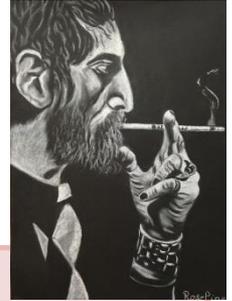




Première approche – Motivation – Alliances thérapeutiques –Echelles

Pr Laurence Galanti, Dr François Spirlet
Unité transversale de Tabacologie – Centre d'Aide aux Fumeurs –
Sites Dinant et Godinne

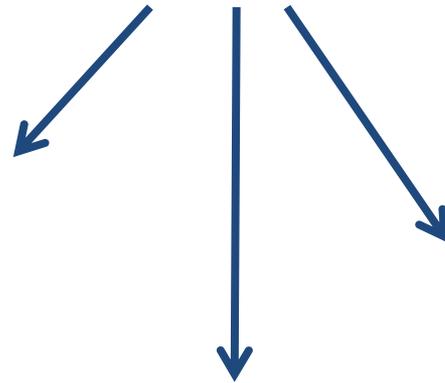
S'intéresser au statut tabagique du patient



Non-fumeur



Féliciter



Ex-fumeur



Féliciter
Encourager

Fumeur



Conseil minimal :

- Fumez-vous ?
 - Souhaitez-vous arrêter de fumer ?
- Il existe des moyens d'aide

Informé

Stimuler à l'arrêt



Stimulation/motivation à l'arrêt

Entretien motivationnel

- Résonance
- Empathie
- Ecoute active

Objectifs :

- Prise de conscience de l'existence du problème
- Connaissance de solutions
- Renforcement du sentiment d'efficacité personnelle

Fumeur et ambivalence :

= Conflit entre l'énergie pour sortir de la dépendance et l'énergie pour y rester





Pièges : moraliser, critiquer, se confronter, faire l'expert, convaincre à tout prix, questions-réponses

Stratégies : reformuler, résumer, équilibrer questions/informations, stimuler/renforcer les ressources cognitives et émotionnelles, soutenir, favoriser le discours de changement, ...

Recommandations :

- Eviter « l'exportation » du « conflit »
- Eviter de « faire tout le travail » (gaver) → passivité
- Parler de motivation plutôt que de volonté (trait de caractère)
- Ne pas culpabiliser « volontairement »
- Informer de manière claire et objective, scientifiquement prouvée
- Avoir un discours positif : éviter les peurs

Tabac = Menace ?



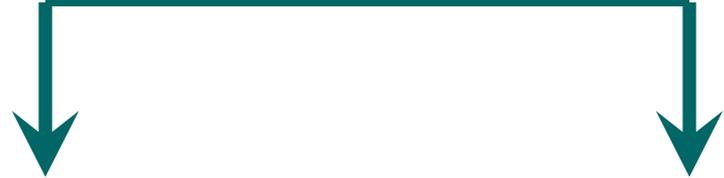
Pas de menace perçue



**PAS DE
MOTIVATION**



Menace perçue



Incapacité à arrêter



**DEMOTIVATION
DENI**

Capacité à arrêter



MOTIVATION

Avantages et inconvénients des différentes attitudes

ATTITUDE	L'autre est ECOUTE	L'autre est COMPRIS	L'autres est AIDE
APATHIQUE	NON	NON	NON
ANTIPATHIQUE	OUI	NON	NON
SYMPATHIQUE	OUI	OUI	NON
EMPATHIQUE	OUI	OUI	OUI

Bein vint
vet
dovon !
©

ENTRETIEN CONVENTIONNEL

Bien sûr
avec
consent !
☺

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Approche du fumeur

1. Anamnèse classique : type de consommation, importance, durée, essais d'arrêt antérieurs, environnement.
2. CO exhalé
3. Motivation- Craintes
4. Dépendances physique et psychologique
5. Humeur

- Aspect « Cognitif » - recadrage -DISSOCIATION psycho-corporelle
- Technique « comportementale »
- Autres : ACT, entretien motivationnel, métaphores, hypnose...

Mesure du CO

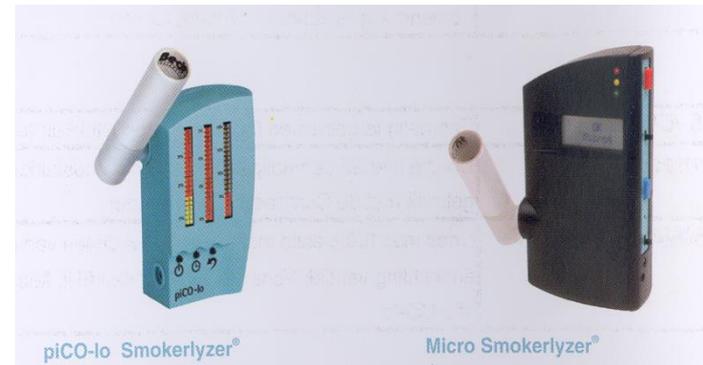
- Principe : détecteur électrochimique
- Interférence négligeable
- Temps de réaction : moins de 30 sec
- Utilisation courante :
 - Expiration
 - Inspiration profonde
 - Retenue 10 à 15 sec
 - Expiration complète
 - Lecture du résultat

Physiologiques :

- Temps par rapport à la dernière cigarette
- Nombre et intervalles des cigarettes fumées avant la mesure
- Sexe (plus lent chez l'homme)
- Hypoventilation (sommeil)/hyperventilation (sport)
- Consommation importante de polyols ($\uparrow H^+$)

Pathologiques :

- \uparrow catabolisme de Hb \rightarrow production endogène (anémie hémolytique)
- Modification de la diffusion alvéolaire (emphysème, BPCO)
- Intolérance au lactose ($[H^+] \uparrow \uparrow$)
- Alcool ($\uparrow H^+$)



0 - 5 (8) ppm	Personne non fumeuse (du moins dans les dernières 24 heures).
5 (8) - 10 ppm	Tabagisme passif – Exposition au CO (gaz d'échappement, chauffage, ...) Exposition légère Délai depuis la dernière cigarette au-delà de 6 heures
10 - 15 ppm	Petit fumeur
15 - 25 ppm	Fumeur moyen (environ 10 à 20 cigarettes/j)
25 – 50 ppm	Grand fumeur (plus de 25 cigarettes/jour)
> 50 ppm	Très grands fumeurs Fumeurs avec inhalation importante Fumeurs de cannabis régulier

Mesure de l'exposition récente et du degré d'inhalation

Evaluation de la motivation au changement

Echelle analogique de 0 à 10 :

« Sur une échelle de 0-10 où 0 est « pas du tout » et 10 est « extrêmement » important pour vous ... (d'arrêter de fumer) ?

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Pourquoi « 8 » et pas un chiffre plus bas (= raisons de vouloir changer) ?
Pourquoi pas « 10 » (= ressenti des effets positifs du tabac) ?

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Que faudrait-il pour arriver à un chiffre plus élevé ? Pourquoi « 2 » et pas « 0 » ?

Favoriser l'arrêt ?



Prendre conscience de la situation réelle



Plus-value réelle du tabac dans le mode de vie personnel ?

- Concrétiser les côtés positifs réels de la fume
- Perte de liberté (contraintes pour pouvoir fumer)
- Dégradation de l'image sociale



Lever les peurs à l'arrêt



- Le tabac n'est pas indispensable pour vivre
- Possibilité d'arrêt en gérant le poids
- Amélioration de l'anxiété et de la dépression !
- Pas de perte d'identité

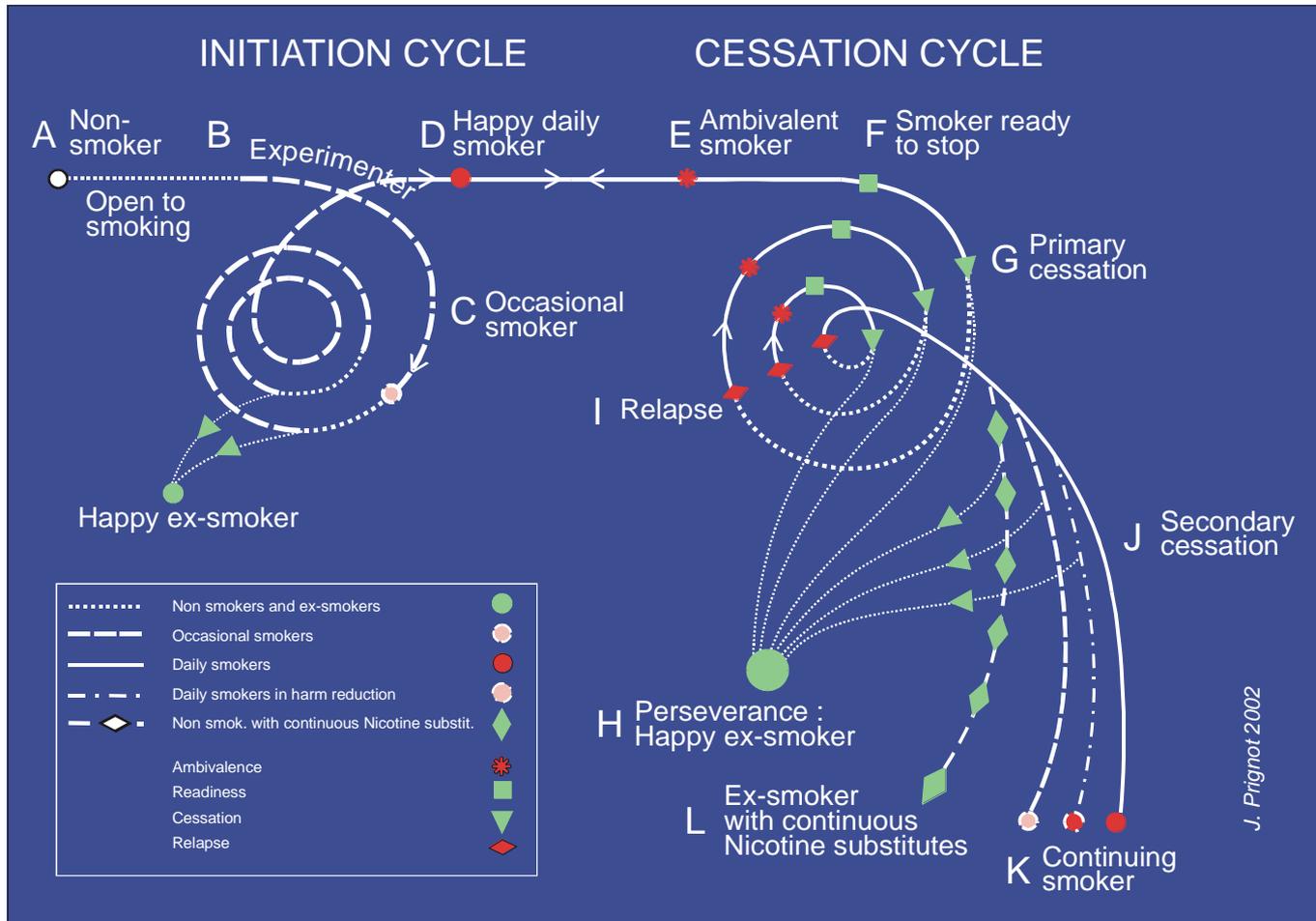


Mettre en évidence les côtés positifs de l'arrêt



- Amélioration de la santé et de la qualité de vie
- Protection de l'entourage : santé, qualité de vie
- Exemplarité pour les enfants
- Reprise de la « maîtrise » de son comportement
- Gain financier

Cycle de maturation du fumeur



Prise en charge du fumeur



Tabac = drogue



Dépendance psychologique
- comportementale

Apprentissage – Conditionnement - ...

+

Dépendance physique

Besoin

Prise en charge
GLOBALE





Renforcements POSITIFS



Ressentir les sensations POSITIVES

Plaisir
 Détente/pause
 Stimulant
 Compagnie
 Convivialité
 Gestion appétit
 Inhalation de la fumée



Renforcements NEGATIFS



Eviter les sensations NEGATIVES

Irritabilité
 Colère
 Frustration
 Agitation
 Impatience
 Dépression
 Troubles du sommeil
 Augmentation de l'appétit
 Difficulté de concentration
 Pulsions à fumer

