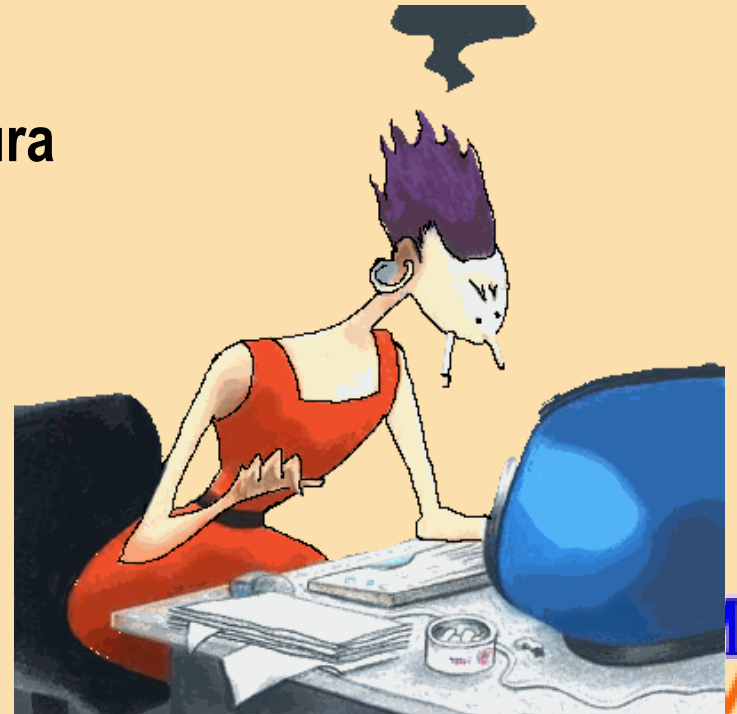


Intérêt des T.C.C. dans le Sevrage Tabagique



Docteur Hélène Galinou

- Triple dépendance
- Évolution de la population des fumeurs
- Théories de Pavlov, Skinner et Bandura
- Pensées dysfonctionnelles



Approche du patient

- **Alliance Thérapeutique**

(les 4 R entretien motivationnel de Millner et Rollnick)

- **Évaluation de la motivation du patient**

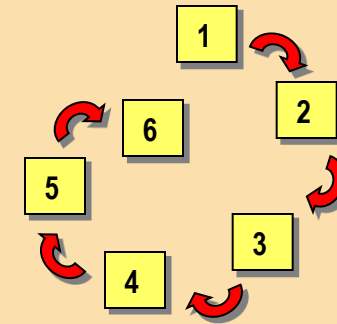


Schéma de Prochaska et Di Clemente

STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6
PRECONTEMPLATION	CONTEMPLATION	PREPARATION	ACTION	MAINTIEN	RECHUTE
Conseil minimal Relation confiance Pas de leçon Revue info Etre disponible	Entretien motivationnel Ambivalence Balance décisionnelle Bénéfice arrêt Augmentation confiance en soi Félicite	Félicite Encouragement Clarifie les objectifs Présenter les moyens Expliquer substitutions	Objectif réalisable Pas à pas Valoriser tout changement Reconnaître les difficultés Travailler situations à risques	Ambivalence	Dédramatiser Déculpabiliser Reprendre situation problème.

Approche du patient

■ Les différents tests

Horn

Test de Horn : Évaluation des habitudes tabagiques						
a	Je fume pour me donner un coup de fouet	5	4	3	2	1
b	Je prends plaisir à fumer et à tenir ma cigarette	5	4	3	2	1
c	Tirer sur une cigarette est relaxant	5	4	3	2	1
d	J'allume une cigarette quand je suis soucieux	5	4	3	2	1
e	Quand je n'ai plus de cigarette, je cours en acheter	5	4	3	2	1
f	Je fume avec automatisme	5	4	3	2	1
g	Je fume pour me donner du courage	5	4	3	2	1
h	Le plaisir c'est d'abord manipuler ma cigarette	5	4	3	2	1
i	Il y a quantité de plaisir dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
j	Je fume quand je suis mal à l'aise	5	4	3	2	1
k	Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l	J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m	Je fume pour en imposer aux autres	5	4	3	2	1
n	J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée	5	4	3	2	1
o	Je fume même si je suis détendu	5	4	3	2	1
p	Je fume pour oublier que j'ai le cafard	5	4	3	2	1
q	J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose	5	4	3	2	1
r	J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche	5	4	3	2	1
Toujours : 5 Souvent : 4 Moyennement : 3 Parfois : 2 Jamais 1		5	4	3	2	1



Approche du patient

■ Les différents tests

H.A.D

A	Je me sens tendu, énérvé :	La plupart du temps	3
		Souvent	2
		De temps en temps	1
		Jamais	0
D	J'ai toujours autant de plaisir à faire des choses qui me plaisent :	Oui, toujours	0
		Le plus souvent	1
		De plus en plus rarement	2
		Tout est plus difficile	3
D	Je me sens ralenti :	Pratiquement tout le temps	3
		Très souvent	2
		Quelquefois	1
		Pas du tout	0
A	J'éprouve des sensations d'angoisse et j'ai une boule dans la gorge ou l'estomac noué :	Très souvent	3
		Assez souvent	2
		Parfois	1
		jamais	0
D	J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence	Totalement	3
		Je n'y fais plus attention	2
		Je n'y fais plus assez attention	1
		J'y fais attention comme d'habitude	0
A	J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :	Oui, c'est tout fait le cas	3
		Un peu	2
		Pas tellement	1
		Pas du tout	0
D	J'envisage l'avenir avec optimisme :	Comme d'habitude	0
		Plutôt moins qu'avant	1
		Beaucoup moins qu'avant	2
		Pas du tout	3

