Thème n°8 : Séances d'aide à la décision d'arrêt du tabac

Activité 2 Travail sur les freins à l'arrêt du tabac



Expérience requise dans l'animation :

Durée: 1 h 30 à 2 h

Nombre de participants : 15 personnes maximum

A réaliser 1 à 7 jours après la première séance (cf activité 1 du thème 8)

Objectifs

- Etre soutenu(e) dans une démarche et une réflexion vers l'arrêt du tabac.
- Etre accompagné(e) dans la période de sevrage tabagique.
- Mieux comprendre les phénomènes de dépendance et de sevrage.

Cette activité fait partie d'un programme qui se déroulera sur 3 séances (cf activités 1 et 3 du thème 8). Il est important de réaliser les 3 activités en respectant l'ordre chronologique, sur une période plus ou moins longue : cela pourra durer jusqu'à un mois entre la phase de recrutement et la dernière séance.

Si l'animateur est par ailleurs en contact régulier avec les jeunes volontaires, il faudra faire attention à bien distinguer le rôle d'accompagnement / soutien nécessaire à cette activité des rôles d'éducateur / représentant de l'autorité lié à sa profession.

Par exemple, il ne faudra pas porter de jugement sur un jeune qui n'aurait pas réussi à arrêter de fumer, ou faire allusion à sa participation au groupe d'aide à la décision d'arrêt du tabac dans un autre cadre.

Matériel

- Fiche "prix du tabac" (annexe 1) : une par participant.
- Boucle de Prochaska, Di Clemente et Raw (annexe 2) : une par participant.
- Fiche "exercices de relaxation" (annexe 3) : une pour l'animateur, éventuellement une par participant en fin de séance.
- Fiche "cannabis" (annexe 4) : une pour l'animateur.
- Fiches INPES "Les substituts nicotiniques", "Arrêter de fumer sans prendre de poids", "Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt": une pour l'animateur, éventuellement une par participant en fin de séance.
- Papiers de couleur remplis par les jeunes lors de la première séance (questions 4 et 5).

Déroulement

- L'animateur engagera une discussion autour des fiches "mémo-clope" que les jeunes devaient remplir. Il demandera aux jeunes s'ils apprécient toutes leurs cigarettes de la même manière, ou si certaines leur procurent moins de plaisir. Ainsi, les jeunes pourront identifier les cigarettes qu'ils pourront facilement supprimer dans la journée, et celles auxquelles ils auront plus de difficultés à renoncer. (10 min).
- Il distribuera la Boucle de Prochaska, Di Clemente et Raw (annexe 2) à chacun des participants, leur présentera le document et leur demandera de se situer sur la boucle. L'animateur devra dédramatiser la reprise du tabac qui ne doit pas être vécue comme un échec. (15 min).

L'animateur, qui aura pris soin de ramener les papiers de couleur remplis lors de la première séance, reviendra sur les réponses aux deux dernières questions de l'exercice (qu'est-ce que je vais gagner en arrêtant de fumer ? qu'est-ce que je vais perdre en arrêtant de fumer ?) pour engager une réflexion sur les freins et bénéfices de l'arrêt du tabac. (1 h).



Thème n°8 : Séances d'aide à la décision d'arrêt du tabac

Activité 2

Travail sur les freins à l'arrêt du tabac (suite)



Concernant les bénéfices à l'arrêt, l'animateur pourra apporter des précisions sur :

BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC	
Les bénéfices pour la santé	Cf fiche INPES "Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt".
Le prix du tabac	Chacun calculera le coût de sa consommation de tabac par an et imaginera ce qu'il pourrait s'offrir avec une telle somme (annexe 1).

Concernant les **freins** identifiés, les participants essaieront de trouver des solutions et des alternatives pour les lever. De son côté l'animateur pourra s'appuyer sur les annexes suivantes, en fonction des préoccupations émises par le groupe :

FREINS A L'ARRET DU TABAC	
Stress, nervosité	L'animateur réalisera avec les jeunes les exercices décrits dans la fiche "exercices de relaxation" (annexe 3). Il pourra leur remettre cette fiche à la fin de la séance.
Consommation de cannabis associé au tabac	L'animateur pourra engager la réflexion sur le fait qu'en fumant des joints, on maintient une certaine dépendance à la nicotine. On peut recommander d'éviter les situations de consommation de cannabis. Voir fiche "cannabis" (annexe 4).
Forte dépendance à la nicotine	L'animateur abordera la question de l'utilité des substituts nicotiniques à l'aide de la fiche INPES <i>"les substituts nicotiniques"</i> . Dans ce cas, il orientera le(s) jeune(s) concerné(s) vers un professionnel de santé (médecin référent, pharmacien formé, tabacologue).
Forte dépendance psychologique (gestes, habitudes et associations - Diapositive n°21 du diaporama sur la dépendance)	Le conseil à donner est de casser ses habitudes car il n'y a pas de "patch miracle" pour arrêter la dépendance psychologique. Il revient à chaque fumeur de trouver des alternatives et d'éviter pendant un certain temps les situations qui appellent la cigarette (ex : café-cigarette). L'animateur insistera sur le fait que cette dépendance s'installe avec le temps et que plus un fumeur attend pour arrêter de fumer et plus il lui sera difficile de changer ses habitudes.
Peur de grossir	Cette question est traitée dans la fiche INPES "Arrêter de fumer sans prendre de poids"
Peur de ne pas y arriver	L'animateur pourra reprendre la boucle de Prochaska, Di Clemente et Raw (annexe 2).



Thème n°8 : Séances d'aide à la décision d'arrêt du tabac

Activité 2 Travail sur les freins à l'arrêt du tabac (suite)



Peur de perdre son identité

L'animateur posera un certain nombre de questions pour faire prendre conscience que l'arrêt du tabac n'entraîne pas une perte d'identité :

- Lui demander si elle a toujours été fumeuse et est-ce qu'elle était quelqu'un d'autre avant de fumer ?
- En quoi serait-elle différente si elle ne fumait plus ?
- Est-ce qu'elle se sent différente dans certaines situations où elle ne peut pas fumer ? (sport, chez ses parents, lieux publics etc...) ?
- Est-ce qu'elle connaît des personnes qui ont arrêté de fumé et qui auraient changé de personnalité ?
- Connaît-elle des non fumeurs qui ont une personnalité qu'elle apprécie ?

En fin de séance, l'animateur pourra lancer un défi aux participants : ne plus fumer jusqu'à la prochaine séance. Ce n'est pas obligatoire : seuls ceux qui le souhaitent relèvent le défi. (5 min)

En fin de séance, distribuer :

Brochures INPES "La dépendance au tabac", "Arrêter de fumer sans prendre de poids", "Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt"