Conditionnement



Geste
 Automatisme
 Contenance
 Occupation des mains
 Occupation de la bouche

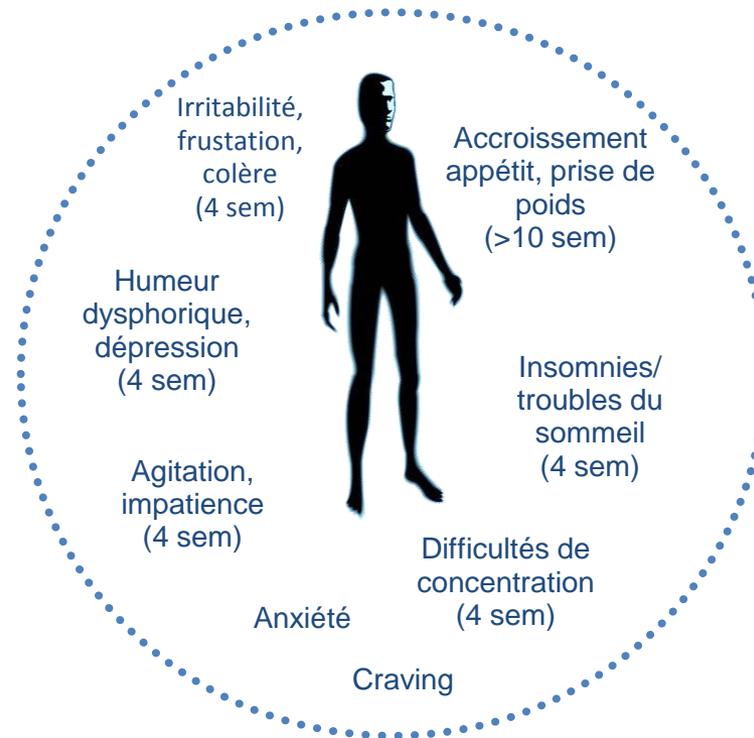
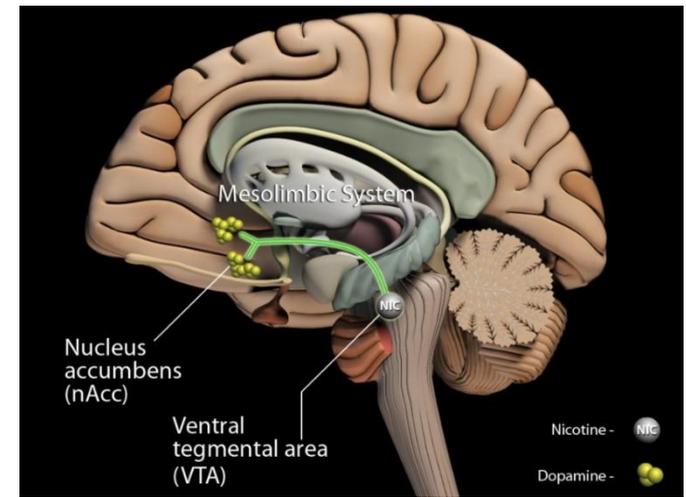
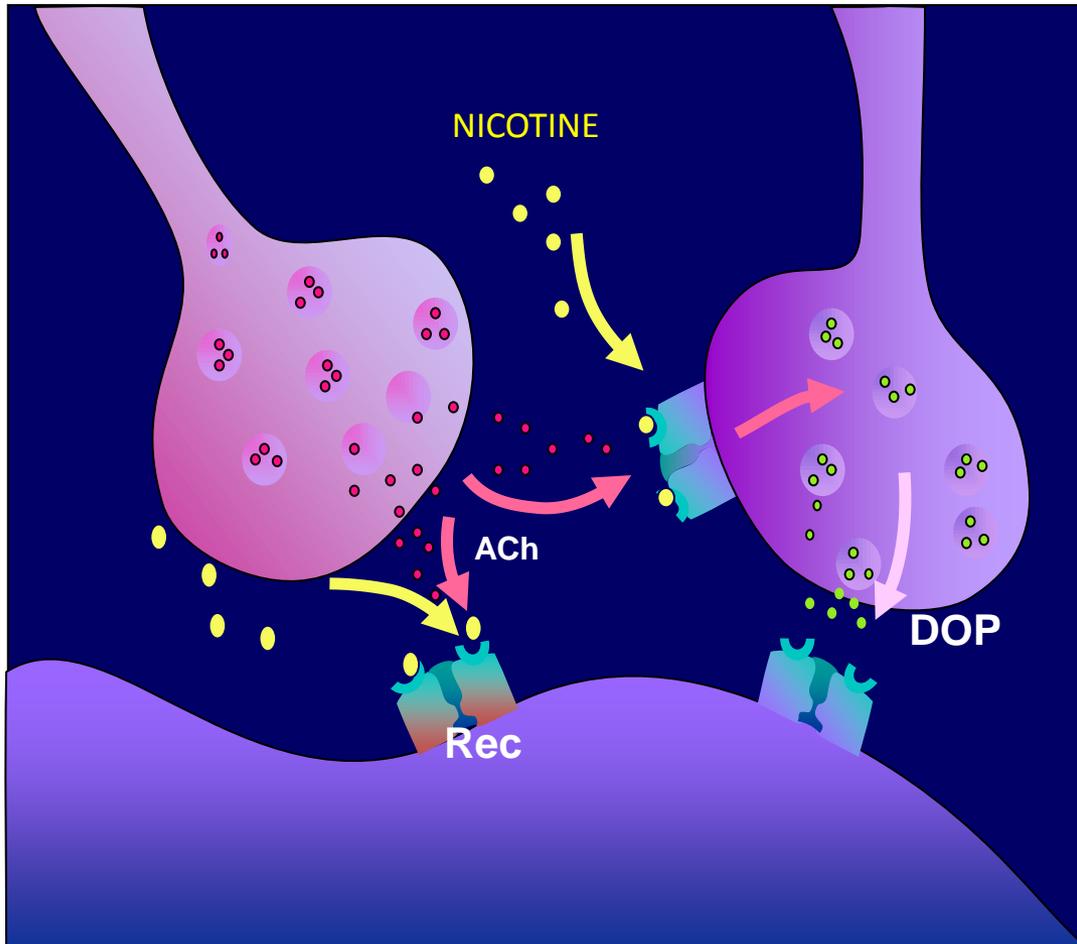
Stimulus conditionnel



Plaisir espéré.

