

LES ESSENTIELS DE L'INPES

AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE: Renforcer la motivation



Vos patients ont de bonnes raisons d'arrêter de fumer, vous pouvez les aider à exprimer ces motifs et soutenir leur motivation au changement. En même temps, ils ont des craintes de ne pas y arriver. En effet, arrêter de fumer, c'est renoncer à un comportement bien ancré souvent associé au plaisir. La consultation est un moment propice où le fumeur va pouvoir verbaliser ses souhaits, ses attentes par rapport à l'arrêt du tabac ainsi que prendre conscience de ce qu'il va devoir abandonner. Vous pourrez l'aider à identifier ses craintes ainsi que ses ambivalences par rapport au tabac, pour ainsi mieux le soutenir. Pour favoriser cet échange, l'Inpes lance le 31 mai une nouvelle campagne de communication à destination des fumeurs. ●

CHIFFRES CLÉS

- Chez les 15 – 75 ans, la prévalence des fumeurs en France a augmenté en passant de **31%** en 2005 à **34%** (**37%** des hommes et **30%** des femmes) en 2010. La hausse concerne principalement les hommes âgés de 26 à 34 ans et les femmes de 45 à 64 ans.
- Parmi les fumeurs réguliers, près de **60%** déclarent avoir envie d'arrêter.
- Les 2 principales raisons qui ont poussé des ex-fumeurs à s'arrêter au cours des cinq dernières années sont la santé (pour **75%**) et l'entourage (pour **45%**).

DES REPÈRES POUR VOS CONSULTATIONS

Les 2 composantes de la motivation au changement

- L'importance que la personne accorde au fait d'arrêter de fumer ;
 - la confiance en ses chances de réussite si elle décide d'arrêter de fumer.
- La disposition au changement implique au moins que le fumeur accorde une certaine importance au changement et qu'il ait un peu de confiance en lui pour l'accomplir.

Évaluer les raisons du sevrage

- **Pour quelles raisons souhaitez-vous cesser de fumer?**
Le médecin encourage le patient à exprimer les raisons qui le poussent à arrêter de fumer, en étant le plus concret possible. Il les valorise, félicite le patient dans sa démarche et fait le lien avec les bénéfices à l'arrêt du tabac.
- **À quel point est-il important pour vous d'arrêter de fumer?**
Indiquez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation : zéro signifie « Pas important du tout » et dix signifie « Extrêmement important ». Durant la consultation, le médecin peut demander, par exemple, à une personne qui a indiqué un petit chiffre d'importance, ce qui pourrait l'aider à choisir un chiffre plus élevé.

Aider à gérer les difficultés que le patient craint de rencontrer

- **Si vous décidiez aujourd'hui d'arrêter de fumer, quelle confiance auriez-vous dans votre capacité à y parvenir? Indiquez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation : zéro signifie « Aucune confiance » et dix signifie « Totale confiance ».**

Le manque de confiance en ses chances de réussite est le second aspect de la motivation. C'est souvent le reflet de craintes et de difficultés redoutées qu'il s'agit d'identifier et de ne pas minimiser. Le médecin peut ensuite demander, si la personne a peu confiance en ses chances de réussite, ce qui, dans son environnement ou son entourage, pourrait l'aider à choisir un chiffre plus élevé de confiance.

- **Avez-vous peur d'arrêter de fumer? Si oui, pour quelles raisons?**

Que ce soit par crainte des symptômes du sevrage, d'une baisse de moral ou d'énergie, d'une prise de poids ou par peur de ne pas résister dans certaines circonstances, etc., ces difficultés ne doivent pas être niées, ni être esquivées.

Vous pouvez aider votre patient à trouver les solutions pour remédier à certains obstacles (anticipation des situations à risques et choix de solutions alternatives) et le rassurer en lui proposant votre accompagnement. Vous pouvez également lui proposer des possibilités de soutien complémentaire : réseau social de soutien, aide médicamenteuse adaptée, outils disponibles sur le site tabac-info-service.fr

Tabac info service, une aide pour soutenir la motivation

En complément de votre intervention, vous pouvez conseiller d'appeler Tabac info service au **39 89** (0,15 euro/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8h à 20h), votre patient pourra y bénéficier d'un suivi gratuit par un tabacologue. Vous pouvez également recommander de visiter le site tabac-info-service.fr : il y trouvera des réponses à ses questions, des contacts utiles ainsi qu'un programme de coaching personnalisé qui lui permettra de recevoir des e-mails de soutien contenant des informations, des conseils, des astuces et des exercices.

Des outils à votre disposition

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Le kit « *Tabac* : Ouvrons le dialogue » - Inpes
- Le dossier de consultation de tabacologie - Inpes
- La fiche repère « *Cancers et Tabac* » - INCa

POUR LES PATIENTS, DES SUPPORTS POUR RENFORCER LA MOTIVATION

- Le « *guide pratique: J'arrête de fumer* » - Inpes
- La ligne téléphonique Tabac info service au 39 89 (0,15 euro/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi, de 8h à 20h)
- Le site internet www.tabac-info-service.fr

SOURCES

• Beck F, Guignard R, Richard J.B, Wilquin J.L, Peretti-Watel P. Augmentation récente du tabagisme en France: principaux résultats du Baromètre santé, France, 2010. BEH, 31 mai 2011, n°20-21: p. 230-233 • Beck F, Gautier A, Guignard R, Richard J.-B. dir. Baromètre santé 2010: Attitudes et comportements de santé. Saint-Denis: Inpes, à paraître - Gautier A, dir. Baromètre santé médecins généralistes 2009. Saint-Denis: Inpes, coll. Baromètres santé, 2011: 266 p. En ligne: www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1343.pdf • Rollnick S., Mason P., Butler C. Health Behavior Change. A guide for practitioners. Philadelphia: Churchill Livingstone, 1999: 225p • Miller W.R., Rollnick S. L'entretien motivationnel: aider la personne à engager le changement. Paris: InterEditions-Dunod, 2006, 241p • Laperche J. Roucloux A., Galanti L., Gailly J., Dumont J., Coulon J., et al. Mon patient fume: attitudes du généraliste. Bruxelles: Fédération des maisons médicales et des collectifs de santé de santé francophones Asbl, 2003: 66p. En ligne: <http://www.maisonmedicale.org/mon-patient-fume.html>

POUR COMMANDER

(Gratuit, dans la limite des stocks)

Par e-mail: edif@inpes.sante.fr

Par fax: 01 49 33 23 91

Par courrier: Inpes, service Diffusion
42 boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex