



Groupe de préparation et d'aide à l'arrêt du tabagisme en milieu psychiatrique et addictologique

DIU TABACOLOGIE / PREVENTION 2023/2024

20-03-2024

DR MORGANE RUDE-BACHE
MEDECIN TABACOLOGUE
CHU CLERMONT-FERRAND

Groupes à visée thérapeutique

S'inscrivent complémentirement dans la définition de la **promotion de la santé** de la Charte d'Ottawa :

⇒ l'offre d'accompagnement en groupe à visée thérapeutique

⇒ l'accompagnement individuel

Thérapies individuelles + thérapies de groupe + groupes d'entraide se complètent

⇒ taux de réussite > (abstinence et de maintien de l'abstinence)

! Les thérapies de groupe ne sont pas considérées comme des traitements de référence par tous les programmes de soins!

Efficacité

Document généré le 15 mai 2022 16:15

Drogues, santé et société

Les interventions efficaces pour aider les fumeurs à renoncer au tabac

Effective interventions to help smokers give up tobacco

Intervenciones eficaces para ayudar a los fumadores a renunciar al tabaco

Michèle Tremblay et Mohamed Ben Amar



**DROGUES,
SANTÉ ET
SOCIÉTÉ**

Tabac et tabagisme

Volume 6, numéro 1, 2007

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/016949ar>

DOI : <https://doi.org/10.7302/016949ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Drogues, santé et société

ISSN

1703-8839 (imprimé)

1703-8847 (numérique)

Résumé de l'article

Plusieurs interventions favorisant l'abandon du tabac ont été démontrées efficaces et elles sont essentielles à tout programme populationnel qui vise à réduire la morbidité et la mortalité liées aux problèmes de santé engendrés par la fumée de tabac. De telles mesures font partie de la Convention-cadre pour la lutte anti-tabac de l'Organisation mondiale de la Santé : réglementation, politiques fiscales, élimination du commerce illicite, éducation du public, etc. Parmi les nombreuses dispositions contenues dans ce traité, on retrouve également des actions visant la protection du sevrage tabagique et le traitement adéquat de la dépendance au tabac par les professionnels de la santé. En effet, le tabagisme est responsable de plus de 40 pathologies et 50 % des fumeurs chroniques meurent prématurément de maladies reliées à l'usage du tabac, perdant en moyenne une dizaine d'années de vie. Ainsi, les bénéfices de l'arrêt du tabagisme sur la santé sont considérables. L'objet de cet article est de dresser la liste des interventions disponibles pour aider les fumeurs à renoncer au tabac, les décrire et faire le point sur leur efficacité.

Elaborer un projet de groupe à visée thérapeutique

Le groupe à visée thérapeutique s'inscrit :
⇒ dans le projet individualisé de soins
⇒ dans le projet d'établissement.

UN PROJET DE MISE EN PLACE D'UN GROUPE À VISÉE THÉRAPEUTIQUE

- Est un projet d'équipe pluridisciplinaire, inscrit dans un projet d'établissement ;
- Peut partir de suggestions de professionnels de l'équipe ou d'utilisateurs ;
- S'intègre parmi le panel de prestations proposées aux utilisateurs, en complément de l'offre d'accompagnement individuel ;
- Doit être élaboré en équipe afin de permettre à chacun de se l'approprier et ainsi de pouvoir au mieux communiquer dessus ;
- Ne doit pas être le projet d'un seul intervenant déconnecté de tout projet collectif.

Questions à se poser pour la mise en place d'un groupe à visée thérapeutique

- 
- 1/ PUBLIC
 - 2/ COMMUNICATION
 - 3/ ORIENTATION VERS UN GROUPE À VISÉE THÉRAPEUTIQUE
 - 4/ ANIMATION
 - 5/ INTERVENANTS
 - 6/ FONCTIONNEMENT DU GROUPE
 - 7/ COÛT ET FINANCEMENT
 - 8/ VALORISATION
 - 9/ ÉVALUATION

Animation du groupe

Fonctionnement psychique du groupe **×** Somme des fonctionnements psychiques des individus

Le groupe agit sur l'individu ET chaque individu agit sur le groupe

Action de groupe => aide thérapeutique / soutien éducatif / outil d'intégration structurant

Co-animation recommandée – bonne entente – modération

Accompagnement individuel et en groupe par le même professionnel?



