



Webinaire Régional Mois sans Tabac 2021



**« Les actions collectives motivantes
avec les jeunes »**

Un partenariat



Avec le soutien financier de



R.S. GORDON propose en 1982 une classification de la prévention basée sur la population cible :

La prévention universelle	La prévention sélective	La prévention ciblée
<p>L'ensemble de la population</p>	<p>Des sous-groupes de population spécifiques</p>	<p>Des sous-groupes de population spécifiques</p>
<p>Quel que soit l'état de santé</p> <p>Ex : programme de prévention précoce chez les enfants, campagne « manger - bouger »...</p>	<p>Sans autre facteur de risques identifiés</p> <p>Ex : campagnes visant les automobilistes, travailleurs du bâtiment, les jeunes femmes</p>	<p>Avec des facteurs de risque spécifiques</p> <p>Ex : glycosurie chez certaines femmes enceintes et toutes les mesures d'éducation thérapeutique associées</p>

Actions efficaces pour prévenir les conduites addictives chez les jeunes

5 grandes catégories d'actions



Actions d'ordre réglementaire

Modifier la législation pour limiter l'accès au produit par l'augmentation du prix, l'interdiction de vente aux mineurs, ou dans certains lieux publics,

Ex : Projet testing



Programme de développement des CPS

Programmes très structurés, sur plusieurs séances, souvent en milieu scolaire

Ex : Agir ! À fond les CPS, Unplugged



Programmes de développement des compétences parentales

Programmes très structurés sur plusieurs séances, pour soutenir les parents dans l'exercice de leur parentalité