A	J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :	Oui, très nettement	3
		Oui, mais ça n'est pas trop grave	2
		Un peu, mais cela ne m'importe pas	1
		Pas du tout	0
D	Je sais rire et voir le bon côté des choses	Toujours autant	0
		Plutôt moins	1
		Nettement moins	2
		Plus du tout	3
A	Je me fais souvent du souci	Très souvent	3
		Assez souvent	2
		Occasionnellement	1
		Très occasionnellement	0
D	Je me sens heureux	Jamais	3
		Pas souvent	2
		Quelquefois	1
		La plupart du temps	0
A	Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir heureux	Jamais	3
		Rarement	2
		Oui, en général	1
		Oui, quoiqu'il arrive	0
D	Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou un programme de radio ou de télé	Souvent	0
		Assez souvent	1
		Rarement	2
		Pratiquement jamais	3
A	J'éprouve des sensations soudaines de panique	Très souvent	3
		Assez souvent	2
		Rarement	1
		jamais	0



Approche du patient

■ Les différents tests

Score de motivation



	Je viens à la consultation spontanément, par décision personnelle	2
1	Je viens à la consultation sur avis médical	1
	Je viens à la consultation sur avis de ma famille	1
2	J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine	1
3	Actuellement, mon activité professionnelle est sans problème	1
4	Actuellement, tout va bien sur le plan familial	1
5	Je veux me libérer de cet esclavage	2
6	Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire	1
7	Je veux être en meilleure forme physique	1
8	Je suis enceinte / ma conjointe est enceinte	1
9	J'ai des enfants en bas âge	2
10	J'ai bon moral actuellement	2
11	J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends	1
12	Je suis plutôt d'un tempérament calme, détendu	1
13	Mon poids est habituellement stable	1
14	Je veux accéder à une qualité de vie meilleure	2
	<i>Entourer le score correspondant</i>	
	Total	

Approche du patient

▪ Les différents tests

Évaluation de la motivation



Pensez-vous que dans 6 mois ?	- vous fumerez toujours autant	0
	- vous aurez diminué un peu votre consommation	1
	- vous aurez beaucoup diminué	4
	- Vous aurez arrêté de fumer	8
Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?	- pas du tout	0
	- un peu	1
	- moyennement	2
	- beaucoup	3
Pensez-vous que dans 4 semaines ?	- vous fumerez autant	0
	- vous aurez diminué un peu	2
	- vous aurez diminué beaucoup	4
	- vous aurez arrêté de fumer	6
Vous arrive-t-il de ne pas être content de fumer ?	- jamais	0
	- quelques fois	1
	- souvent	2
	- très souvent	3

Approche du patient

■ Les différents tests

Bénéfices attendus – test de Fagerström



	pas du tout	un peu	assez	beaucoup
1. Protéger ma santé				
2. Vivre mieux ma grossesse				
3. Retrouver une bonne condition physique				
4. Protéger la santé de ceux qui m'entourent				
5. Retrouver le goût et l'odorat				
6. Faire des économies				
7. Etre mieux dans sa peau				
8. Faire plaisir à mes proches				
9. Ne plus être dépendant				
10. Mieux respirer				
11. Accompagner un proche dans sa démarche d'arrêt				
12. Ne plus être imprégné de l'odeur du tabac				
13. Retrouver une bonne haleine				
.....				

- **Madame P. Danielle, âgée de 55 ans est venue à ma consultation afin que je l'aide dans sa problématique avec le tabac. Son médecin traitant, son cardiologue n'arrête pas de lui répéter qu'elle *doit absolument arrêter de fumer, car elle se prépare à de gros problèmes.***
- **Elle a conscience du danger du tabac mais dans un premier temps elle voudrait juste diminuer « pour voir » car elle a très peur d'arrêter.**
- **Je connais bien cette patiente pour l'avoir prise en charge en TCC pour des attaques de panique invalidantes (AdeP).**
- **Ces AdeP ayant disparues elle me demande si une prise en charge avec TCC pourrait l'aider. Cette prise en charge me paraît tout à fait indiquée, voici pourquoi :**

Histoire de son problème

- Elle fume depuis l'âge de 15 ans avec ses grands frères pour braver le père.
- Durant ses deux grossesses elle a arrêté sa consommation car le tabac la faisait vomir.
- Elle fume 20 paquets/année, chez elle, au travail, tout stress ou contrariété augmente sa consommation.
- Elle aimerait diminuer pour protéger son cœur.

Tests

- Les résultats du test de Horn : HAD (A=13 – D=3) , test de situation, chance de réussite, Q MAT, bénéfices attendus, craintes , sont donnés dans les annexes A à G.
- Test de Fagerström (ANNEXE H) : 5
- Test de Prochaska : Stade II

- Cette patiente a encore une anxiété importante bien qu'elle sache contrer ses pensées négatives, contrôler ses A2P, et pratique régulièrement la respiration abdominale ; mais elle me confie que son anxiété a augmenté depuis qu'elle envisage son arrêt du tabac.
- A la fin de ces tests nous demandons à la patiente de marquer chaque fois qu'elle prendra une cigarette

ANTICIPATION	SITUATION	PENSEES	EMOTION	COMPORTEMENT	SENSATION
--------------	-----------	---------	---------	--------------	-----------

Afin que nous puissions réaliser l'analyse fonctionnelle de son symptôme.