F227

Dépendance physique





Degré de dépendance physique

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette?	Dans les 5 minutes	3
	6 à 30 minutes	2
	31 à 60 minutes	1
	Plus de 60 minutes	0
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par ex. cinémas, bibliothèque)?	Oui	1
	Non	0
3. A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?	à la 1 ^{ère} de la journée	1
	à une autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés dans les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?	Oui	1
	Non	0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
.....	Total des scores	<input type="checkbox"/>

Interprétation du total: 0 – 2: dépendance très faible; 3 – 4: faible; 5: moyenne; 6 – 7: forte; 8 – 10: très forte

Index d'intensité du tabagisme

1. Quand fumez-vous votre 1^{ère} cigarette après votre réveil ?

- Dans les 5 minutes 3
- De 6 à 30 minutes 2
- De 31 à 60 minutes 1
- Après 60 minutes 0

2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 1 à 10 0
- 11 à 20 1
- 21 à 30 2
- 31 ou davantage 3

Score 0 - 2: Dépendance très faible; Score 3: Faible; Score 4 : Moyenne; Score 5 : Forte; Score 6 : Très forte

Comment explorer l'humeur ?

- Par l'entretien : antécédents de traitements anxiolytiques, antidépresseurs ?
- Par l'échelle analogique:

je ne me sens pas bien du tout

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

je me sens parfaitement bien

- Par le test HAD
- Par des test plus sophistiqués (Beck, Hamilton)

QUESTIONNAIRE HAD

http://www.rirlorraine.org/rirlor/jsp/site/Portal.jsp?page_id=484

PRENOM : _____

Ce questionnaire a été conçu de façon à permettre à exprimer ce que vous éprouvez vous-même sur le plan émotif. Ne faites pas attention aux chiffres et aux lettres imprimés à la gauche du questionnaire. Lisez chaque série de questions et soulignez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler.

Ne vous attardez pas sur la réponse à faire: votre réaction immédiate à chaque question fournira probablement une meilleure indication de ce que vous éprouvez, qu'une réponse longuement méditée.

1 - Je me sens tendu ou énervé :

- La plupart du temps
- Souvent
- De temps en temps
- Jamais

2 - Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

- Oui, tout autant
- Pas autant
- Un peu seulement
- Presque plus

3 - J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

- Oui, très nettement
- Oui, mais ce n'est pas trop grave
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- Pas du tout

4 - Je ris facilement et vois le bon côté des choses :

- Autant que par le passé
- Plus autant qu'avant
- Vraiment moins qu'avant
- Plus du tout

5 - Je me fais du souci :

- Très souvent
- Assez souvent
- Occasionnellement
- Très occasionnellement

6 - Je suis de bonne humeur :

- Jamais
- Rarement
- Assez souvent
- La plupart du temps

7 - Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :

- Oui, quoi qu'il arrive
- Oui, en général
- Rarement
- Jamais

8 - J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- Presque toujours
- Très souvent
- Parfois
- Jamais

9 - J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué:

- Jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Très souvent

10 - Je ne m'intéresse plus à mon apparence :

- Plus du tout
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
- J'y prête autant d'attention que par le passé

11 - J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- Oui, c'est tout à fait le cas
- Un peu
- Pas tellement
- Pas du tout

12 - Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :

- Autant qu'avant
- Un peu moins qu'avant
- Bien moins qu'avant
- Presque jamais

13 - J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- Vraiment très souvent
- Assez souvent
- Pas très souvent
- Jamais

14 - Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :

- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Très rarement

Vérifiez s'il vous plaît que vous avez répondu à toutes les questions.

INVENTAIRE DE DESEPOIR DE BECK

0 - 4 : pas de dépression.
4 - 7 : dépression légère
8 - 15 : dépression modérée
16 et plus : dépression sévère.

QUESTIONNAIRE

Prénom : Age : ans

Date : / /

Femme / Homme

CONSIGNES – Dans ce questionnaire, vous trouverez 20 phrases qui expriment des sentiments, des opinions ou des réactions. Lisez attentivement chacune de ces phrases. Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez, si elles vous correspondent ou non en encerclant vrai ou faux. Sachez qu'aucune réponse n'est juste, elle doit être avant tout être personnelle.

