ UNE NOTE À CHAQUE
CARTE : DE LA PLUS IMPORTANTE (6)
À LA MOINS IMPORTANTE (1).

(SOMME DES +) - (SOMME DES -) =

-9

PAS
ENCORE
PRÊT !

PAS
SÛR !

PRÊT !

-3

+3

+9

OUTIL DE PRÉVENTION
DU TABAGISME
HAUTS DE FRANCE
ADDICTIONS



HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS



UNE VIE SANS TABAC ?

EN AVANT !

DÉCOUPEZ LES CARTES
CI-DESSOUS SUIVANT
LES POINTILLÉS.

HABITUDE	MANQUE	PARTAGE	PRIX	Ennui	RECOMPENSE
Santé	Poids	MORAL	Stress	BIEN-ÊTRE	SOMMEIL
Plaisir	COLÈRE	Peur	JOIE	Tristesse	BESOIN
Honte	ENTOURAGE	VOUS ÊTES ici	01	02	03
			04	05	06

UNE VIE SANS TABAC ?

EN AVANT !



LE GUIDE D'ANIMATION

"UNE VIE SANS TABAC ?"

PRÉSENTATION DE L'OUTIL

Cet outil d'animation est destiné à aborder les fumeurs par le biais d'une évaluation guidée de leur motivation à l'arrêt.



MATÉRIEL

Il comprend :

- 2 panneaux magnétiques
- 20 cartes "Mots"
- 6 cartes "Points"
- 1 carte "Situation"
- 1 crayon effaçable
- 1 guide d'animation

BUT DU JEU

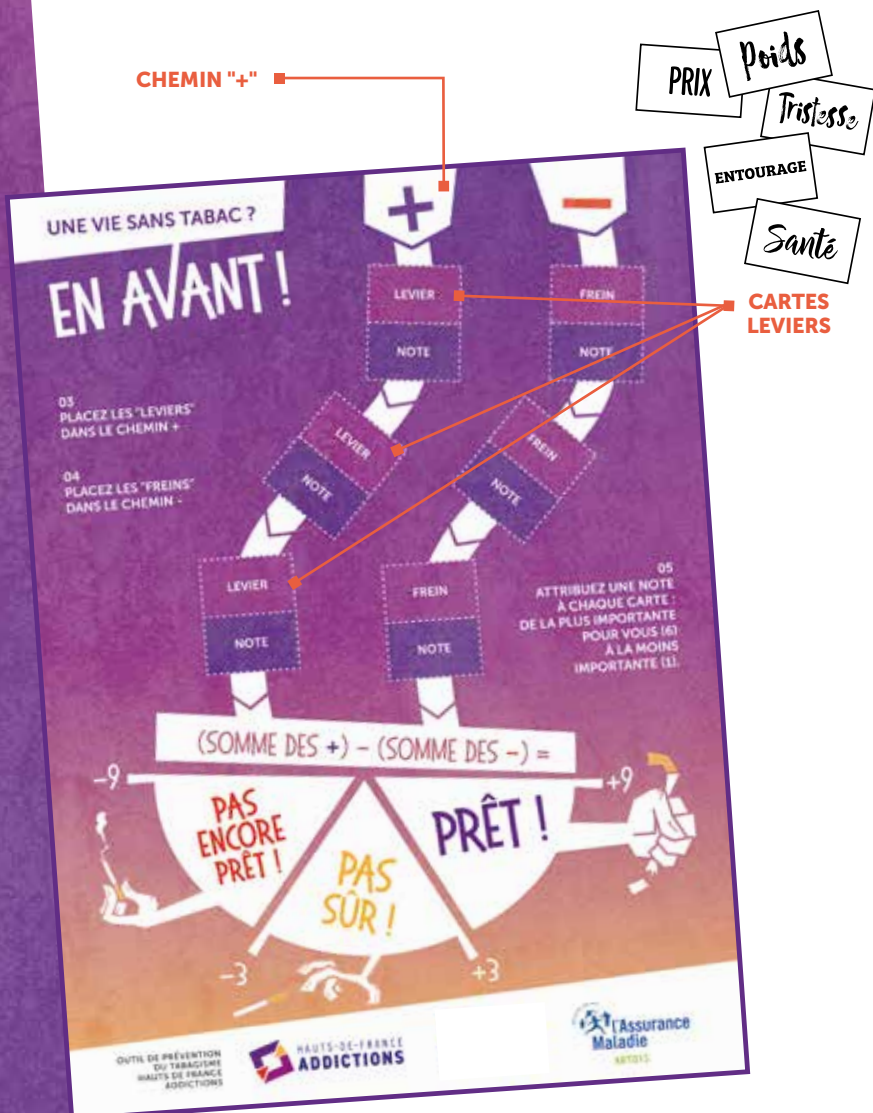
Il a pour but :

- d'aborder le tabagisme de manière ludique,
- d'accompagner la réflexion autour du changement de comportement,
- de donner des informations pertinentes en fonction de la motivation au changement de comportement du fumeur.