Horn

Stimulation (a)+(g)+(m) = 6

Plaisir du geste (b)+(h)+(n) = 7

Relaxation (c)+(i)+(o) = 11

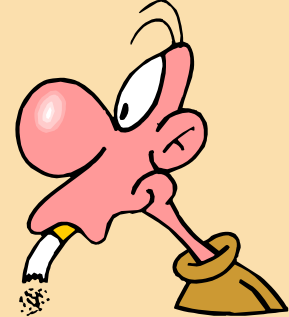
Anxiété – soutien (d)+(j)+(p) = 10

Besoin absolu (e)+(k)+(q) = 6

Habitude acquise (f)+(l)+(r) = 10



Test de Horn : Évaluation des habitudes tabagiques						
a	Je fume pour me donner un coup de fouet	5	4	3	2	1
b	Je prends plaisir à fumer et à tenir ma cigarette	5	4	3	2	1
c	Tirer sur une cigarette est relaxant	5	4	3	2	1
d	J'allume une cigarette quand je suis soucieux	5	4	3	2	1
e	Quand je n'ai plus de cigarette, je cours en acheter	5	4	3	2	1
f	Je fume avec automatisme	5	4	3	2	1
g	Je fume pour me donner du courage	5	4	3	2	1
h	Le plaisir c'est d'abord manipuler ma cigarette	5	4	3	2	1
i	Il y a quantité de plaisir dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
j	Je fume quand je suis mal à l'aise	5	4	3	2	1
k	Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l	J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m	Je fume pour en imposer aux autres	5	4	3	2	1
n	J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée	5	4	3	2	1
o	Je fume même si je suis détendu	5	4	3	2	1
p	Je fume pour oublier que j'ai le cafard	5	4	3	2	1
q	J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose	5	4	3	2	1
r	J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche	5	4	3	2	1
Toujours : 5 Souvent : 4 Moyennement : 3 Parfois : 2 Jamais 1		5	4	3	2	1



■ Les différents tests

Analyse fonctionnelle diachronique et synchronique

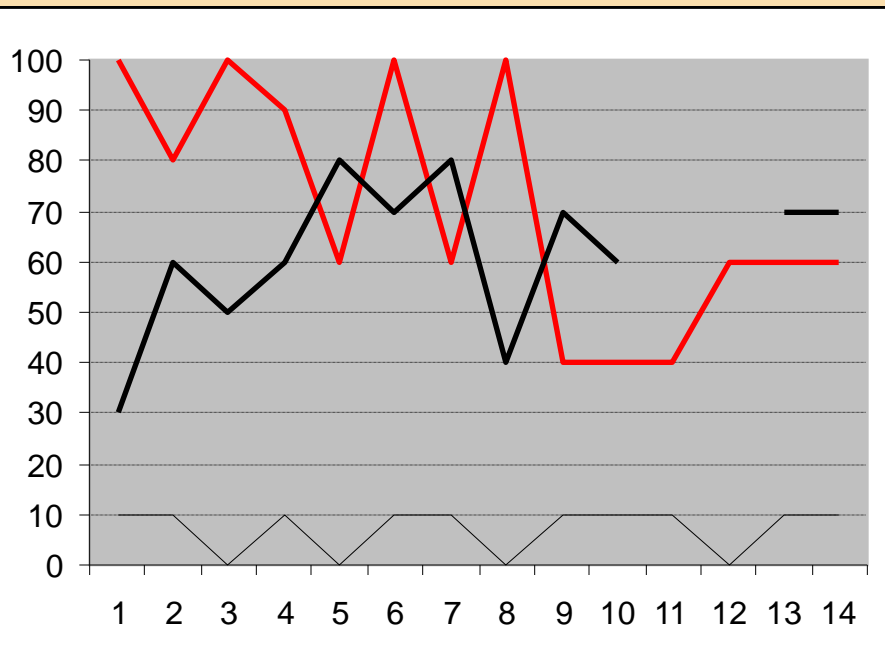
ANTICIPATION	SITUATION	PENSEES	EMOTION	COMPORTEMENT	SENSATION
<ul style="list-style-type: none">- ça va être bon- aller aux toilettes- M'occuper l'esprit et les mains	<ul style="list-style-type: none">- à tous les instants de la journée	<ul style="list-style-type: none">- encore une- j'en ai marre, je suis nul- je ne peux pas faire autrement- c'est trop bon mais trop con- je m'ennuie	<ul style="list-style-type: none">- colère- dégoût- agacement- plaisir- bien-être	<ul style="list-style-type: none">- j'ai toujours la clope au bec et quelque fois en plus une dans le cendrier	<ul style="list-style-type: none">- j'aime la sensation de brûlure qui descend dans la gorge.