Ex : PSFP



Actions d'aide à la diminution et à l'arrêt de consommation

Entretien motivationnel, thérapie cognitives ou comportementales

Ex : Tabado



Grandes campagnes de sensibilisations

Communication médiatique produite par Santé Publique France

Ex : Mois sans Tabac, Amis aussi la nuit

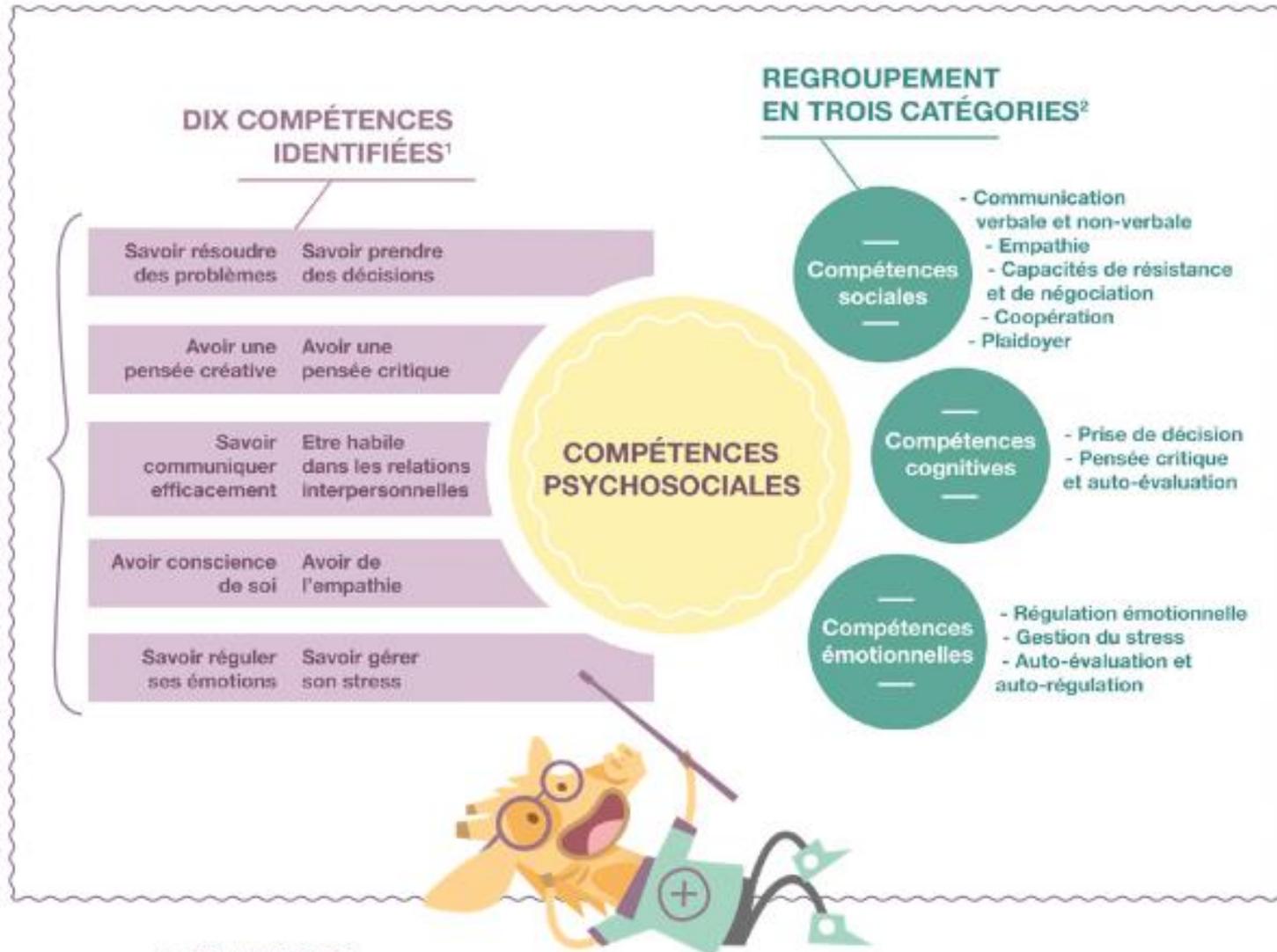


PREVENIR
L'ENTREE DANS LE
TABAGISME DES
JEUNES :

Renforcer leurs
compétences
psychosociales

Les CPS

✓ 3.2. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CPS AVEC LES 3 CATÉGORIES



1. OMS, UNESCO, 1993

2. MANGRUII KAR I., WHITMAN C.V et POSNER M. 2001

l'après un schéma de PROMOSANTE 2014

Trouver des outils pour travailler les CPS



<https://scholavie.fr/>

<http://www.cartablecps.org/>

Plateforme E-learning :

https://cvip.sphinxonline.net/surveyserver/s/ANPAA_RA/CPSFondTabac_20210106_Inscription/questionnaire.htm



ACCOMPAGNER LES
JEUNES FUMEURS
DANS UNE DÉMARCHE
D'ARRÊT DU TABAC :

Ex. du programme
TABADO

QU'EST-CE QUE TABADO ?

Programme probant (efficacité prouvée), toujours en cours d'évaluation qui vise à réduire les inégalités sociales de santé et réduire les différences d'accès à la prévention et au soin.

Programme créé et testé par des scientifiques

TABADO a pour objectifs de permettre aux jeunes :

- de réfléchir, faire le point sur leur consommation de tabac
- d'être accompagnés à arrêter ou à diminuer leur consommation de tabac grâce à des séances motivationnelles collectives et un suivi individuel.
- d'être substitués si leur dépendance nicotinique le nécessite

Les étapes du programme

1 Assister à une réunion collective/stand d'information

D'abord, une première séance d'information collective est organisée en classe ou lors de stands présents dans votre établissement pour que l'ensemble des élèves, puissent être sensibilisés aux risques du tabac. Ils permettent de s'inscrire et d'en savoir plus sur les Tabado Games.

