

# TABAC ET THÉRAPIES COMPORTEMENTALES

Une thérapie comportementale permet d'analyser les difficultés qu'éprouvent le fumeur et d'envisager différentes stratégies en fonction du degré et du type de dépendance.

Elles peuvent permettre aux fumeurs de se débarrasser du comportement anormal que représente l'addiction au tabac et aider les fumeurs à gérer leur stress.

L'autre objectif des thérapies comportementales et cognitives est de diminuer les rechutes après un arrêt du tabac.

Ces thérapies, validées et recommandées par la Haute autorité de santé (HAS), aident les fumeurs à modifier leurs comportements face à la cigarette et favorisent le maintien de l'arrêt du tabac par un nouvel apprentissage.

Les Thérapies Comportementales et Cognitives sont complémentaires aux traitements substitutifs et sont conseillées lors de la préparation, le sevrage et la prévention des rechutes.

## Avec qui et comment

- Des médecins psychiatres, des médecins, des psychologues ou des psychothérapeutes formés proposent ces méthodes.
- Les consultations sont remboursées lorsqu'elles sont effectuées dans un centre de tabacologie ou d'addictologie-tabacologie qui se trouvent dans certains centres hospitaliers.
- Elles sont également remboursées lorsqu'elles sont effectuées par des médecins psychiatres ou des médecins formés à ces méthodes.
- Les protocoles varient selon le degré de dépendance et du souhait du fumeur à vouloir arrêter plus ou moins rapidement : 5 à 15 séances environ sont nécessaires, voire plus ou moins selon le fumeur et son degré de dépendance.
- Les séances se déroulent une fois par semaine ou tous les 15 jours.
- Certaines personnes continuent de consulter après l'arrêt du tabac. Cette période peut varier de 2 mois à 1 an. \*Cette phase permet d'anticiper les rechutes et de prévoir rapidement un nouveau traitement en cas de rechute en évitant toute culpabilité.
- Chaque consultation varie environ d'une durée de 40 minutes à 60 minutes.
- Au cours de la première consultation, le praticien demande au fumeur de tenir un carnet sur le quel il doit noter à chaque fois qu'il fume une cigarette :
  - L'horaire
  - Les circonstances
  - L'envie de fumer qui est quantifiée de 1 à 10
  - Le sentiment ressenti à ce moment précis (émotion, colère, stress..)

Ces traitements sont reconnus par de nombreux experts internationaux. Ils peuvent permettre de :

- Préparer le fumeur à l'arrêt du tabac.

- Lutter contre la dépendance comportementale en l'aidant à ne pas être tenté par une cigarette et à rompre avec des habitudes et ses rituels: demander par exemple d'attendre 5 minutes avant de fumer la cigarette avec son café...puis progressivement d'attendre davantage, 10 minutes ..15 minutes après le café jusqu'à ce que le fumeur réussisse à ne plus fumer après son café.
- D'identifier les situations au cours desquelles le fumeur risque de rechuter et l'aider à y faire face.
- De gérer son stress autrement qu'en fumant.
- D'augmenter les chances de succès d'arrêt du tabac.

Les techniques de relaxation ou d'hypnose sont également conseillées : elles ont pour objectif de lutter contre la dépendance psychologique et d'offrir une aide pour gérer les situations de stress et le syndrome de sevrage.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/493-les-therapies-comportementales>*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [sante-medecine.journaldesfemmes.com](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com)*