

# DU tabacologie

14 Avril 2022

**Nadine Baude**

Tabacologue

Sophrologue- Hypnothérapeute

[nadinebaude@gmail.com](mailto:nadinebaude@gmail.com)

06 52 34 66 25

« Se libérer du tabac... »

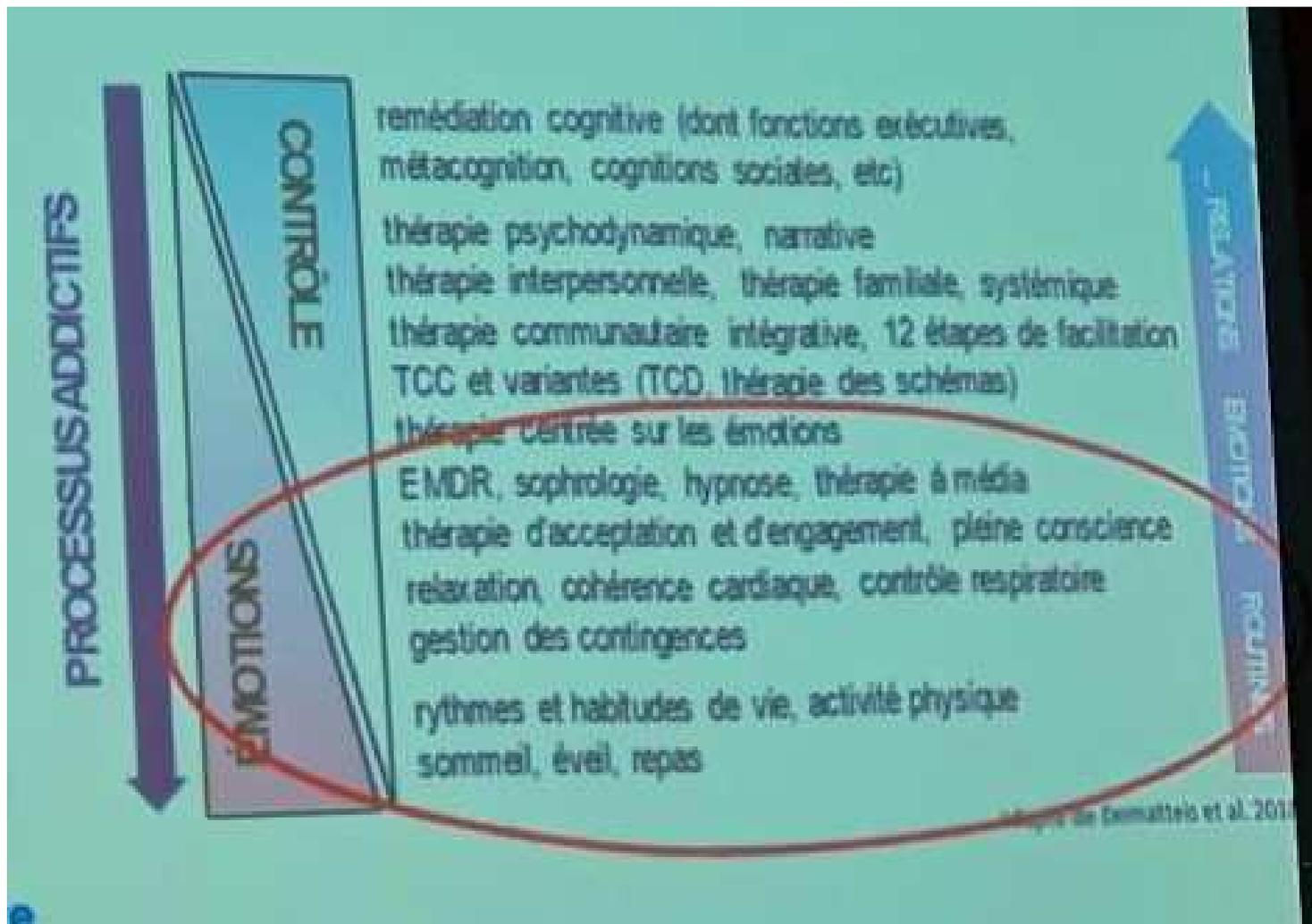


# Au programme

- Prendre conscience de ses représentations
- L'alliance
  
- Les bénéfices de l'arrêt du tabac
- Les craintes que cela peut engendrer
- Les traitements validés
- Séance: sophro – autohypnose- cohérence cardiaque
- Questions- réponses
  
- Et pour commencer: quelques chiffres



nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril 2022



relations

Emotions

Routines - quotidien

# Objectifs de la formation

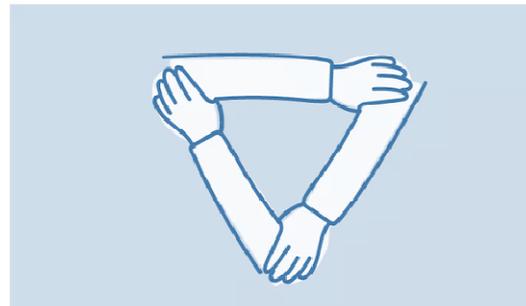
---

- **Acquérir des compétences** en tabacologie pour accompagner efficacement vos consultants
- **Optimiser la communication thérapeutique** avec quelques principes PNL et hypnose conversationnelle
- **Expérimenter des techniques psychocorporelles** de gestion du stress et émotions
- Echanger sur des **cas cliniques**

# Cadre

---

- Confidentialité
- Responsabilité : présence, ponctualité, engagement
- Liberté de parole
- Bienveillance



# Pour faire connaissance...

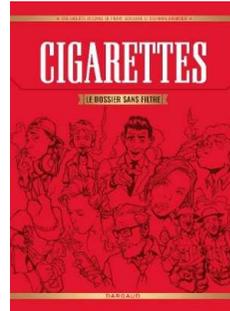
- **Tour d'ordi :**  
**présentation - attentes**



# Sites internet

---

- INPES: [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr)
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- OFDT: [www.ofdt.fr](http://www.ofdt.fr)
- HAS: [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- CAAT: [www.caat.online.fr](http://www.caat.online.fr)
- RESPADD: <https://www.respadd.org/>
- TABAC INFO SERVICE
- Groupe facebook « je ne fume plus »



CARREFOUR  
DES PSYCHOTHERAPIES  
2<sup>e</sup> édition

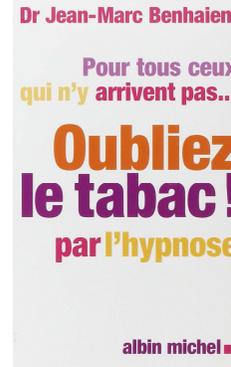
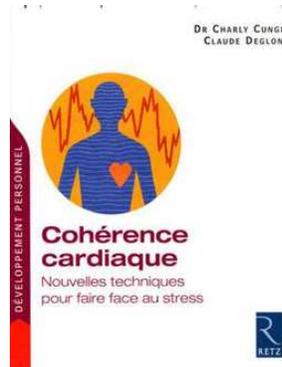
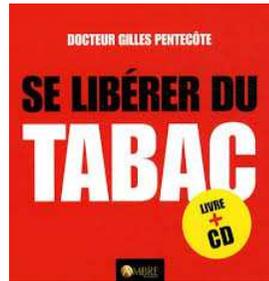
Sarah Bowen, Neha Chawla et G. Alan Marlatt

Addictions : prévention  
de la rechute  
basée sur la pleine  
conscience

Traduction de  
Sabine Asarnow,  
Françoise Bourré,  
Daniela Dunken Schauer  
et Marina Suchet



Éditions  
Érès



# Brainstorming

---

1/ Noter tous les mots qui vous viennent à l'esprit

- Tabac
- Arrêt du tabac

2/ Ecrire des petites phrases:

- Pour moi le tabac c'est.....
- Pour moi, arrêter, c'est...