Méthodes thérapeutiques - Contrat thérapeutique

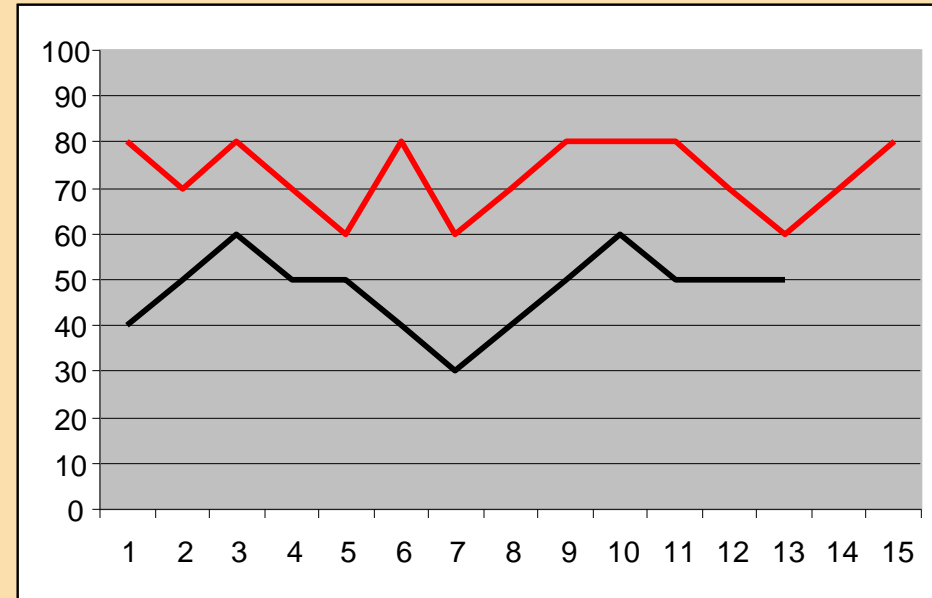
- Le but thérapeutique du médecin est de faire cesser le tabagisme de cette patiente.
 - Le but de la patiente est de diminuer sa consommation (elle est au stade II de Prochaska).
- Des méthodes comportementales et cognitives vont être mises en place pour augmenter la motivation de cette patiente et faire diminuer son anxiété.

Déroulement des séances

- Intensité cigarettes



Sur une journée



Sur 15 jours

- Envie de fumer
 - Envie de ne pas fumer
- 0 : n'a pas fumé
10 : a fumé

Phase de découverte et d'auto évaluation

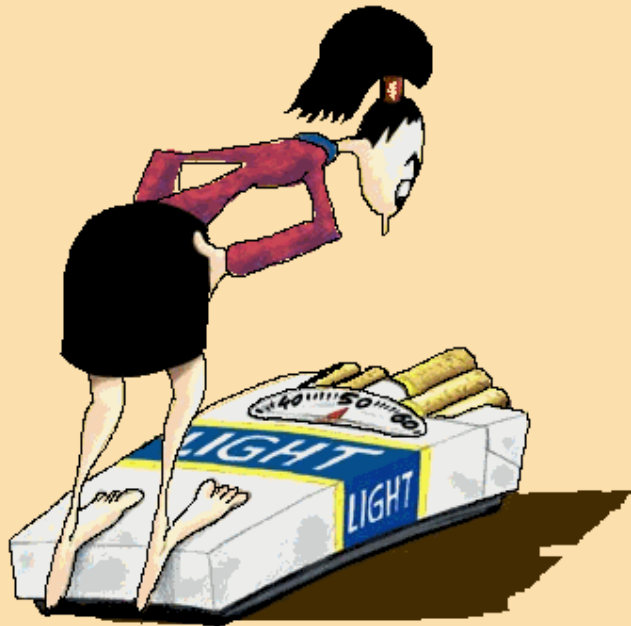
- Les cinq séances que nous avons déjà passées ensemble ont servi à établir un rapport collaboratif afin de découvrir le fonctionnement de la patiente par rapport au tabac, et un maximum d'informations sur les aides pharmacologiques et psycho comportementales lui ont été donné afin d'améliorer son adhésion au traitement.
- Entretien motivationnel selon Miller et Rollinck.

Balance des avantages / inconvénients. (2 séances).

- Avant la séance nous demandons à la patiente : son envie de fumer : 8 ; son envie de ne pas fumer : 4

...et nous allons essayer de nous servir des ambivalences au niveau des pensées et des émotions de cette patiente afin d'augmenter son ambivalence.

■ Balance décisionnelle



Avantage de continuer à fumer		Inconvénients à continuer de fumer	
C'est bon	100	Ça ne plait pas à ma fille	40
Ça détend	80	Je vais crever	50
Me tient compagnie	50	Je pue la cigarette	60
Me permet de souffler	40	C'est cher	30
M'occupe	50	Pas bon pour la vie	40
	320		220

Avantage à arrêter de fumer		Inconvénients à arrêter de fumer	
Faire des économies	60	J'ai peur de déprimer	100
Me sentir mieux	50	Je m'ennuie	100
Sentir meilleur	50	Perte d'un plaisir	100
Bon pour le cœur	60		
Pourrais voir mon petit fils plus longtemps	100		
	320		300

Avantage à court terme à continuer de fumer		Inconvénients à long terme à arrêter de fumer	
C'est bon	100	Aucun inconvénient à long terme	
Ne pas me mettre en difficulté	80	Il y a juste un passage, un deuil douloureux à faire	
Ne pas me mettre en échec	80		
	260		

Mise en place de cercles vertueux (2 séances)

Nous amenons notre patiente à noter que lors de sa ligne de base, elle avait eu certaines fois envie de fumer et n'avait pas pu et que rien de catastrophique ne s'était passé. L'envie avait tout simplement disparue. Nous lui proposons de s'exposer deux fois par jour à «ne pas prendre une cigarette alors qu'elle en a envie» et de les remplacer par des comprimés ou des gommes à la nicotine ; et à cette occasion de reprendre le cercle vicieux de ces deux situations et de voir comment les transformer en cercles vertueux.