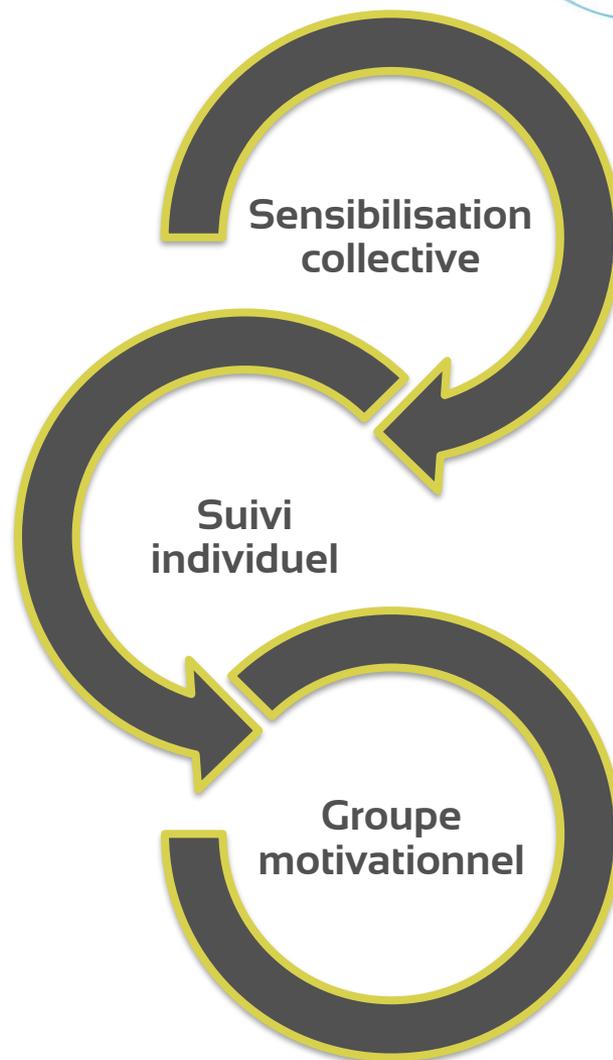
Des substituts nicotiques (patches, pastilles, etc.) peuvent par exemple être distribués gratuitement si besoin. Ces rencontres sont confidentielles : arrêter de fumer est un choix personnel, de ce fait, l'établissement ne prévient ni votre famille ni l'entreprise de votre participation au programme.

2 Bénéficier d'un rendez-vous individuel

Ensuite, les fumeurs volontaires bénéficient d'un ou plusieurs rendez-vous avec un professionnel de santé ayant suivi une formation sur le tabac. Pendant ces tête-à-tête, qui ont lieu pendant les heures de cours, une solution adaptée à chaque personne qui souhaite essayer d'arrêter de fumer est proposée.

3 Échanger en ateliers

Enfin, pour aider les fumeurs inscrits à ne pas craquer, à rester motivés et à s'entraider, quatre ateliers en petits groupes sont organisés. Chacun peut y échanger librement des conseils et partager son expérience.





L'accompagnement
collectif :

Outils et trames de
séances
motivationnelles
groupales

Faire réfléchir sur les stratégies de manipulation des fabricants de tabac



<https://www.santeaddictions.fr/video/tabac-video-la-plus-cynique>

Aborder le coût social et de santé du tabac



Le coût social du tabac est de 122 milliards d'euros

« Le tabac a coûté 26 milliards d'euros de soins à l'Etat en 2015 alors que les taxes lui ont rapporté 11 milliards.

Le paquet devrait être à 45 euros pour compenser tous ses effets. 10 euros, c'est une étape, pas un objectif » d'après le professeur Loïc Josseran, chef du service Epidémiologie santé publique de l'Hôpital Raymond Poincaré à Garches.

26 milliards d'euros, c'est donc le coût économique qui englobe les dépenses de soins.

Explorer les forces et les valeurs



Cartes des valeurs

Cartes des forces de Positran



[Accueil](#) > [Boutique en ligne](#) > [Cartes des Forces FR / EN / DE / NL](#)

Cartes des Forces FR / EN / DE / NL

24,00€

Une ressource essentielle pour tout praticien de psychologie positive, les cartes des forces peuvent être utilisées dans n'importe quel contexte de coaching ou de formation, dans un travail individuel ou en groupe. Avec des exercices innovants, les cartes des forces laissent toujours les participants enthousiastes et désireux d'en savoir plus.