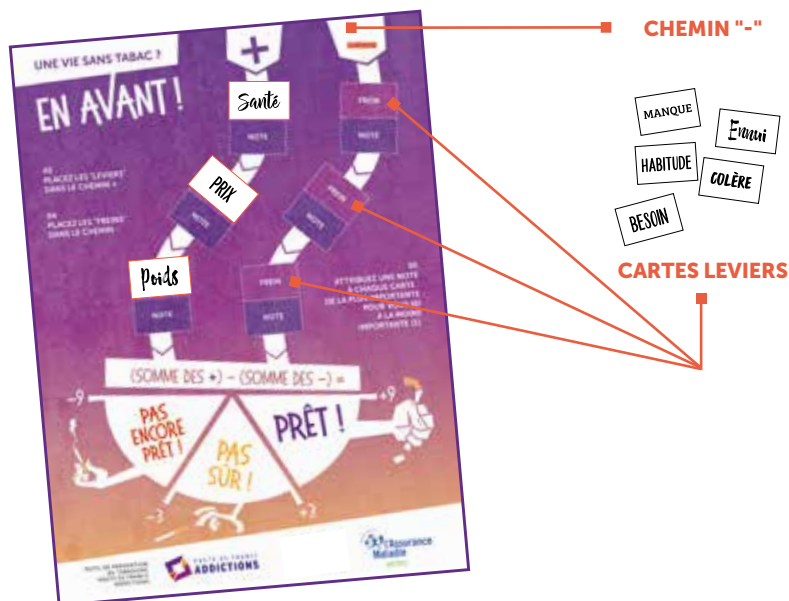
DÉROULEMENT

Il se déroule en 5 étapes décrites sur les panneaux :

■ **ETAPES 1 ET 3** : Choisir 3 cartes "leviers" correspondant à ce qui motiverait le fumeur à arrêter un jour et les placer sur le chemin "+".



■ **ETAPES 2 ET 4** : Choisir 3 cartes "freins" correspondant à ce qui freine le fumeur à arrêter et les placer sur le chemin "-".



■ **ETAPE 5** : Attribuer un nombre de points à chaque carte, de la plus importante (6) à la moins importante (1).



Il permet d'obtenir un résultat.

La somme des points "+" et des points "-" permet de positionner la carte "Vous êtes ici" dans l'un des trois segments correspondant aux 3 stades de motivation proposés :

- "Pas encore prêt" de -9 à -3 points,
- "Pas sûr" de -3 à +3 points,
- "Prêt" de +3 à +6 points.



A ce stade, il est essentiel que l'animateur valorise le participant quelque soit le résultat. En effet, cet outil permet au fumeur de prendre du recul sur sa consommation et d'identifier les atouts et les faiblesses pour trouver des étapes accessibles pour envisager de changer de comportement. Selon les leviers ou les freins mis en avant, l'animateur pourra proposer des informations complémentaires, des brochures d'informations de Santé publique France ou encore orienter vers des structures de prise en charge ou des professionnels de santé du secteur.

ALLER PLUS LOIN

PAS PRÊT

L'animateur résume :

"Actuellement, vous fumez et vous n'envisagez pas d'arrêter : vous vous trouvez bien comme vous êtes, vous n'avez pas envie de renoncer aux plaisirs que vous procure le tabac ou l'idée vous traverse parfois l'esprit, mais vous ne vous sentez pas prêt à franchir le pas."

FUMER EST TOUJOURS UN PLAISIR

La cigarette est souvent associée à des moments privilégiés de convivialité ou de pause dans la journée. Plusieurs raisons : la nicotine agit sur notre cerveau en activant la zone de récompense qui génère des sensations de bien-être en sept secondes et les habitudes autour de la consommation de tabac rythment la journée.

Mais les anciens fumeurs soulignent qu'à l'arrêt du tabac, ils redécouvrent d'autres plaisirs : odeurs, goût des aliments, l'impression de respirer pleinement. Ils expriment aussi un sentiment de réussite personnelle et la satisfaction d'avoir retrouvé une forme de liberté et d'indépendance.

FUMER ME DÉTEND

Cette impression est due à un effet de nicotine sur le cerveau. La tension ressentie avant de fumer et soulagée par la cigarette provient du manque de nicotine.