## Quelques chiffres :

---

En France:

16 millions de fumeurs, soit 1 personne sur 3.

Dans le monde:

1,3 milliards de personnes

= population totale de la Chine



426 milliards de Dollars de chiffre d'affaire annuel pour les industriels du tabac

Recrutement des clients jeunes :  
dans 9 cas sur 10, les personnes qui vont  
mourir du tabac ont commencé de  
fumer avant 18 ans



On sait désormais que le  
tabac tue :  
un fumeur sur deux



**73 000 Français meurent chaque année du tabac**  
**Soit un airbus de 200 personnes / jour**

**6 millions de personnes dans le monde chaque année**

100.000.000  
MORTS AU  
XX<sup>EME</sup> SIECLE

Au 20<sup>ème</sup> siècle : on estime que le tabac a tué  
100 millions d'être humain

Si rien ne change, la cigarette pourrait encore  
faire un milliard de morts au 21<sup>ème</sup> siècle

C'est 11 personnes dans le monde depuis  
qu'on parle de ces chiffres (soit 11/ min)

En France c'est un mort toutes les 7 min (10)

3000 personnes en France  
qui meurent chaque année du tabagisme passif



Fumer, c'est dangereux pour les autres



# Projection 2030

---

la Chine pourrait cumuler 50 millions de décès liés au tabac entre 2012 et 2050.  
Le British Medical Journal



17e Conférence mondiale « Tabac ou santé »,  
« L'industrie du tabac vise délibérément les pays laxistes en matière de législation anti-tabac et exploite les gouvernements, les agriculteurs et les populations vulnérables en Afrique »,  
Cette conférence rassemblée plus de 3 000 experts de la lutte contre le tabac en mars 2018  
ville du Cap, en Afrique du Sud.



# Fumeurs / non fumeurs - organisation de l'espace public

NB4



## Diapositive 16

---

**NB4**

Nadine Baude; 15/04/2022



nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril 2022





13  
WEEK-END

TABAC PAS DE CIGARETTES DEVANT L'ÉCOLE

2



nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril 2022

# INTERDICTION DE FUMER EN VOITURE AVEC DES ENFANTS



# Impact écologique

---



- On estime que **200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année** en raison de la plantation de tabacs. (1,5% net de la déforestation globale)
- La culture du tabac est liée à une consommation élevée de **pesticides**
- **La réduction de la production de nourritures** vivrières et l'appauvrissement des pays producteurs
- **Pollution** (mégots) et **incendies**

# Créer l'alliance avec le patient

---

## I/ Développer sa légitimité:

- Développer ses connaissances, s'informer, s'outiller
- Dépasser ses inhibitions
- Préciser son rôle et place dans l'accompagnement
- Développer un partenariat

## L'alliance thérapeutique **2/ La posture du soignant :**

---

### ✓ **Empathie**

= Percevoir la réalité de la personne, et restituer

### ✓ **Authenticité**

= être à l'aise avec l'autre être à l'aise avec son propre malaise, dans son statut, ses ressentis

### ✓ **Chaleureux**

= aimer ses patients

### ✓ **Professionnel**

= Statut, fonction, compétences

## Diapositive 22

---

**NB3**

Nadine Baude; 15/04/2022

## 3/ Etablir un bon rapport:

---

### ✓ **Maintien de l'espace de confort**

### ✓ **Synchronisation:**

#### - Synchronisation **non verbale:**

Physique (posture, gestes, expression du visage position de la tête et corps, respiration)

#### - Synchronisation **verbale**

Repérer les prédicats linguistiques et le registre sensoriel

#### - Synchronisation **paraverbale**

Auditive (volume, timbre, ton, intonation, rythme)

### ✓ **Reformuler**

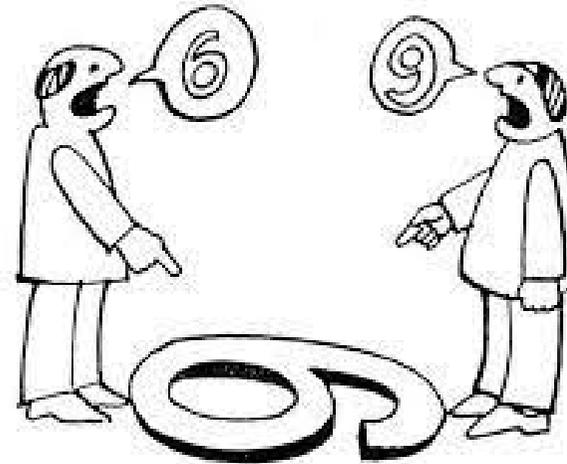
# La carte n'est pas le territoire

---

Établir un bon rapport nécessite:  
Accueillir la carte du monde du patient

- Comprendre la carte permet de définir des pistes de travail:  
sens,  
valeurs,  
croyances,  
souvenirs,  
préférences....

# La carte n'est pas le territoire



## Diapositive 25

---

**NB2** Alfred Abdank Skarbeck Korzybski (3 juillet 1879 à Varsovie - 1er mars 1950 à Sharon, Connecticut) est un philosophe et scientifique américano-polonais.

Korzybski était à l'origine ingénieur et expert des services de renseignements. Il oriente ensuite ses travaux vers le domaine des sciences humaines. Il a fondé la sémantique générale, logique de pensée fondée sur les mathématiques et la physique du tournant du siècle<sup>1</sup>, une discipline pratique pour que chacun puisse prendre un recul critique sur les réactions (non verbales et verbales) à un « événement » au sens large (comprendre ses propres réactions, ainsi que les réactions des autres et leur interaction éventuelle). Cette approche, nouvelle pour l'époque et surtout très structurée, remet en cause les postulats de la logique d'Aristote (ive siècle av. J.-C.), et les schémas de pensée aristotéliens ancrés dans le langage occidental commun : la logique Non-A inclut la logique A développé par Aristote et la dépasse, tout comme la physique non-newtonienne dépasse la physique newtonienne tout en l'englobant.

Nadine Baude; 13/04/2022



## Découvrir le système de référence du patient

### Systeme de perception VAKOG



### mécanismes de fonctionnement:

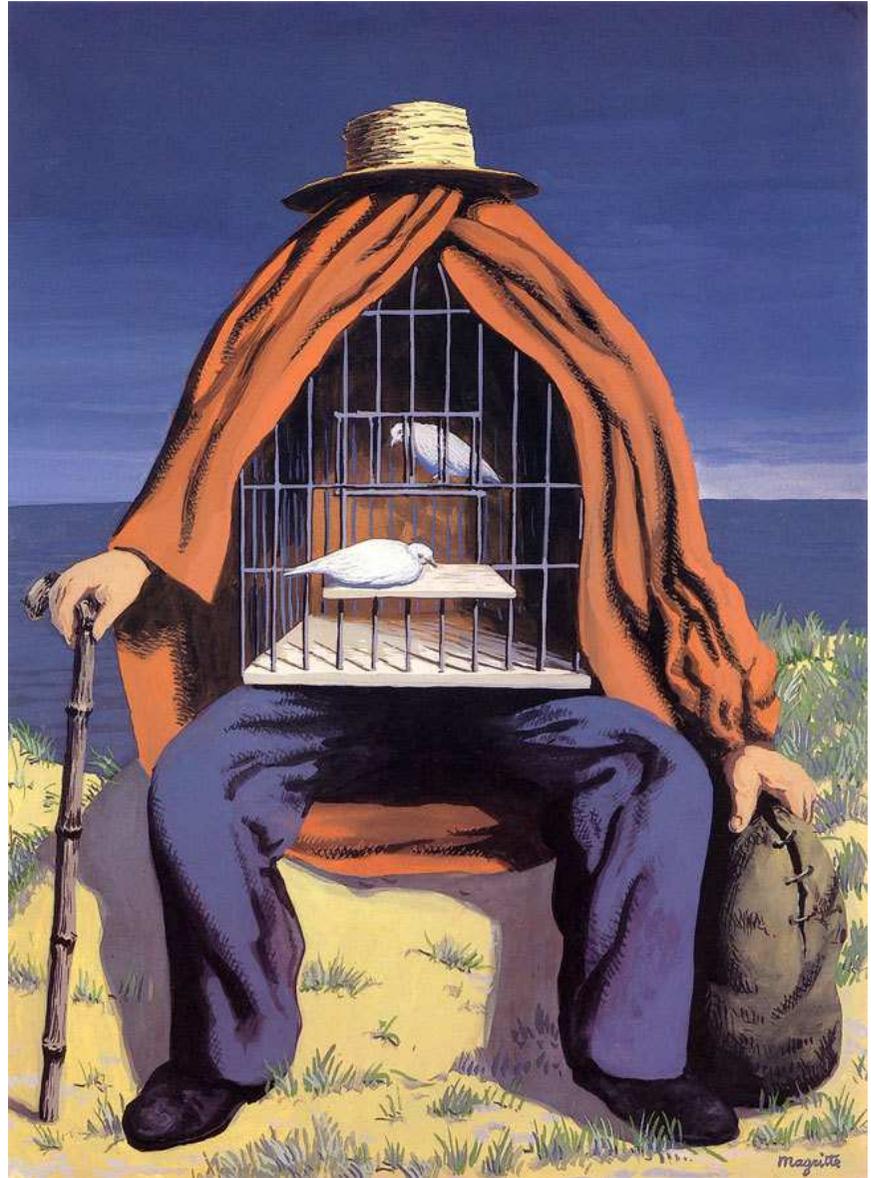
- omissions,
- généralisation,
- distorsion

### Ses filtres: socioculturels, psychologique - **Son Di**



# 2 métaphores pour une bonne alliance

Magritte  
« le thérapeute »



Une pratique PNL:  
Vivre quelque chose pour apprendre quelque chose

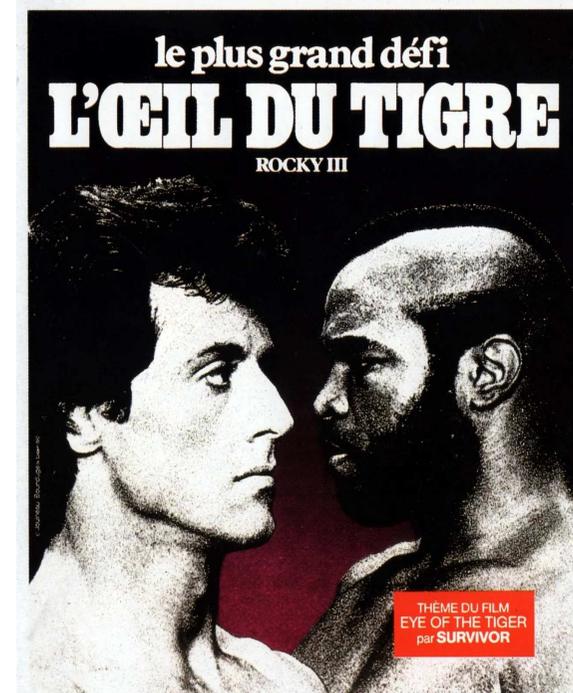
**Le tigre intérieur**

(l'attitude par excellence)

Richard Bandler

L'attitude que vous adoptez  
est primordiale pour  
la réussite de votre travail

Bienveillance... mais pas neutralité



# Expérimenter le rapport

---

## **Synchronisation / dé-synchronisation**

- Par 2
- A raconte pendant 3 min son dernier bon souvenir, objectif de changement
  - ✓ B ne synchronise pas
  - ✓ B synchronise
- Inverser les rôles
  - Appliquer les 4 R
  - L'alliance
  - Le rapport

# L'anamnèse

---

## I/ Recueil d'information

- Se doit exhaustif
- Doit respecter les prédicats du patient et sa carte du monde
- La prise de notes doit être organisée

# Anamnèse:

## Objectifs:

- Recueillir un maximum d'informations exploitables pour l'accompagnement
- Installer l'alliance, création de la relation thérapeutique

## Contenus:

- Motif de la consultation
- Contexte familiale: marié, enfant....
- Loisirs, plaisirs, hobbies
- Ce qui améliore le patient: position de confort particulière, situation agréable, massage, douche, bain
- Les thérapies, consultations antérieures
- Pratiques complémentaires para-médicales

# L'anamnèse: les domaines à aborder

---

## consommations:

- OH, tabac, cannabis
- Autres drogues y compris expérimentations
- Traitements médicamenteux ou autres...

## Hygiène de vie:

- Alimentation (repas)
- Sommeil
- Sports, exercice physique
- Loisirs
- Relations professionnelles, rythme de w
- Relations familiales

## Prises en charge antérieures ou en cours:

- psychologue, psychiatre...
- Hospitalisations, tt en cours

## Réorientations médicales:

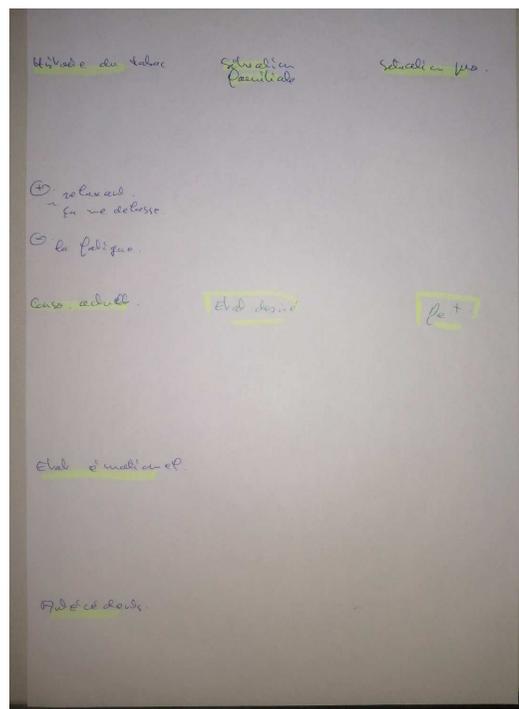
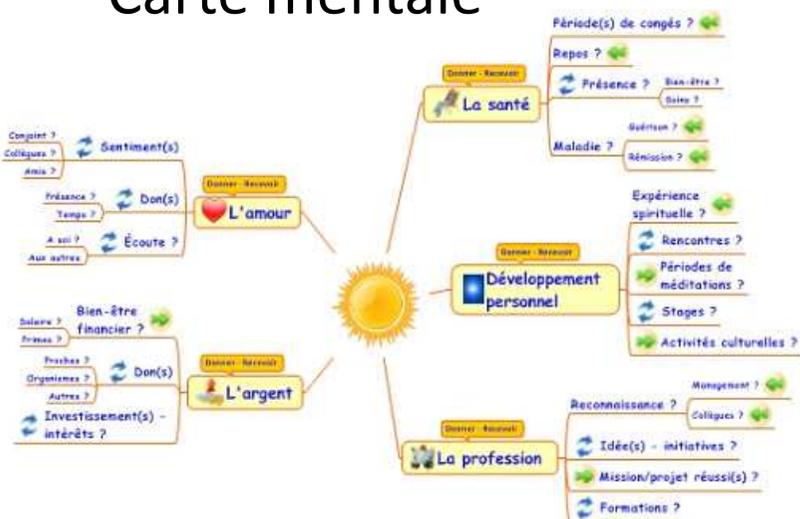
- Disposer des coordonnées:  
généralistes, psychiatres, psychologues ...
- CSAPA (rencontrer les équipes)
- Services hospitaliers
- Equipe de liaison
- Centres de cure, postcure

## Orientations sociales:

- Services sociaux

# Prise de notes, un ex: la carte mentale

## Carte mentale



- Situation
- Histoire du sujet
- Histoire avec la cigarette
- Début, arrêt
- RE+
- EP ED
- Etat émotionnel
- Antécédents
- Contenu de séances:
- Avec débrief
- Prescriptions de tâches
- Prochaine séance:

# L'anamnèse

## 2/ DETERMINATION DE L'OBJECTIF

Critères de bonne formulation:

---

- Ressort du sujet
- Formulé à l'affirmative
- Précis et contextualisé
- Testable (vérifiable)
- Motivant
- Écologique (pour le sujet + entourage) ex: chaos (conjoint)
- Réaliste

*Pont vers le futur (Métaphore de la montagne)*

## Détermination de l'objectif (EP- ED - PF)

---

- Ta situation aujourd'hui : Physique – Relationnelle – Financière
- Quels sentiments présents ? Ressentis corporels ? Emotions
- Si ce pb disparaissait qu'est-ce que ça changerait dans ta vie ?
- Qu'est-ce que tu souhaiterais améliorer ?
- Qu'est-ce que tu aimes dans ta vie ?
- As-tu des modèles autour de toi, de personnes qui te semblent bien à qui tu aimerais ressembler ou tout au moins t'inspirer ?
- Une ou plusieurs réussites dans ta vie où sentiment de fierté, c'était comment, tu peux me décrire ?
- Qu'est-ce que tu aimerais développer prochainement ou peut être dans tes années futures?

# Et, si arrêter de fumer était juste une question de point de vue?



# Quelques présupposés de la PNL utiles en tabacologie

Cf doc

# III/ Entretien clinique: méthodologie

## I/ Connaitre le fumeur

Un fumeur est une personne empêchée par un tas d'idée reçue :

- Je ne peux pas boire sans fumer une cigarette »
- « Je suis très angoissé quand je ne peux pas fumer »
- « Je ne peux pas imaginer un repas sans une cigarette »
- « Je panique si je m'aperçois que j'ai peu de cigarettes »
- « Je ne peux pas me relaxer, sans une cigarette »
- « J'ai besoin d'une cigarette face au stress et aux contraintes de la vie »
- « Lorsque j'ai arrêté de fumer, j'étais irritable et je n'arrivais plus à me concentrer »
- « j'ai peur si je m'arrête de ressentir ce manque toute ma vie »

Il va tout faire pour rester dans ces intimes convictions:

Le patient porte son pb (focalisation / hypnose)

- Il craint l'échec (mise en œuvre des cpts d'échecs inconscients)
- Il est persuadé que c'est impossible

A travailler:

- Déconstruire ses idées reçues, croyances
- Travailler sur ses peurs (et résistances inconscientes)

Pour cela:

**Connaitre le passé du fumeur est indispensable**

- Son entrée dans le tabagisme (selon l'âge du consultant, le contexte culturel est différent)
- Curiosité
- Influence
- Attitude rebelle
- Contexte familial (processus identificatoires)

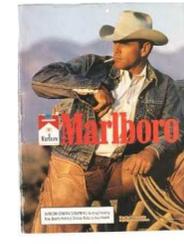
**Utiliser des supports visuels (Images, vidéos, livres) : peut contribuer à lever les croyances, et les ancrages inconscients)**

# Histoire du fumeur

Petites manipulations pour petits:



Petites manipulations culturelles:



# Les puffs

---

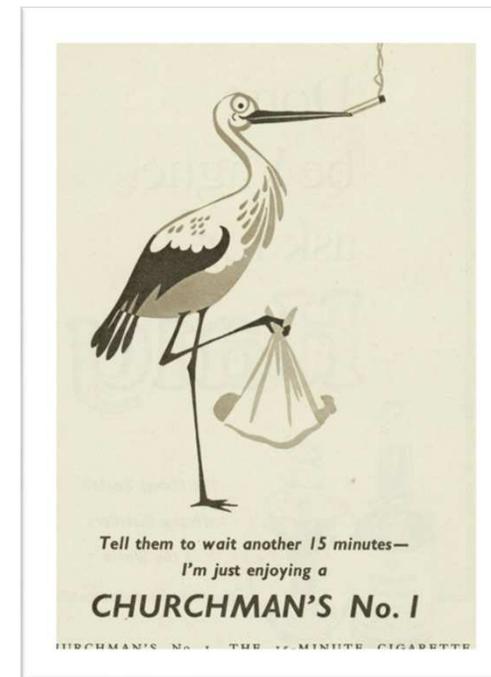
Tritsch tabaco à déposé plus d'1 milliard pour payer des influenceurs pour la promotion sur le net