Chacune des 50 cartes contient une photo innovante et le nom de la force au recto ainsi que les questions qui peuvent être utilisées pour identifier cette force, ses descriptions et suggestions pour l'activer et la développer davantage au verso.

Produit disponible en 4 langues : français, anglais, allemand et néerlandais.

Découvrez comment utiliser les Cartes des Forces :



Explorer avec les jeunes leur balance décisionnelle



Je ne veux pas changer <i>(situation actuelle)</i>	Je veux changer <i>(Situation désirée)</i>
1. Les avantages à consommer Freins	4. Les avantages à diminuer ou à arrêter la consommation Motivations
2. Les inconvénients à consommer Motivations	3. Les inconvénients à diminuer ou à arrêter la consommation Freins

Outis
d'animation :

Tire ta clope

Balance
décisionnelle

Comprendre les effets du tabac sur le cerveau



<https://www.maad-digital.fr/>



GM1 :

- Brise glace : se présenter et ajouter "*Ce que j'aime chez moi, c'est...*"
- Charte du fonctionnement du groupe : valeurs, climat de bienveillance
- Activité par petits groupes avec mise en commun à la fin :
 - *Qu'est ce que j'aimerais ajouter dans ma vie en général ?*
 - *Qu'est ce que j'aimerais retrouver ?*
 - *Une chose à mettre en place ?*
 - *Une habitude à mettre en place ?*
- Cloturer par un résumé

GM2 :

- Brise glace : la bille
- Questionner sur une journée ordinaire : comment se passe-t-elle ?
Comment intégrer une nouvelle habitude ?
- Par petits groupes : utiliser la balance décisionnelle puis terminer par un tour de table



GM 3 :

- Brise glace : Luky luke
- Demander aux participants de désigner un changement définissable et réalisable sur lequel ils peuvent avoir un contrôle
- Situer entre 0 et 10 l'importance de réaliser ce changement.

EM : Pourquoi ce chiffre et pas celui du dessous, qu'est-ce qu'il faudrait pour que ce soit celui d'au dessus ?

- Situer entre 0 et 10 l'échelle de confiance.

EM : Pourquoi ce chiffre et pas celui du dessous, qu'est-ce qu'il faudrait pour passer de 4 à 6 par ex ?

- Tour de table

GM4 :

- Brise glace : émotions
- Demander aux participants un exemple de changement qu'ils ont réussi.
- Combien de temps s'est-il passé entre le moment où ils ont pris conscience du problème et la décision de changer puis quand le changement s'est fait.
- Cycle de Prochaska et Di Clemente
- De quoi ont-ils besoin pour la suite ?
- Cloturer le groupe