1. J'attends le futur avec espoir et enthousiasme..... Vrai Faux
2. Je ferais mieux d'abandonner car je ne puis rendre les choses meilleures pour moi... Vrai Faux
3. Quand cela va mal, il m'est utile de savoir que cela ne durera pas toujours..... Vrai Faux
4. Je ne peux imaginer ce que ma vie sera dans 10 ans..... Vrai Faux
5. J'ai assez de temps pour réaliser ce que je désire faire le plus..... Vrai Faux
6. Dans le futur, je m'attends à réussir dans ce qui compte le plus pour moi..... Vrai Faux
7. Mon avenir me semble plus sombre..... Vrai Faux
8. Je m'attends à avoir plus de bonnes choses dans la vie que la moyenne des gens.... Vrai Faux
9. Je n'ai pas de répit et il n'y a pas de raison de croire que j'en aurai dans le futur.... Vrai Faux
10. Mon expérience passée m'a préparé parfaitement pour l'avenir..... Vrai Faux
11. Le déplaisir est devant moi, bien plus que le plaisir..... Vrai Faux
12. Je n'espère pas avoir ce que je désire le plus..... Vrai Faux
13. Quand je considère l'avenir, je m'attends à être plus heureux que maintenant..... Vrai Faux
14. Les choses ne sont pas comme je le veux..... Vrai Faux
15. J'ai foi en l'avenir..... Vrai Faux
16. Je n'ai jamais ce que je veux, par conséquent il est ridicule de désirer quoi que ce soit..... Vrai Faux
17. Il est tout à fait improbable que j'obtienne de réelles satisfactions dans le futur.... Vrai Faux
18. L'avenir me semble vague et incertain..... Vrai Faux
19. Je m'attends à plus de bons moments que de mauvais moments..... Vrai Faux
20. Il ne sert à rien de chercher à avoir quelque chose que je désire, parce que probablement je ne l'obtiendrai pas..... Vrai Faux

Cognitif



Besoin impérieux (10 à 50'')	Besoin Psychologique (stress, social, isolement, plaisir...)	Habitude
Médicaments ou hypnose	Stratégie de REMPLACEMENT REALISABLE (Comment faisiez-vous avant ?)	Expliquer Pavlov Eteindre



LES MILITANTS
ANTI-TABAC

RÉCLAMENT
UN
CESSEZ-LE-FEU

Cognitif et recadrage



1. Pourquoi je fume ? Pressions, amis, ego, faire plaisir ...
2. Fonction, rôle de la cigarette dans votre vie ?
3. Cigarette irremplaçable ?
4. Heureux avec cigarette (fusion ou souffrance ?)?
5. Mûrissement (âge, paix, santé...), avenir ? Acrasie

« Ce ne sont pas les choses en elle-mêmes qui nous dérangent, c'est l'opinion que nous nous en faisons » Epictète

Cognitif

DISSOCIATION psycho-corporelle

Cigarette =

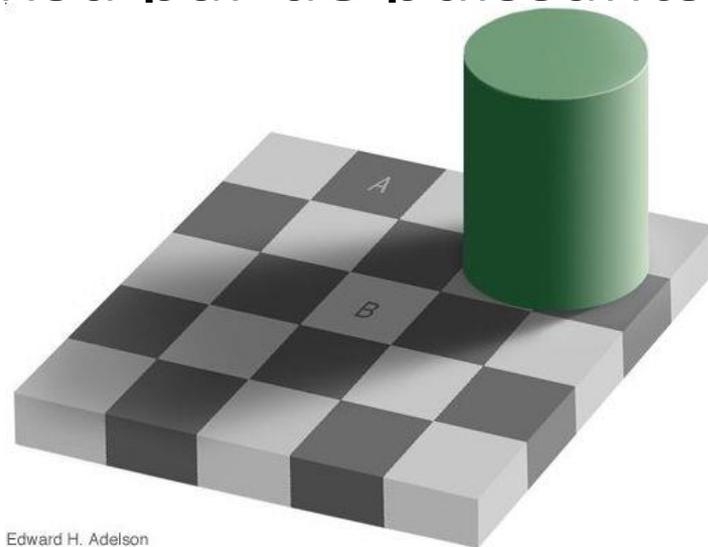
- plaisir ou Souffrance pour vos poumons?
- Compagnon ou.... Parasite ?
- Liberté ou ... prison ?
- Détente ou... excitant ?
- Ange ou... démon ?