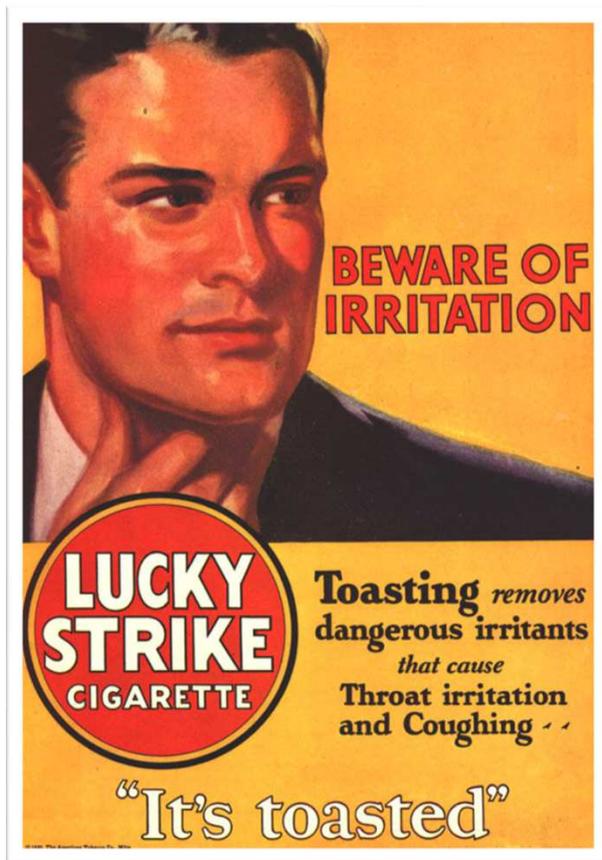


l'industrie du tabac s'adresse aux jeunes parents, pour leur faire comprendre que la fumée n'est pas dangereuse pour leur bébé...

Churchman's n°1 (1930) & Kool (1935)



Et si c'était votre bébé qui vous conseillait vos cigarettes ?



**Lucky Strike  
(1927 et 1930)**



**Camel  
(1949 & 1946)**

# DO YOU INHALE?

**Certainly...**

7 out of 10 smokers inhale knowingly—  
the other 3 inhale unknowingly!

**It's toasted**

**LUCKY STRIKE CIGARETTES**

THE ILLUSTRATED LONDON NEWS

SEPTEMBER 9, 1939

*For your throat's sake smoke*  
**CRAVEN 'A'**

**10 for 6! • 20 for 11**

CARRERAS LTD. 150 YEARS REPUTATION FOR QUALITY

nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril 2022



## 2/ Initier le travail thérapeutique lors de la prise de rendez-vous, (La consultation a commencé)

---

- 1<sup>er</sup> bilan
- Engager le patient dans un premier changement:  
observation  
voire diminution
- Parfois utile de créer un état de confusion  
(permet d'amorcer un changement de point de vue)  
ex: nervosité : café, liberté de fumer, aliénation de devoir acheter
- Rassurer le patient

### 3/ Approfondir l'alliance et motiver le futur ex-fumeur:

---

- énoncer les règles du jeu
- accompagner l'engagement
- activer le positif:

DO - → DO +

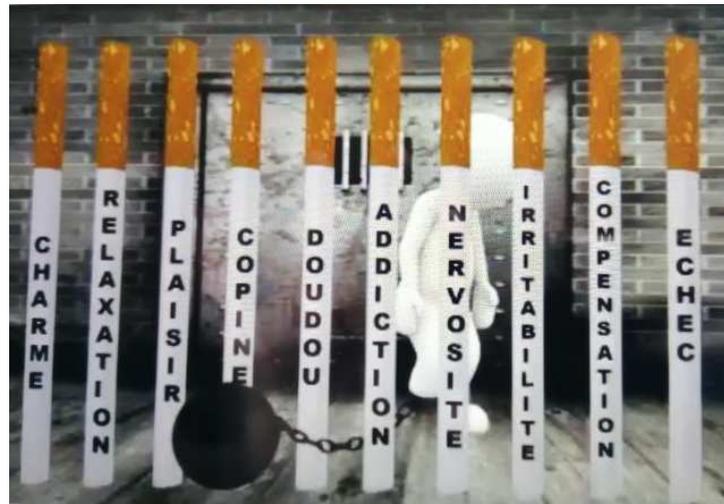
Formuler des phrases +

Éviter les opérateurs modaux d'obligation

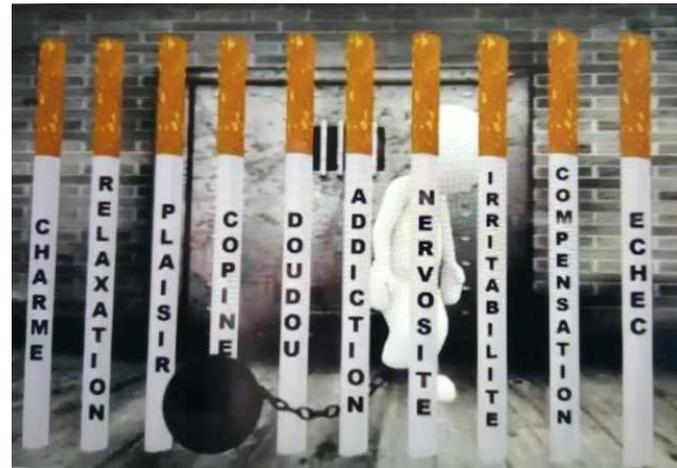
- Explorer le passé du fumeur

- Analyser et déconstruire les croyances:

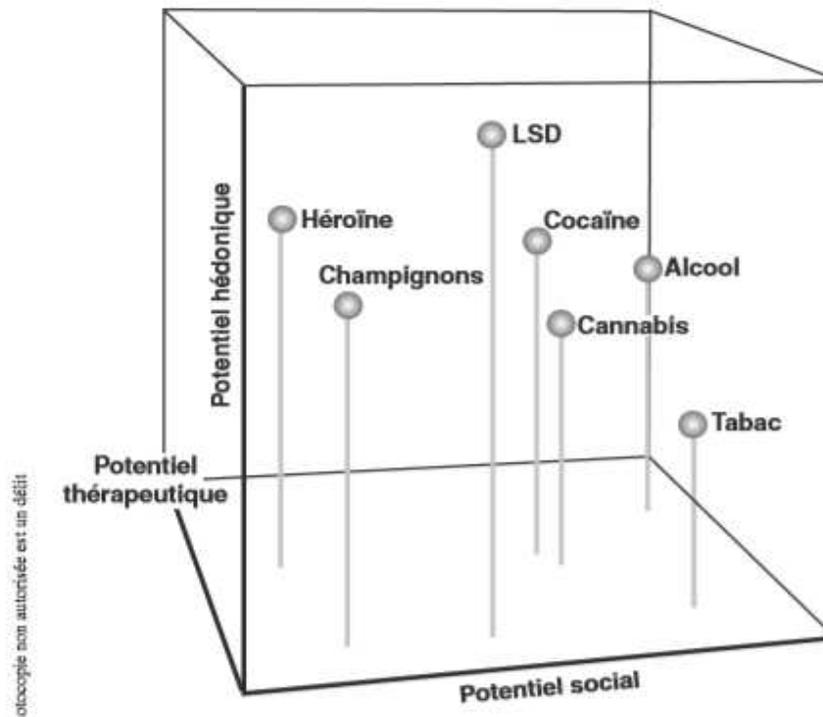
- Charme
- Relaxation
- Plaisir
- Copine
- Doudou