Objectifs des séances motivationnelles



1^{ère} séance : créer une dynamique de groupe, faire connaissance

2^{ème} séance : mieux connaître sa relation au tabac

3^{ème} séance : réfléchir à des stratégies

4^{ème} séance : travailler sur l'image et l'estime de soi

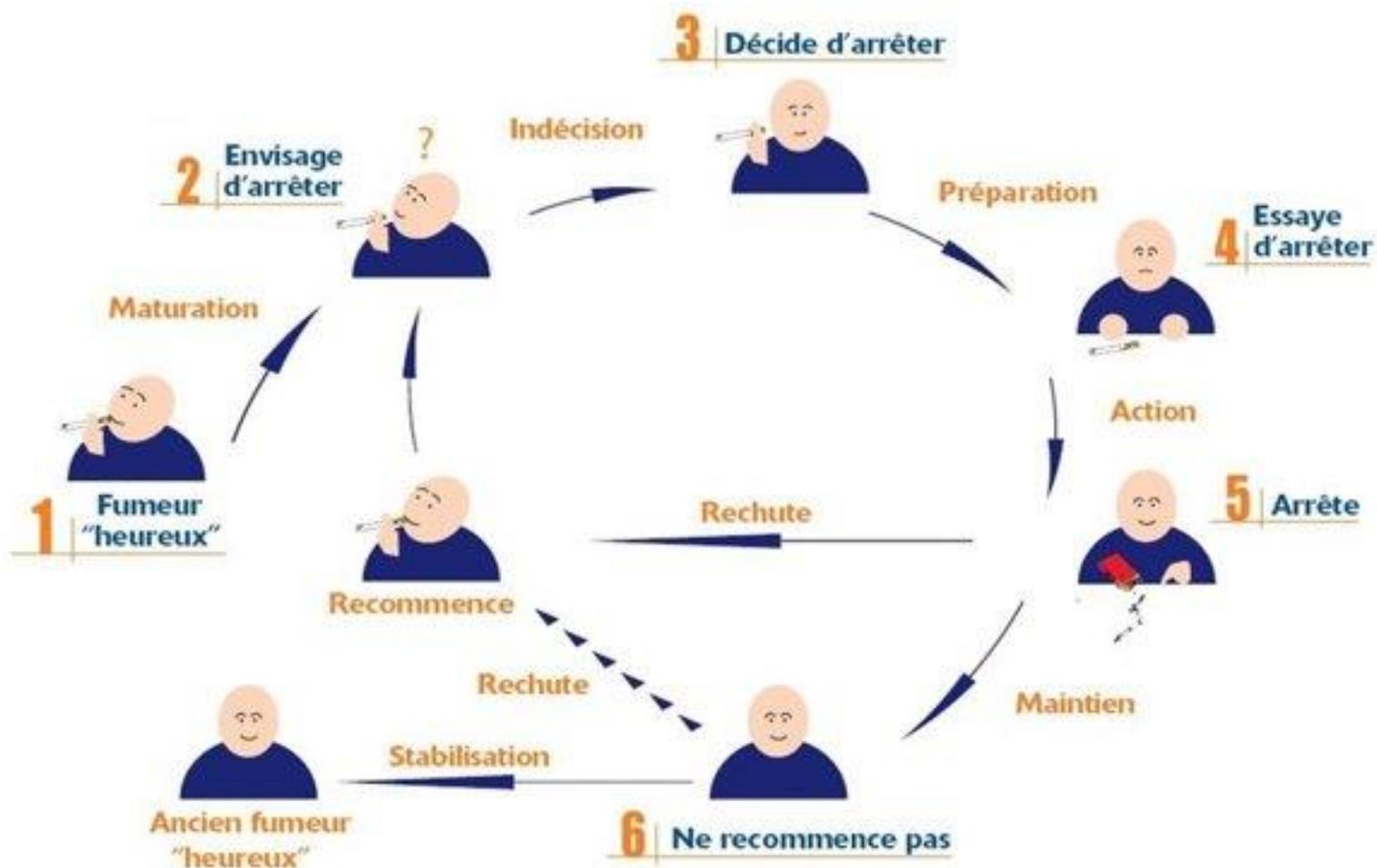
5^{ème} séance : se projeter dans la réalisation de ses objectifs