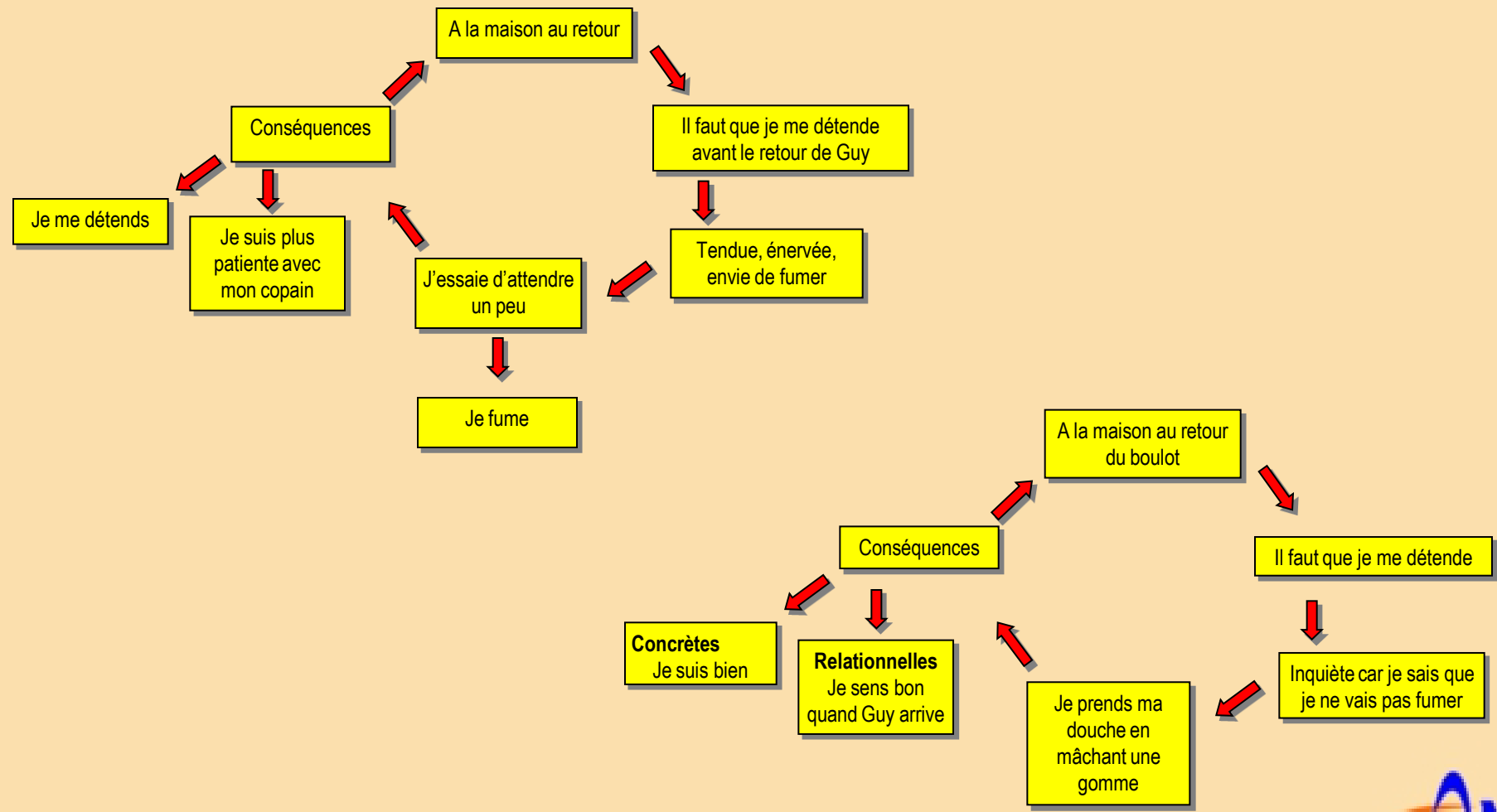
Discours de la patiente :

- ▶ P : Oui mais je n'en ai supprimé que deux ; c'est pas grand-chose ! (minimalisation)
- ▶ TTT : oui, vous en avez supprimé deux (répétition) et c'est bien ! (renforcement) quand je vous ai proposé l'exercice vous étiez septique.
- ▶ P. : c'est vrai, je suis contente de moi en fait (renforce son estime de soi, découvre qu'elle peut reprendre les rennes de son comportement) mais j'ai peur pour la suite
- ▶ TTT : oui, vous pouvez être contente, nous avancerons à votre rythme (empathie). Voulez-vous pour la prochaine fois supprimer encore une cigarette et me faire un agenda où , que vous preniez ou non une cigarette, vous imaginez ce que vous pourriez faire d'autre.

Cigarette n°	heure	envie	Situation / problème	Autre comportement

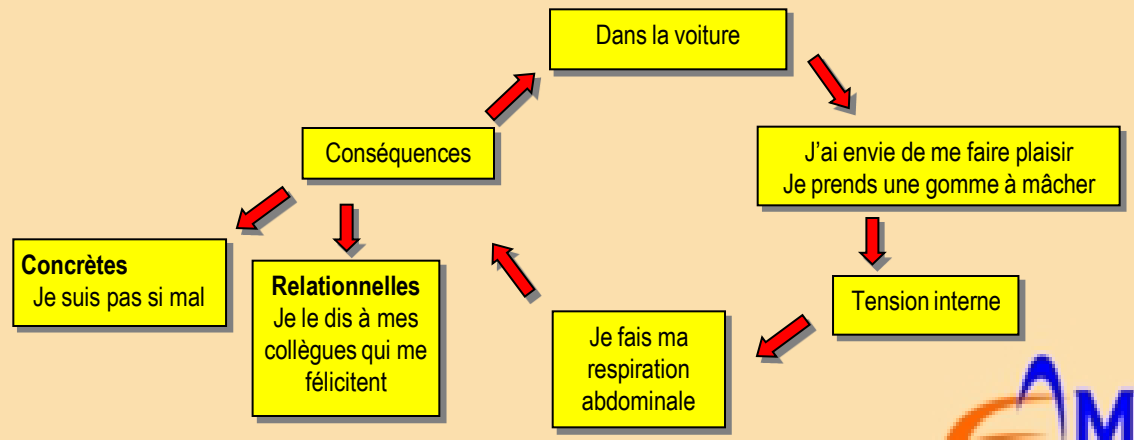
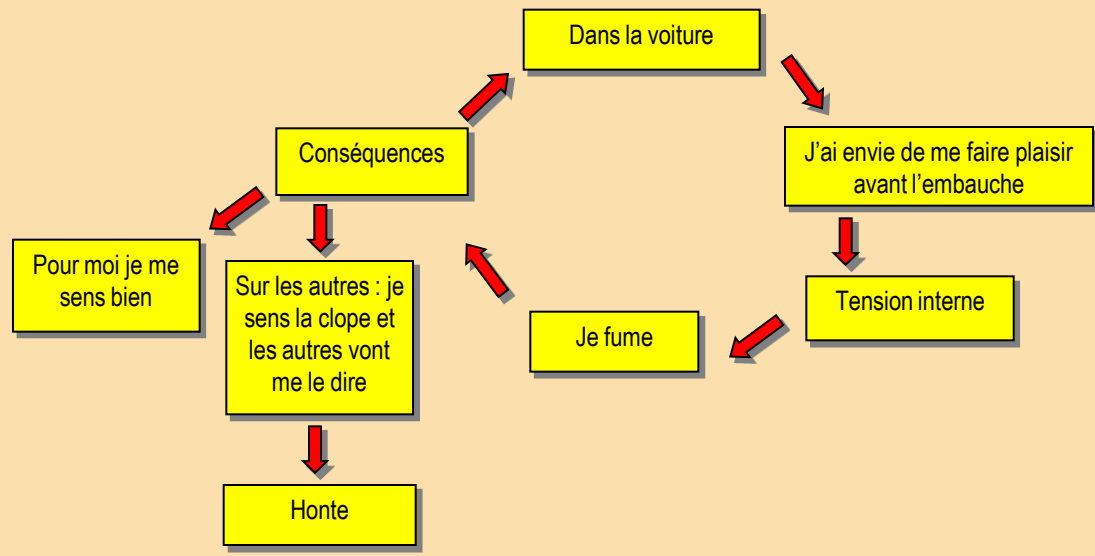
Techniques les plus utilisées

■ Cercles vicieux - Cercles constructifs



Techniques les plus utilisées

■ Cercles vicieux - Cercles constructifs



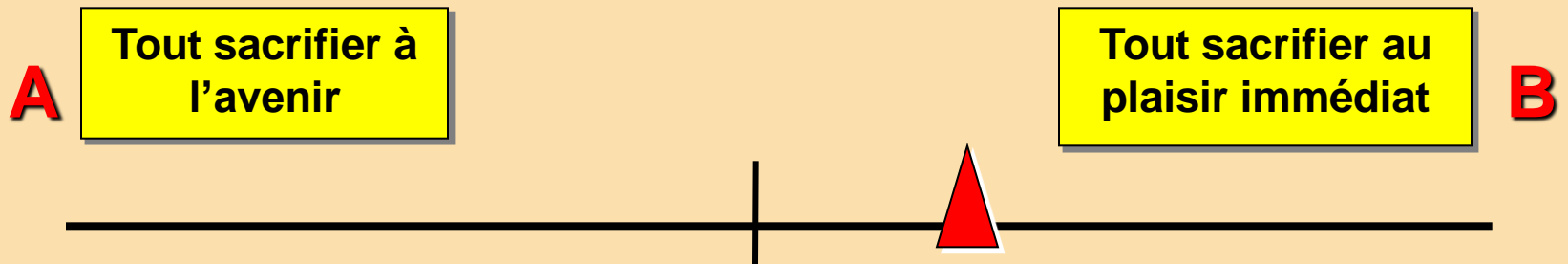
Techniques les plus utilisées

- Histoire de sa vie
- Désamorcer « je dois, il faut que »
- Situations à risques



Histoire de sa maladie

► TTT : Où vous situez-vous sur cette ligne ?



► P. si vous m'aviez demandé cela avant cette exercice sur les avantages et inconvénients je vous aurais répondu près de B, mais je viens de réaliser que j'avais encore des choses importantes à vivre ; alors entre le milieu et B.

« Je dois », « Il faut que » (1 séance)

La patiente revient à la consultation avec un agenda rempli.

Cigarette n°	heure	envie	Situation / problème	Autre comportement
1	7h	9	Petit déjeuner	- Je pourrais déjeuner après la douche
2	8h	7	Voiture	- Gomme + respiration abdominale
3	8h30	6	Parking	- Je pourrais aller avec les non-fumeurs
4	10h	6	Pause café	- Je pourrais aller avec les non fumeurs et prendre un thé
5	10h10	2	Fin de la pause	- Je l'ai supprimé sans problème
6	12h	8	Avant le repas	- Gomme, je vais avec les non fumeurs
7	1 h45	10	Pause café	- Pas d'autres solutions : c'est trop bon
8	17h	8	Sortie de cours	- Trop de stress ! respiration abdominale
9	17h30	4	Voiture	- Me suis douchée
	↓			- Ai pris gomme après
	2 h			- Ai mangé plus tôt
				- Ai pris 5 gommettes et fumé 4 cigarettes au lieu de 10

▶ P. : mais ce n'est pas une vie, je ne pense qu'à ça, il faut que je supprime toutes les autres, je n'y arriverais jamais.

▶ TTT : je comprends que ce soit difficile pour vous (empathie) un comportement ne change pas du jour au lendemain. Comment vous sentez vous quand vous dites « il faut que » ?

▶ P : Très angoissée, je me vois en train de fumer et mon père qui me cri dessus.

▶ TTT : cela doit être très désagréable, et quand vous êtes angoissée que faites vous ?

▶ P : (elle rit) je fume !

▶ TTT : pourriez vous essayer de remplacer ces « je dois », « il faut que », par des phrases plus réalistes, moins centrées sur l'urgence ?

▶ P : est-ce que je pourrais dire : « petit à petit l'oiseau fait son nid »

▶ TTT : Superbe ! L'image est belle, le nid est le symbole de la vie qui renaît ! Est-ce que vous pourriez imaginer une image motivante à laquelle vous pourriez penser quand vous avez envie de fumer ?

▶ P : (elle rit) je pourrais imaginer mon petit fils dans son nid entouré d'air pur

▶ TTT : je trouve ça très beau, un nid qui se construit petit à petit et avec un bébé tout neuf et de l'air pur...

▶ P : J'ai presque envie d'arrêter demain et de me mettre un patch (toute puissance)

▶ TTT : rappelez-vous « petit à petit ». Voulez vous cette semaine repenser à vos situations à risque et refaire les colonnes de Beck ?

Situations à risque

▪ Cette semaine s'est bien passée, la patiente ne fume plus que 5 cigarettes et mâche 6 gommes mais elle a repéré des situations difficiles :

- les soirées avec les copains
- les disputes avec sa fille, son compagnon, les discussions aminées au collègue seule à la maison

▪ Nous sommes le 15 janvier et elle voudrait arrêter le 3 février pour l'anniversaire de sa fille.

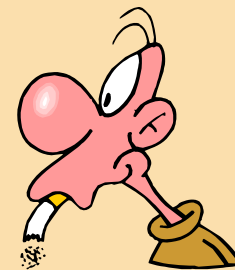
Elle est passée au stade 3 de Prochaska.

■ Comportementale

- contrôle du stimuli
- relaxation minute – top 4
- activités alternatives
- résolution situation / problème
- affirmation de soi
- estime de soi



Techniques en fonction de l'analyse fonctionnelles



■ Cognitive

- pensées automatiques

(recherche émotion, évidence, autres pensées, décentration, flèche descendante)

SITUATION	PENSEES	EMOTION	COMPORTEMENT
1. Dispute avec ma fille au téléphone parce que je ne suis pas passée la voir	- ça ne va jamais ce que je fais : 7 - je ne la comprends pas : 8	- tristesse - culpabilité	- Je fume
2. Mon compagnon laisse le chien mouillé rentrer sur le carrelage propre	- il le fait exprès : 4 - il n'en a rien à faire que j'ai fait le ménage : 6	- colère	- je crie et je fume
3. Discussion avec les collègues au sujet d'un élève	- ils se foutent de se que je dis : 4 - je suis nulle : 4	- tristesse	- Je fume

Situation

- ▶ **TTT : Vous dites : « ça va jamais ce que je fais » (abstraction sélective). Cela veut dire que pas une fois vous avez fait quelque chose de bien !?**
- ▶ **P. : Non mais avec ma fille c'est difficile de savoir ce qu'elle veut !**
- ▶ **TTT : oui je comprends, lui demandez vous ce qu'elle veut ?**
- ▶ **P : ben non, je devrais le savoir**
- ▶ **TTT : vous devriez le savoir ? Pourquoi ?**
- ▶ **P : Parce-que je suis sa mère.**
- ▶ **TTT : quel est le pourcentage de croyance que vous avez dans cette pensée, qu'une mère « doit savoir ce que veut sa fille » ?**
- ▶ **P : 60%**
- ▶ **TTT : et les autres 40%, ils croient que quoi ?**
- ▶ **P : que je n'ai pas une boule de cristal.**
- ▶ **TTT : Bien sur, et alors quelles pensées alternatives pourriez-vous avoir dans cette situation ?**
- ▶ **P : Si elle veut me voir, il faut qu'elle m'appelle.**
- ▶ **TTT : Vous voyez comment vous pourriez dire cela à votre fille ?**
- ▶ **P : tu n'avais qu'à m'appeler**

▶ TTT : « Tu n'avais qu'à m'appeler » si quelqu'un vous disait cela vous auriez quoi comme émotion ?