Après quelques semaines d'arrêt, les anciens fumeurs ressentent un sentiment d'apaisement : ils n'ont plus de sensation de manque ni de frustration.



ALLER PLUS LOIN

PAS PRÊT



IL Y A TELLEMENT LONGTEMPS QUE JE FUME

Il n'est jamais trop tard pour arrêter même si vous fumez beaucoup et depuis longtemps. Même l'arrêt tardif apporte une grande satisfaction personnelle et un confort de vie. Une meilleure oxygénation est le premier bénéfice à l'arrêt.



J'AI PEUR D'ÊTRE NERVEUX

L'arrêt du tabac peut être un saut dans l'inconnu lorsque l'on n'a jamais essayé. S'imaginer sans cigarette est déstabilisant. Par ailleurs, certaines tentatives d'arrêt ont pu être difficiles à vivre ou désagréables. Pour certains, fumer semble être un remède contre le stress ou l'anxiété et arrêter peut paraître impossible. S'informer et se préparer peut être une solution. Des professionnels peuvent aider à trouver des stratégies pour rendre le sevrage plus confortable en instaurant par exemple des temps de pause pour respirer et bouger dans la journée.

ALLER PLUS LOIN

PAS PRÊT

J'AI PEUR DE GROSSIR

Le fait de fumer permet de dépenser des calories (200 calories environ pour 20 cigarettes fumées dans la journée).

La nicotine a un effet "coupe faim" connu. A l'arrêt du tabac, s'il n'est pas compensé par une alimentation équilibrée, il y a un risque d'augmenter les prises alimentaires. Les traitements permettent aussi de limiter les fringales liées au manque.

Il est fréquent de prendre 2 à 4 kg à l'arrêt du tabac. Si on profite de l'arrêt pour changer ses habitudes, on limite ce risque. Adopter une activité physique régulière ou équilibrer son alimentation permet de limiter la prise de poids.



JE SUIS TROP DÉPENDANT

Dans le cas d'une dépendance physique au tabac, les fumeurs redoutent de ressentir trop vivement des signes de sevrage importants (pulsions à fumer, nervosité, irritabilité, manque de concentration, fringales...). Il existe des traitements qui peuvent permettre d'éviter les signes de manque.

Dans tous les cas, vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel de santé ou par Tabac info service pour ne pas vous sentir seul face à l'arrêt du tabac.



ALLER PLUS LOIN

PAS SÛR

L'animateur résume :

"Vous fumez mais cela fait un moment que vous songez à arrêter, sans avoir encore franchi le cap."

Les mots choisis par le fumeur peuvent donner des pistes d'actions pour trouver une étape qui rendra l'arrêt du tabac plus acceptable, par exemple une réduction des cigarettes dans certaines circonstances.



■ Vous n'avez jamais fait de tentative d'arrêt : testez vos réactions !

Essayez de retarder la première cigarette de la journée et de supprimer les cigarettes automatiques comme celle que vous allumez machinalement en fin de repas ou au cours de la journée.

Arrêtez de fumer pendant une journée et observez vos difficultés. Si vous y parvenez, vous pourrez envisager et préparer un arrêt "prolongé", si vous n'y parvenez pas, ne vous découragez pas !

Observez vos difficultés, vous serez mieux préparé pour la prochaine fois.

■ Vous avez déjà fait une tentative d'arrêt et vous hésitez à la renouveler :

l'arrêt du tabac est un apprentissage et il est fréquent de s'y prendre à plusieurs reprises avant l'arrêt définitif. Si vous avez repris, ce n'est pas par manque de volonté mais plus vraisemblablement par une stratégie inadaptée ou un manque de soutien. C'est pourquoi il est important de réfléchir à ce qui s'est passé et d'en tirer les enseignements pour que votre prochaine tentative soit un succès.

N'hésitez pas à demander également à d'anciens fumeurs qu'ils vous fassent part de leur expérience. Pour renforcer votre motivation et surmonter vos craintes, n'hésitez pas à vous documenter, parlez-en avec des professionnels de santé susceptibles de vous apporter informations et conseils (votre médecin, votre pharmacien...).