- Analyser et déconstruire les peurs inconscientes
- Dépendance
- Nervosité
- Irritabilité
- Compensation
- Anticipation de l'échec



# Profil de satisfactions recherchées pour chaque substance



# Explorer les motivations

---

- L'incompatibilité avec un projet (études, relation amoureuse...)
- Le refus de se sentir diminué
- Le manque de confiance en soi
- Souffrance psychique, stress, angoisse
- Refus de l'esclavage, de l'aliénation
- Pb familiaux, professionnels, financiers, sociaux, judiciaires
  - s'appuyer sur les Re Positive
  - Etat de flow pour chaque étape de mon projet  
= sommet de la montagne

# Test d'ambivalence qd en fin de contemplation

- Avec la bière le +

Envie de boire

Augmenter + jusqu'à saturer le score d'envie (= 120

- A combien vous avez envie de pas fumer? = 0

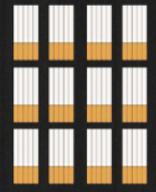
= Donc pas d'ambivalence

Resistance = le patient est d'accord mais ne veut rien changer

Réactance = si on peut plus rien faire

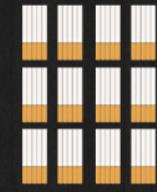
H U O C

### CE QUI PART EN FUMÉE PAR MOIS

 10 cigarettes / jour	=	 Un bon resto à 2 <b>105€</b>
 20 cigarettes / jour	=	 Une soirée spectacle <b>210€</b>
 40 cigarettes / jour	=	 Un week-end à la mer <b>420€</b>
 60 cigarettes / jour	=	 Un smartphone <b>630€</b>

www.hypnoseorleans.fr

### ET PAR AN...

 10 cigarettes / jour	=	 TV LED 4K 165cm <b>1280€</b>
 20 cigarettes / jour	=	 15 jours aux caraïbes <b>2560€</b>
 40 cigarettes / jour	=	 1 cuisine équipée <b>5120€</b>
 60 cigarettes / jour	=	 1 scooter 500cc <b>7680€</b>

www.hypnoseorleans.fr





## NORMAN - LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES

nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril  
2022

# TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES



# Les préalables

en conversation hypnotique

- J'active le positif

Carnet quotidien du +

Les projets (court, moyen, long terme)

- Mobiliser les ressources

- J'évoque l'addiction au passé

- Le cerveau ne comprend pas le négatif

Ex: n' imagine pas un coucher de soleil

Je ne veux pas boire d'OH → je vais boire un Perrier

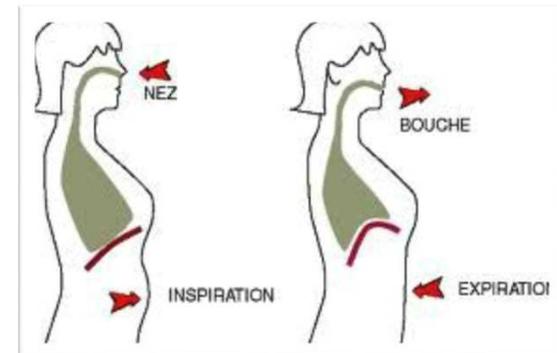
Je ne dois pas manger la tablette de chocolat → je vais manger un fruit

- Les lettres

- La croyance

# I/ Sophrologie

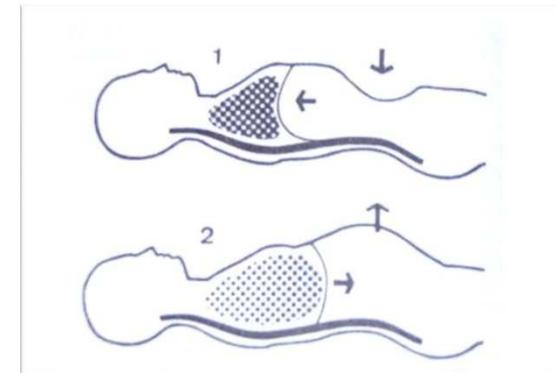
## Techniques de RELAXATION, ré-association



1/ Respiration consciente

2/ Respiration abdominale

3/ Ancrage



**Toujours, avec bienveillance, douceur, on peut se sourire, se remercier**

nadinebaude@gmail.com - DU tabacologie- Grenoble - 15 avril 2022

## 1/ Météo



## 2/ Sophro de base + lieu ressource

## « apaiser les pensées et les ruminations »



- Accueillir ses pensées
- « un bon moment » ou Paysage
- sophro présence du positif



## Méditer

*Il n'y a rien de grand à être supérieur  
à une autre personne,  
La vraie grandeur réside dans le fait d'être  
supérieur à ce que l'on a été*

## 2/ L'hypnose



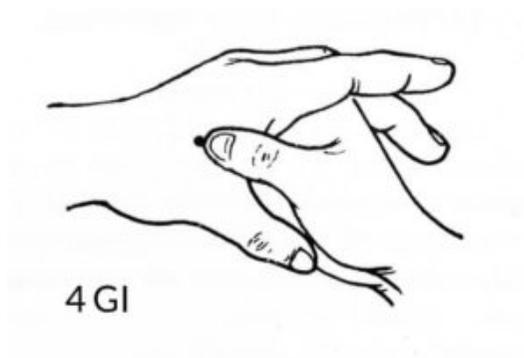
# III/ EFT (Technique de libération motionnelle)

I/ Présentation de la technique

2/ Massage du point d'urgence :

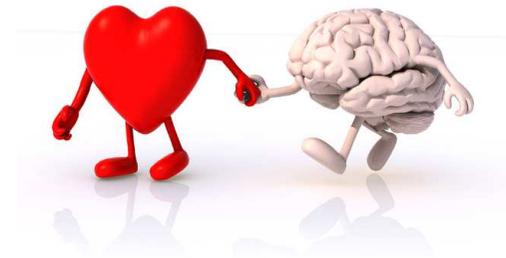
= Point gros intestin 4 = point d'acupression HOKU GI4

sert à traiter la douleur et la tension (physique et psychologique)



**Interdit aux femmes enceintes**

## IV/ Cohérence cardiaque



est une pratique personnelle de respiration qui permet de gérer:

- le stress
- les émotions

grâce au contrôle de la variabilité des battements cardiaques.