Partie « *comportementale* » (*renforcements*)

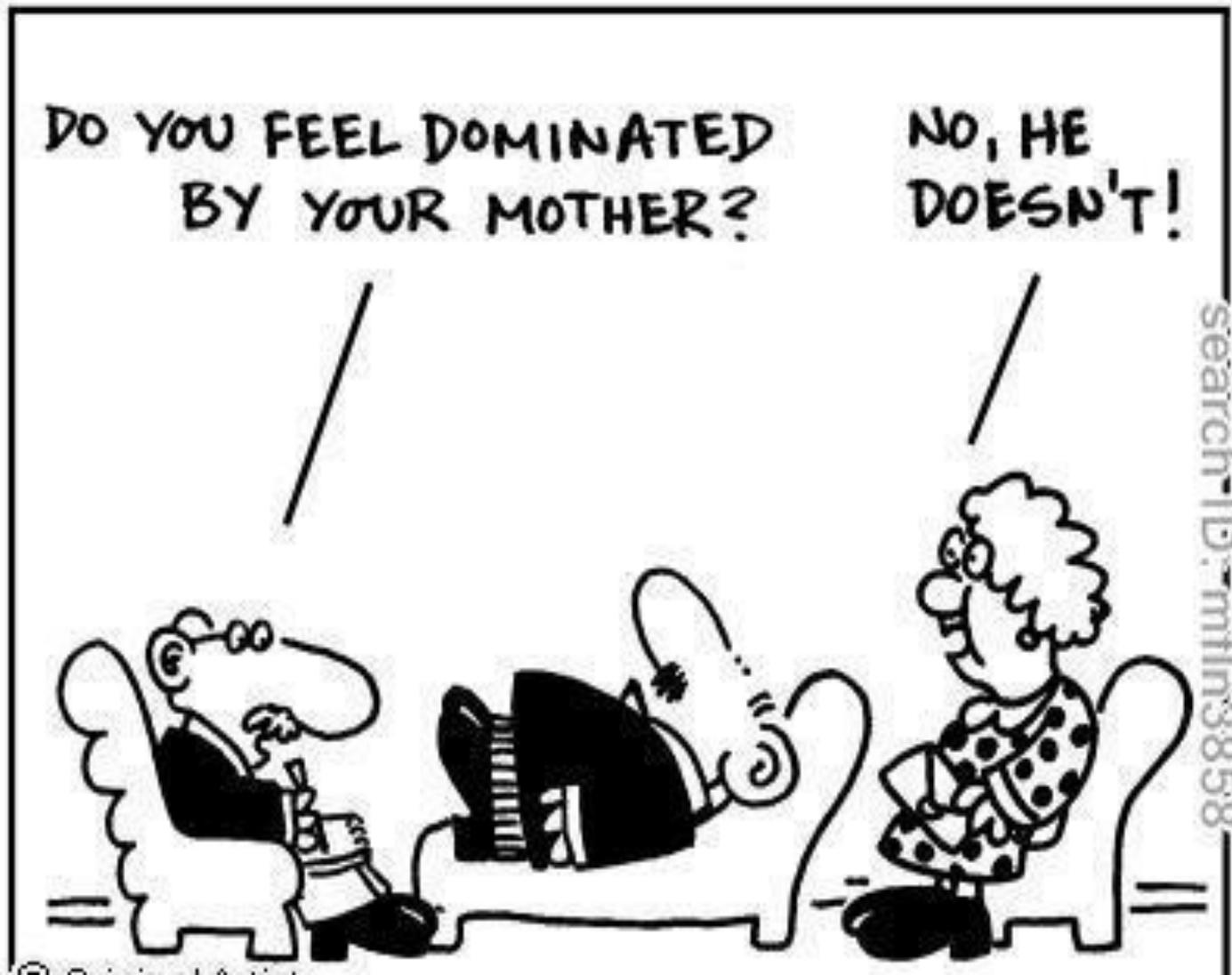
- Fumer avec l'autre main
- Briquet - allumettes
- Retarder le geste - déconditionner
- Arrêt 2 jours avant la consultation
- Jamais plus (Lee Pascoe) !
- Tâches : brûler ou enterrer le paquet,
- Fumer devant miroir,...
- Remplacement : relaxation, ...
- Contrat avec mots adéquats, conditions, timing, ...
et signer, bien ranger !
- S'adapter au patient (qui tient le volant ?)

Cerveau et énergie

- La conscience règne mais ne gouverne pas (Valéry)
- Le cortex frontal évalue constamment nos décisions à notre insu par de puissants calculs inconscients



Merci pour votre
Attention, Vigilance, Motivation



ALLIANCE THERAPEUTIQUE
en
TABACOLOGIE



ET QUAND VOS.. PROBLÈMES
ONT-ILS COMMENCÉ?

QUAND J'AI LU
LA CAMPAGNE
PUBLICITAIRE
POUR LA
DÉPRESSION..:

ALLIANCE THERAPEUTIQUE

- 1913 Freud : compréhension sympathique, affection et amitiés sont les véhicules de la psychanalyse
- Enseignée dans les écoles d'infirmières (oui, elle peut s'enseigner !)
- Dans la vie quotidienne, dans les premières secondes d'une relation, naturelle, non fixée !

ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE

- **Essentielle dans toute thérapie**
- **Meilleur facteur prédictif connu de l'efficacité d'une thérapie, indépendamment de l'outil utilisé**

Attribution des effets des psychothérapies

65% dépend des caractéristiques du **patient**

(voir les facteurs qui dépendent du patient)

25% dépend des caractéristiques du **thérapeute**

10% dépend des **méthodes thérapeutiques**

M. J. Lambert *et al.*, 1986
The effectiveness of psychotherapy, in
Handbook of psychotherapy and behavior change,
Garfield and Bergin, editors
New York, Wiley

ALLIANCE THERAPEUTIQUE

- Carl Rogers :
 - Empathie : restituer au patient ce qu'il ressent de la réalité
 - Authenticité : être à l'aise
 - Chaleur humaine : sympathie
 - Et la dimension professionnelle ! Recadrer

ALLIANCE THERAPEUTIQUE

- Entretien préalable :
 - exploration du problème
 - **Définir l'objectif**
 - **ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE :**
 - écoute et présence attentive, empathique, bienveillante, chaleureuse
 - Reconnaître la souffrance sans jugement
 - Position basse : le patient est l'expert de sa vie
 - Surtout ne pas interpréter
 - Le « mirroring » : renvoyer au patient ses gestes, utiliser son langage

ALLIANCE THERAPEUTIQUE

- Entretien préalable :
 - exploration du problème
 - **Définir l'objectif**
 - Précis
 - raisonnable

Amplifier l'empathie :

HARMONISATION

- NEURONES MIROIRS
- Reprendre la posture, les gestes du patient
- Utiliser ses mots, ses expressions
- détecter les *émotions* et s'y accorder : mots, attitudes, intonations...

Les Pièges relationnels

- Convaincre le patient, débattre ↔ position humble de « non savoir », de l'anthropologue.
- Ne pas penser à la place du patient = savoir attendre
- Travailler à la place du patient
 - On ne fait pas boire un âne qui n'a pas soif



ET VOTRE PETITE SOEUR
AVAIT DES CHAUSSETTES
COMMENT ?

BLANCHES

COMME PAR
HASARD !

Xnoll

Les Pièges relationnels

- Rassurer
- Conseiller
- Corriger
- Surenchérir, gaver
- Effrayer, menacer ...

Changement de posture du professionnel de la santé

Avant

Diagnosticien
Soignant
Guérisseur

Aujourd'hui

Diagnosticien
Soignant
Educateur
Accompagnateur à long
terme
Coach

Exemple de dialogue

- M : Vous dormez mal, lombalgies, fatigue, plus de plaisir. Vous faites une dépression.
- P : Je ne suis pas bien mais déprimé ...
- M : Vous savez, dans la dépression, c'est exactement ce que vous décrivez.
- P : Mais je n'ai aucune raison de déprimer...
- M : la dépression est une maladie à traiter par médicament
- P : je ne veux pas de médicaments

Les Pièges relationnels

- Questionnaire administratif
- Minimiser un problème réaliste
- Aller trop vite - - trop lentement
- Faire dire au patient ce que l'on attend

Les Pièges relationnels

- Très intéressant : se filmer
- Excès d'empathie = burn-out
- Le résultat appartient au patient

ALLONS-Y
RACONTEZ-MOI
CE QUI NE
VA PAS...

JE VOUS
ÉCOUTE!



Motivation

Élément central de l'arrêt du tabac

Evaluation :

1. Echelle analogique : score/10
2. Contre-motivation « Croyez-vous que c'est le bon moment ? »
3. Cigarettes « anesthésique », quel est l'enjeu?
4. Déculpabiliser –shouldisme (« je dois », « il faut que » Ellis)

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

- La REFORMULATION fait gagner du temps.
- Si l'entretien est directif, le patient n'en tire aucun bénéfice.
- A éviter : rassurer, conseiller, corriger, surenchérir, gaver, effrayer, menacer ...
- RESUMER permet de valider l'entretien.

Ecoute active

- **Les 4 « R »**

- Reformuler
- Résumer
- Recontextualiser
- Renforcer +

- Relancer avec les derniers mots

- Repérer les affects

- **Forme**

- « je »
- questions ouvertes
- silence

On n' a pas le temps ?

- Bonjour madame, monsieur
 - LE NON VERBAL !
- Vous êtes installé confortablement ?
- En quoi puis-je vous aider ?

A close-up photograph of a baby with light brown hair and blue eyes, looking directly at the camera with a serious, determined expression. The baby is wearing a white long-sleeved shirt with a bright green collar and sleeves. The baby's right hand is raised to their mouth, holding a small amount of sand. The background is a blurred, light-colored sandy beach under a bright sky.

***Mission
accomplie !***