ALLER PLUS LOIN

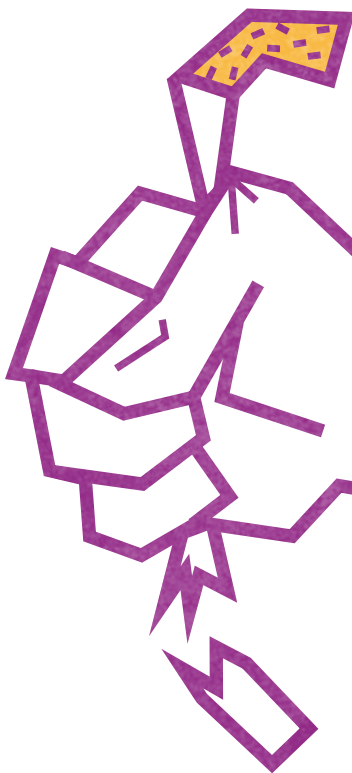
PRÊT

L'animateur résume :

"Vous avez pris la décision ferme d'arrêter de fumer, c'est un pas très important : Félicitations !"

Vous mettez beaucoup plus de chances en vous préparant à cet arrêt, en évaluant votre dépendance afin de déterminer quelles sont les diverses options qui peuvent vous rendre l'arrêt confortable.

Un accompagnement par un professionnel, par le coaching ou par tabac info service au 3989, vous permettra de parler de votre arrêt en toute neutralité.



LES RESSOURCES

■ **Les professionnels de santé de proximité** : médecins généralistes, sages-femmes, masseur-kinésithérapeutes, infirmiers, chirurgiens-dentistes, médecins scolaires et médecins santé-travail peuvent prescrire la substitution nicotinique.

■ **Les pharmaciens** peuvent vous conseiller.

■ **L'Assurance Maladie** rembourse les traitements médicamenteux et la substitution nicotinique sur prescription médicale.

■ **Tabac Info Service** vous informe, vous oriente vers une consultation de Tabacologie de proximité ou vous propose un coaching téléphonique.



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

MÉMO SUR LE TABAGISME

La dépendance au tabac est multifactorielle.

■ **La dépendance comportementale** est liée à la pression et aux interactions sociales.

C'est l'environnement qui suscite l'envie de fumer, pour faire comme l'autre, pour partager un moment convivial, pour tenter une nouvelle expérience, pour combler l'ennui, parce que c'est la pause...

■ **La dépendance psychologique** se manifeste par le déclenchement de la consommation de tabac lors d'une émotion agréable ou désagréable.

■ **La dépendance physique** est due à la nicotine qui permet la libération de substances agréables dans le cerveau. Elle se traduit par des signes de manque en l'absence ou en cas de réduction de consommation.

Les 3 types de dépendances doivent être pris en compte pour arrêter de fumer.

Des tests d'autoévaluation (Fagerström, CDS, cf. tabac info service) permettent d'évaluer la dépendance spécifique d'un individu et d'orienter vers une stratégie adaptée.

Changer de comportement ou d'habitude est un processus qui prend du temps. Le niveau de motivation et le sentiment d'auto efficacité sont des leviers importants à prendre en compte pour accompagner tout changement.

L'ambivalence "vouloir et ne pas vouloir" est un phénomène normal, universel mais aussi un obstacle principal au changement.

Dans une situation de choix, un individu s'efforce avant tout de préserver le sentiment d'être libre de ses décisions, de ses opinions et de ses actes.

Si un événement semble menacer ce sentiment, la priorité est de rétablir son sentiment de liberté personnelle par une attitude d'opposition.

LA POSTURE DE L'ANIMATEUR

L'animateur crée un climat de confiance permettant de favoriser la verbalisation des avantages et des craintes à l'arrêt perçus par le fumeur pour mieux les prendre en compte et lui permettre de trouver sa stratégie. Une écoute sans jugement est essentielle pour identifier l'état d'esprit du fumeur et lui permettre d'exprimer sans réserve sa relation au tabac.

Les messages transmis par le fumeur peuvent être reformulés pour s'assurer de la bonne compréhension et/ou permettre une prise de conscience par effet miroir.

Les messages de l'animateur doivent être adaptés au stade de changement de comportement du patient sans tenter de chercher à convaincre, ni à culpabiliser ni à imposer une stratégie afin d'éviter les résistances au changement.

Favoriser la verbalisation du fumeur va permettre de revenir sur des idées reçues ou des expériences désagréables pour dédramatiser et déculpabiliser.

Ces outils de communication offrent à l'animateur la possibilité de valoriser chez le fumeur sa capacité d'agir sur son propre comportement, levier essentiel pour favoriser son sentiment d'auto-efficacité.

CET OUTIL A ÉTÉ RÉALISÉ PAR
HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS
ET LA CPAM DE L'ARTOIS

Graphisme et illustrations : l'Atelier Monde - www.lateliermonde.com

FINANCÉ PAR



AVEC LE SOUTIEN DE