# Les effets immédiats

---

résultats positifs après 5 min seulement de pratique.  
pendant plusieurs heures : 4 h en moyenne

- Baisse du cortisol (hormone de réponse au stress)
- Augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse)
- Augmentation de l'immunoglobuline salivaire IgA (renforcement immunitaire)
- Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (hormone de l'amour)
- Augmentation des ondes alpha (état de veille calme, yeux fermés et repos physiologique et mental)
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs dont la dopamine (plaisir et récompense) et la sérotonine (h qui joue dans la prévention de la dépression et d l'anxiété)

Réduction de la perception du stress et autre émotions Impression générale de calme,  
de lâcher-prise, distanciation  
Baisse de la pression artérielle

## Les effets à long terme

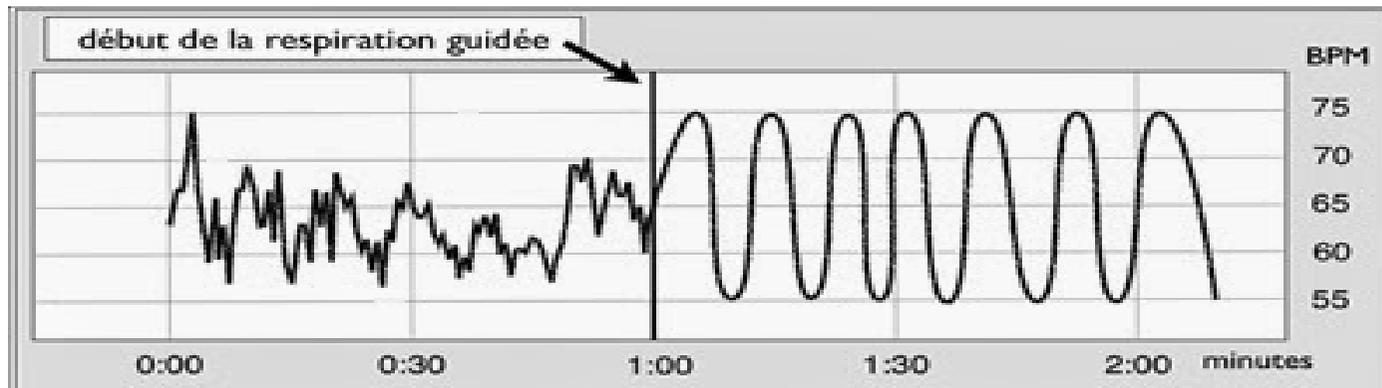
---

Les effets bénéfiques apparaissent 7 à 10 jours après avoir débuté la pratique régulière.

- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Diminution de l'anxiété et la dépression
- Meilleure régulation du taux de sucre chez les diabétiques
- Perte de poids chez les personnes obèses
- Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleures tolérance à la douleur (migraines, sciatiques, névralgies)
- Amélioration de la maladie asthmatique



Avec la respiration on obtient un équilibre des deux systèmes, une amplification de leur résonance et de leur efficacité.



# Protocole :

- Pratiquer la respiration abdominale
- Toujours commencer par la « Météo »
- Guidance de la cohérence avec support de la musique

**INSPIRE PAR LE NEZ**

5 secondes



**EXPIRE PAR LA BOUCHE**

5 secondes



*Pendant 3 min*

# 5 min de respiration



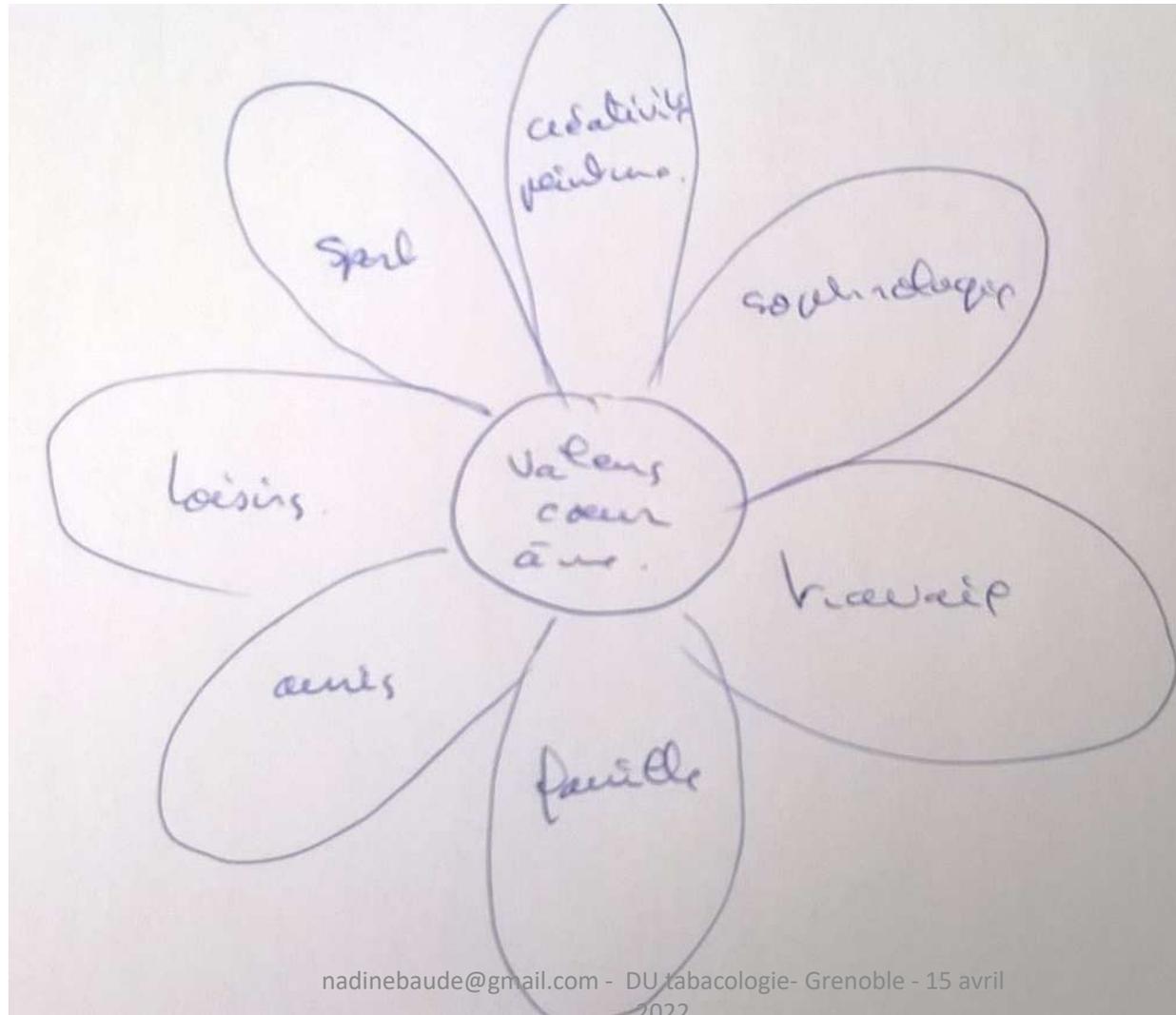
# « La rechute »