▶ P : Colère

▶ TTT : Quand votre fille vous a dit « tu aurais pu passer en sortant du travail, je t'ai attendu » ; elle exprime une émotion désagréable, qu'elle a ressentie. Si vous voulez qu'elle vous écoute, **il est nécessaire de prendre en compte cette émotion.**

Exemple : « je suis désolée que tu m'aies attendue »

Puis vous exprimez votre point de vue

Exemple : « rien n'était convenu entre nous, j'avais décidé de rentrer de bonne heure »

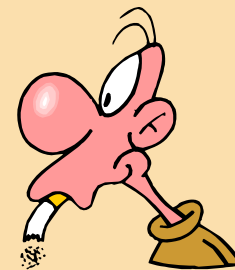
Et ensuite chercher un compromis

Exemple : « la prochaine fois que tu voudras que je passe ...

C'est une technique d'affirmation de soi, voulez vous essayer de la mettre en pratique et de chercher des pensées alternatives pour les autres situations/problèmes.



Techniques en fonction de l'analyse fonctionnelles



■ Cognitive

- pensées automatiques

(recherche émotion, évidence, autres pensées, décentration, flèche descendante)

SITUATION	PENSEES	EMOTION	COMPORTEMENT
Mon mari laisse rentrer le chien mouillé	-il n'a pas vu que j'avais nettoyé	agacement	Je lui dis que j'ai nettoyé et que j'aimerais que le chien reste dehors Avec utilisation de la technique du disque rayé si le mari insiste

SITUATION	PENSEES	EMOTION	COMPORTEMENT
Discussion avec les collègues	Je ne suis pas obligée de penser comme eux Chacun peut détenir un peu de vérité	neutre	Je discute sans agressivité

Action

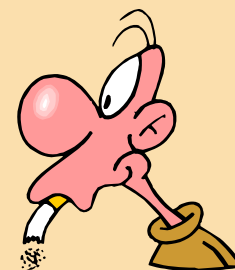
- Danielle est donc décidée à passer à l'action pour le 3 mars, en gardant les gommes à mâcher si une envie trop forte la prend et en mettant un patch.
- Un repas est organisé chez sa fille et comme celle-ci est enceinte il est interdit de fumer dedans.
- A cette occasion, elle se propose d'annoncer à tout le monde sa décision et de jeter son paquet dans le feu.
- Nous convenons d'un nouveau rendez-vous et je lui demande de remplir l'annexe 2.
- Tout ce passe bien, les rendez-vous sont espacés à tous les 15 jours.
- Au bout d'un mois on diminue la concentration du patch puis un mois après on passe à 7mg.
- Danielle envisage de s'offrir pour les vacances de Toussaint 2008, une semaine de thalassothérapie.
- Le 4 mai : coup de téléphone, Danielle a rechuté depuis 3 jours, son petit fils est sorti du jardin sur la route, elle a fait une AdeP , amenée aux urgences et au retour de l'hôpital a fumé.

La rechute

- La rechute est la règle selon Marlatt et Gordon et nous devons le dire à notre patiente afin que celle-ci se sente déculpabilisée..
- Nous lui demandons de se replacer, bien que cela soit douloureux, dans le contexte où elle était lors de la prise de sa première cigarette : avec qui ? quelle était son émotion avant, pendant, après la prise ? ainsi que sa pensée avant, pendant, après la prise ?
- En sortant de l'hôpital elle a demandé à son compagnon de passer en ville et de s'arrêter acheter un paquet de cigarette.

	AVANT	PENDANT	APRES
PENSEES	Après ce que je viens de vivre, il me faut une clope	C'est bon	Et voilà, je savais que je n'y arriverais pas
EMOTION	Angoisse	Plaisir	Colère

Techniques en fonction de l'analyse fonctionnelles



■ Cognitive

- Erreur de logique
- Croyance de base
- Rechute

Quand	- à la maison, un après-midi
Où	- dans le salon, sur mon fauteuil
Avec qui	- tout seul
Comment	- je suis allé chercher le paquet que j'avais caché

	EMOTION	PENSEES
AVANT	Angoissé	Qu'est ce que je vais devenir sans mes clopes
PENDANT	Apaisé	C'est bon, je suis mieux
APRES	Angoissé	J'ai fait une connerie, je n'y arriverai pas

Discussion

- **Traitement sur mesure, qui multiplie par 2 le taux d'abstinence à 6 mois**
- **Recommandés par le guide américain de bonne pratique clinique**
- **Améliore le contrôle des émotions**



Conclusion

- Complémentaire des autres outils
- Une formidable opportunité pour le patient de changer son regard sur le monde



Réalisation

**SERVICE
COMMUNICATION**
CENTRE HOSPITALIER
PASTEUR LANGON

sylvie lacaussague

Octobre 2008