Dimension du groupe

- Nombre mini et maxi de participants => Idéal 6-13
- Facilite l'expression au sein du groupe : faciliter la parole, réguler
- Optimise les méthodes interactives d'animation
- Favorise l'émergence d'une dynamique de groupe
- Intérêts +++

Evolution identitaire par la rencontre de semblables

Reconnaissance des troubles, rupture avec le déni

Soutien mutuel dans l'abandon simultané d'une conduite

Apprentissage par l'expérience

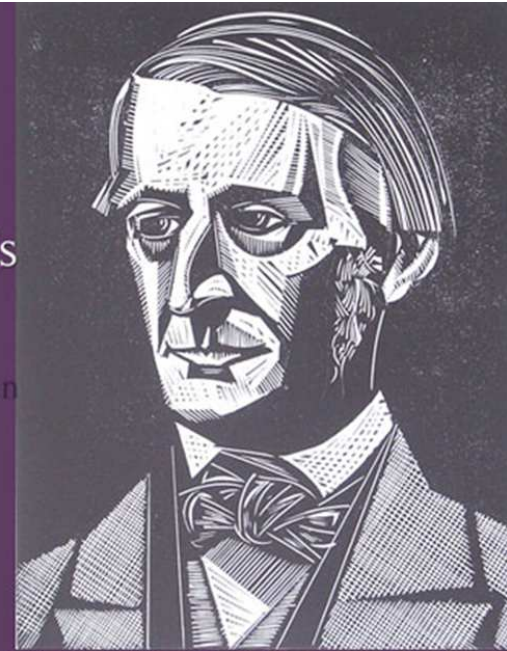
Mise en place d'un groupe

<https://youtu.be/wZqegnlq-Ao>

“
Les gens
ne voient que
ce qu'ils sont préparés
à voir.”

R.W. Emerson

parcoursduloupblanc.com



Objectifs des groupes à visée thérapeutique

Améliorer, accroître, développer, favoriser, instaurer, ré-entraîner, réadapter ou restaurer :

- Son émancipation, **son autonomie**
- Ses **capacités** relationnelles, physiques, créatives, **psychiques, cognitives**
- Son image **corporelle** et son estime de soi, sa **sensorialité**
- Ses **habiletés** et **compétences psychosociales**
- Sa **connaissance des conduites addictives et des modalités d'accompagnement**
- La motivation au changement
- La compétence d'acquérir des réflexes de santé positifs
- **Sa qualité de vie**
- Son repositionnement spatio-temporel.

Principes

Horizontalité

Alliance thérapeutique

Techniques d'entretien motivationnel

Valoriser

Encourager

Participation active

Prise en compte des difficultés de chacun (pb auditif, pb mémoire, attention, concentration, abstraction, théorie de l'esprit...)

Règles de fonctionnement

Ponctualité

Assiduité

Non jugement

Écoute

Confidentialité

Téléphone éteint ou en mode silencieux

Ce qui est autorisé ou non : manger, boire un café, bouger, rouler ses cigarettes....

Outils de début de séance

Tour de table de présentation

Humeur du jour

Deux vérités, un mensonge

Alignement en fonction: ordre de taille, longueur cheveux...puis ordre alphabétique des prénoms, jour de naissance, distance kilométrique avec le lieu du groupe...

Supports de verbalisation

Photo expression ou protolangage (ex de support: DIXIT)

Jeux éducatifs ou thérapeutiques

Quizz

Vrai-faux / Mythes ou réalités

Jeux de rôles

Vidéos supports (exemples)

Emotions: (Et tout le monde s'en fout): https://youtu.be/_DakEvdZWlk

Estime de soi: (Et tout le monde s'en fout): <https://youtu.be/a82VN1RZI-k>

Dépression: (The black dog): <https://youtu.be/a8lGqdFyypY>

Acceptation de son trouble (Vidéo In between-Animation short film 2012- Gobelins): <https://youtu.be/2xp22IYL2uU>

Les pensées automatiques: Institut Chrysippe:

- Premier rendez-vous amoureux: https://youtu.be/Dwkl_j5AhSc?si=1-0LzkxtbNU3i1eW
- Anticipations anxieuses: <https://youtu.be/1qLHkGsv4Dw?si=KluAC7GNjYJqGJpw>

Biais : (The monkey business illusion): https://youtu.be/IGQmdoK_ZfY

Défusion cognitive: (Mooji: une leçon de conduite à méditer): <https://youtu.be/RXeJUgl1IpE>

Mauvaise interprétation: Pub Japp barres : <https://youtu.be/FTnc67wd5b0>

Anticipations anxieuses/liens entre pensées, émotions et comportement :
https://youtu.be/b0oZ5c1XjoY?si=b_ETGynJOqWUpNyi

Outils durant le groupe

Techniques de respiration

Techniques de relaxation

Techniques de pleine conscience

Décharge émotionnelle

Tâches prescrites entre les séances

Objectifs réalistes/réalisables

Maintien l'engagement dans la prise en charge entre les séances

Mise en action

Tester les stratégies évoquées lors de la séance précédente

Pouvoir donner un retour d'expérience de ce qui a fonctionné ou non, de ce qu'on a pu mettre ne œuvre ou non et pour quelles raisons...

Exemples : lettre au produit, lettre à l'objectif...

Groupe TABAC

Le counseling de groupe est une approche généralement intensive qui offre plusieurs rencontres d'une heure ou plus sur une période de quelques semaines. Un intervenant spécialement formé en animation de groupe et en abandon du tabac présente :

- Des éléments visant à motiver les fumeurs à cesser de fumer ;
- Une approche de résolution de problèmes ;
- L'apprentissage de nouvelles habiletés ;
- Des éléments visant à contrôler les stimuli associés au fait de fumer ;
- Des éléments visant à prévenir la rechute ;
- L'offre d'une pharmacothérapie

Groupe « Comment mieux fumer ? »

- Groupe mis en place en 2016 au CMP-B
- Objectifs
- Aspects pratiques
- Evolution naturelle du groupe
- Exemple de séances



Accroître et renforcer la motivation

- Si le patient est motivé à l'arrêt du tabac :
=> engager une stratégie de sevrage
- Si la motivation est faible :

=> accroître la motivation afin d'engager une stratégie d'arrêt du tabac

=> motivation à l'arrêt conditionnée par la perception d'une menace à fumer (absent = informer) et

de la confiance en soi pour arrêter (absente = renforcer).



LA...LES dépendances...

Physique
=
Manque
BESOINS



Comportementale
=
Habitudes, Rituels
Gestuelles
ENVIES

Psychique
=
Plaisirs
Ennui
Récompense
ENVIES

WANT



NEED



NO PULSE, NO CHANGE

Quelques leviers

Proposer l'EXPERIENCE
de l'arrêt



Amener l'arrêt comme
un projet

Assurer le confort,
l'absence de besoin
avec les patches,
la gestion des envies
avec les SO

Hospitalisation = Occasion d'expérimenter
différentes thérapeutiques

Bibliographie, lectures

Emotions: BD Art Mella

Les livres de Steve Haines: Le trauma/l'anxiété/la douleur, quelle chose étrange.

Rétablissement: Se rétablir; Lisa Mandel

Bipolarité: Goupil ou face; Lou Lubie

Anxiété: L'homme le plus flippé du monde; Théo Grosjean

Addictions: - Non, j'ai arrêté; Laurence Cottet

- Sans alcool; Claire Touzard

- Un parcours stupéfiant: ancien dealer, futur médecin; Roman Sanchez

Schizophrénie: - Demain j'étais folle; Arnhild Lauveng

- Dialogue avec moi-même; Polo Tonka

Sites internet

<https://centre-ressource-rehabilitation.org/>

<https://tccmontreal.com/>

<https://www.psycom.org/>

<https://igorthiriez.com/>

<https://mafamilleeouf.com/>

<https://www.raptorneuropsych.com/>

Merci pour votre
attention et votre
participation



Si besoin, n'hésitez pas à m'envoyer un mail: mrude-bache@chu-clermontferrand.fr