## Mon carnet de bord : « quand j'ai envie de fumer »

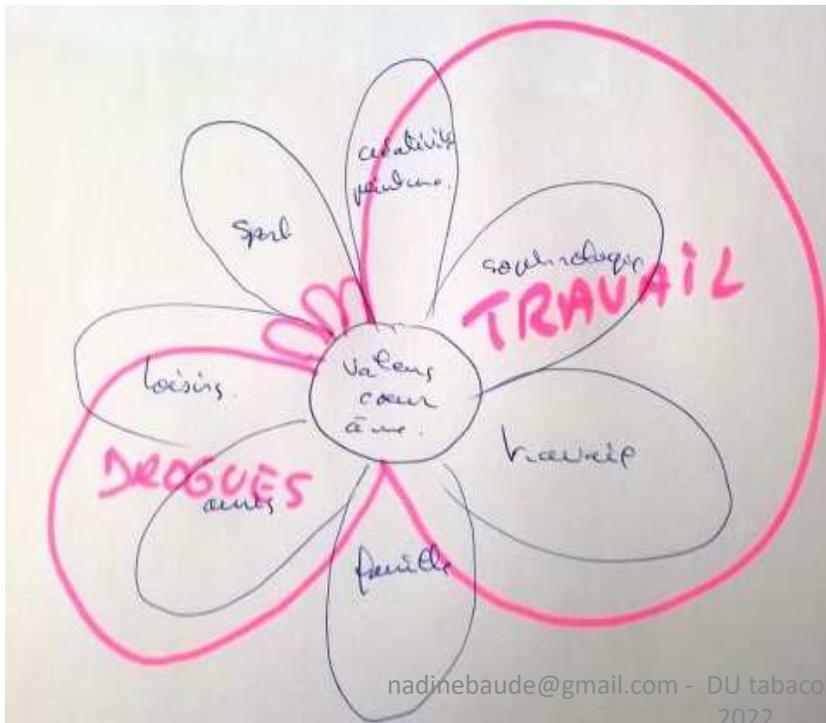
	<i>situation</i>	<i>Ce que j'ai ressenti, dans mon corps, émotions...</i>	<i>Les pensées présentes</i>	<i>Ce que j'ai fait : fumé, rangé ma cigarette, sport, bu un verre d'eau...</i>
<i>Jour 1</i>				
<i>Jour 2</i>				
<i>Jour3</i>				
<i>Jour 4</i>				
<i>Jour 5</i>				

# Je dessine les pétales de ma fleur « du futur »



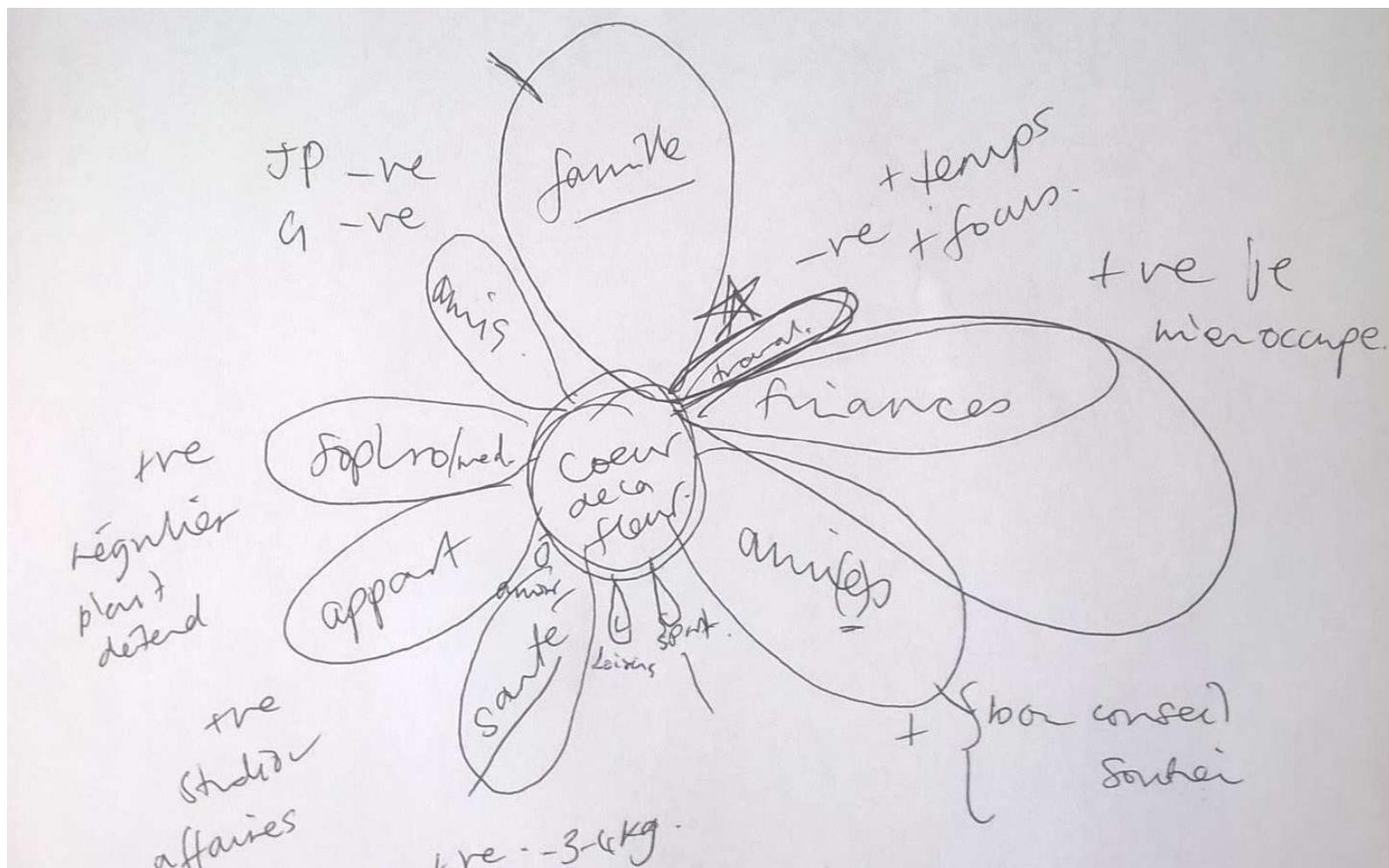
# Une fleur pour me ré-équilibrer

Je représente à l'aide des pétales d'une fleur tous les domaines importants dans ma vie, plus le pétales est gros plus je consacre du temps, de l'énergie, de la fatigue... à ce domaine



Ex : « une vie déséquilibrée par un surinvestissement dans le travail et les consommations de produits psychoactifs »

# Je dessine les pétales de ma fleur « d'aujourd'hui »



# Surfer sur les envies

Pour travailler sur les envies et les pulsions



# Brainstorming: épisode 2

1/ Ecrire des petites phrases:

Ex:

« le tabac c'est....

« arrêter, c'est...



*2/ Projection future*