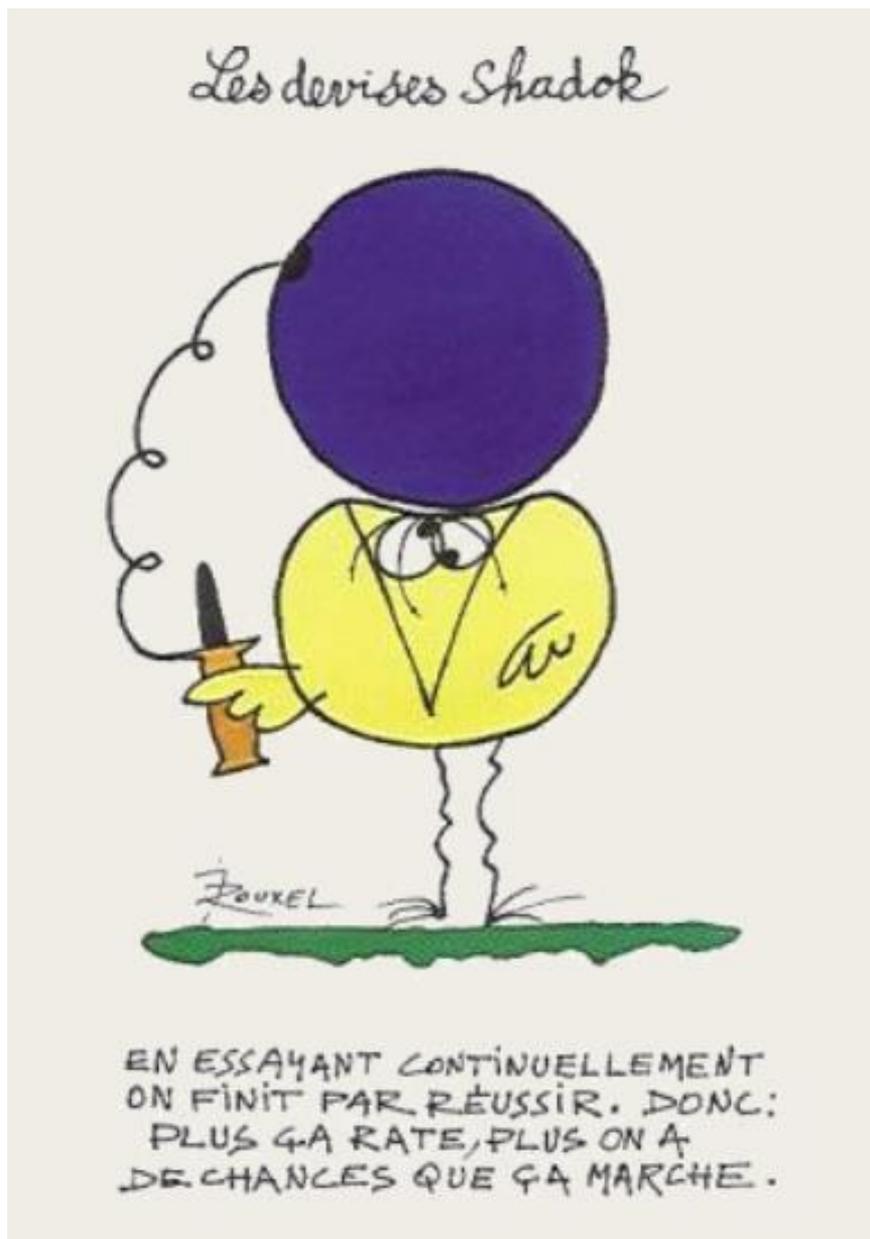
L'accompagnement individuel des jeunes

Repérer le stade de changement des jeunes

Cycle de Prochaska et DiClemente



Dédramatiser les tentatives multiples



Travailler sur la dépendance psychologique



Travail identitaire : se percevoir et être perçu comme un ex-fumeur

Outil « Situations avant/après » :

1. Avant, quand j'attendais le bus, un ami... je fumais,
maintenant je ou quand j'aurai arrêté de fumer je

5. Avant, quand j'étais énervé(e) je fumais,
maintenant je ou quand j'aurai arrêté de fumer je

Remaniement des **équilibres** : activités de loisirs, place dans le groupe d'amis / groupe classe / famille / professionnel, nouvelles activités liées au plaisir et à la notion de récompense

Travail sur les **émotions** : savoir les repérer, les reconnaître, trouver de nouvelles façons vivre avec, de les traverser

Travailler sur la dépendance comportementale



Repérage des habitudes de consommation de tabac :

« A quel moment fumes-tu ? Avec qui ? Où ? Dans quel contexte ? »

Repérage des associations avec le tabac : *trajets, pause café, soirées +alcool, cannabis, etc...*

Mise en place de **nouvelles habitudes** de vie :

« Comment occuper le temps libéré par l'arrêt ou la réduction ? »

*« Selon les contextes, à quels **besoins cela répond** et quelles alternatives ? »*

« Comment faire des pauses autrement qu'en fumant sans culpabiliser ? »

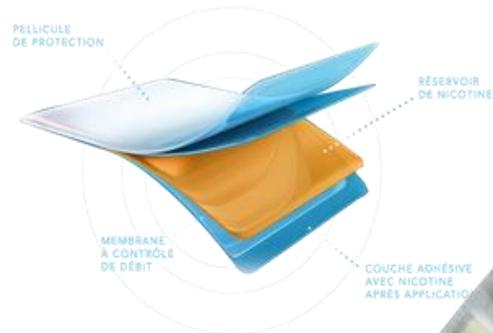
Travailler sur la dépendance physique



Dosage en nicotine selon les produits consommés

1 cigarette manufacturée	1 mg de nicotine
1 cigarette roulée	3 mg de nicotine
1 cigarette tubée	3 mg de nicotine
La chicha	30 à 40 mg de nicotine
La juul	Selon le dosage
Kretek	1 mg de nicotine
Cannabis	4 mg de nicotine
Cigarillos	2 à 3 mg de nicotine

Différentes formes de substituts nicotiques



Les patchs



Marque	colle	Spécificité	dosage	dosage	dosage
Nicopatch	Colle 1	Couleur chair	7 mg/24h	14 mg/24h	21 mg/24h
Nicotinell	Colle 1	Transparent	7 mg/24h	14 mg/24h	21 mg/24h
Niquitin	Colle 2	Transparent Pour ceux qui fument plus le matin	7 mg/24h	14 mg/24h	21 mg/24h
Nicorette skin	Colle 3	Transparent	10 mg/16h	15 mg/16h	25 mg/16h

Les formes orales



Type	Marque	dosage	NB
Gommes à mâcher	Nicorette	2 ou 4 mg	Utilisation compliquée A partir de 15 ans
Gommes à mâcher	Nicotinell	2 ou 4 mg	A partir de 18 ans
Gommes à mâcher	Nicotine EG	2 ou 4 mg	A partir de 18 ans
Comprimés sublingaux	Nicorette	2 mg	A partir de 18 ans
Tablettes	Niquitin minis	1,5 ou 4 mg	A partir de 18 ans
Comprimés à sucer	Nicotinell	1 ou 2 mg	A partir de 18 ans
Comprimés à sucer	Nicorette	2 mg	A partir de 18 ans
Comprimés à sucer	Niquitin	2 ou 4 mg	A partir de 18 ans
Comprimés à sucer	Nicopass	1,5 à 2,5mg	A partir de 15 ans Comprimé très dur, fond en 20 mn
Inhaleur	Nicorette	1,5 mg	A partir de 15 ans Non remboursé
Spray buccal	Nicorette	1 mg par pression	A partir de 15 ans Non remboursé

Les signes de manque nicotinique

- Humeur triste
- Insomnie
- Irritabilité, colère, frustration
- Anxiété
- Difficulté de concentration
- Fébrilité
- Diminution du rythme cardiaque
- Augmentation de l'appétit et prise de poids

Les signes de surdosage nicotinique



- Palpitations
- Tachycardie
- Maux de tête
- Insomnie
- Nausée
- Diarrhée

Inconvénients à l'arrêt



Prise de poids

Hyper réactivité bronchique, toux

Gingivite, boutons et saignements de nez

Symptômes de manque

Changements socio-culturels et organisationnels (pauses, rituels etc)



MERCI !

Organisme de formation de l'ANPAA

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11751183675
auprès du préfet de la Région Ile-de-France.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
(L. 6352-12 du code du travail)

Suivez-nous sur :

 AddictionsFr

 Association Addictions France

 Association Addictions France