L'ARRÊT DU TABAC
Aspects comportementaux

Le changement comportemental en psychologie

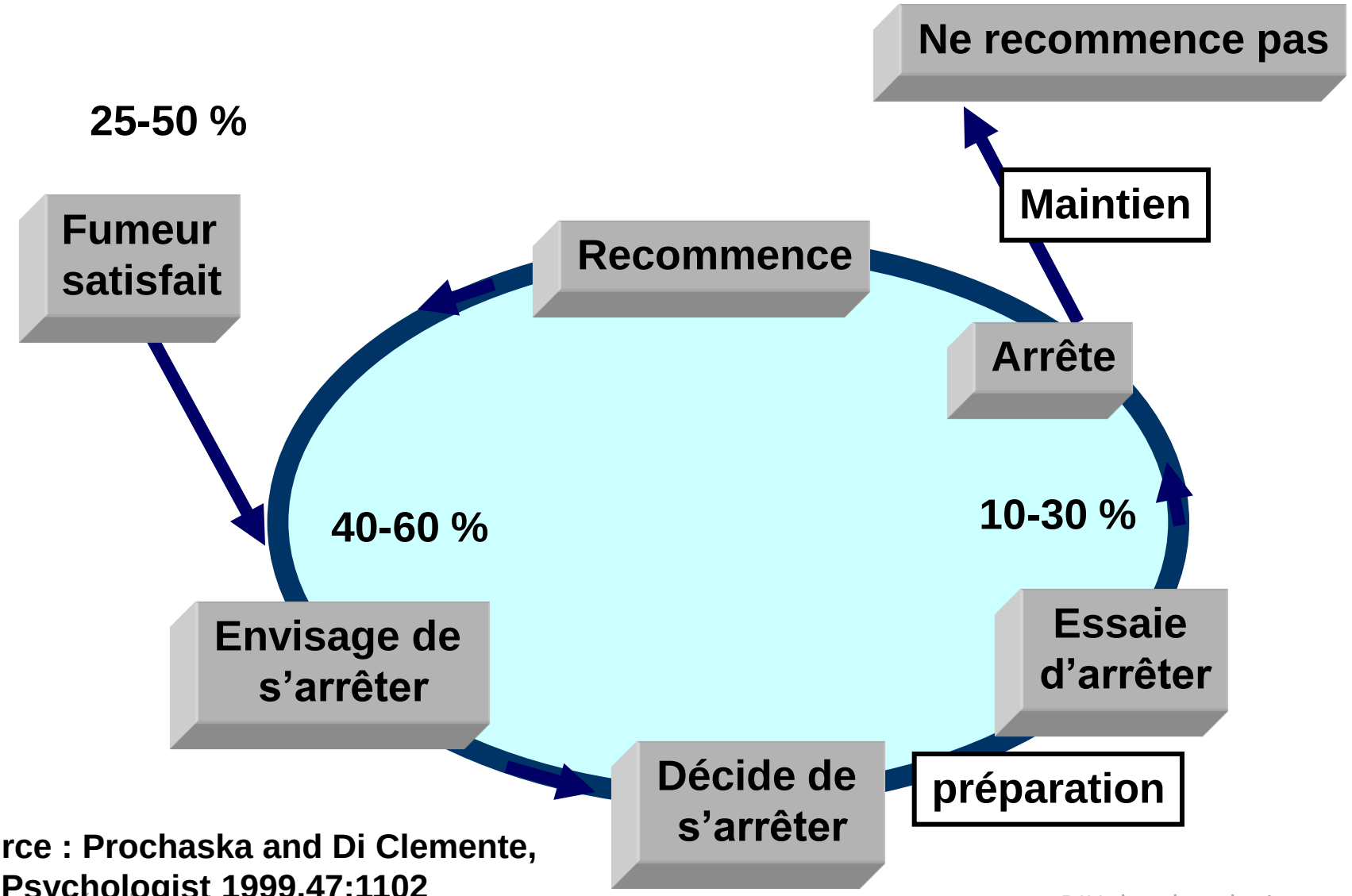
DEFINITION DU TABAGISME

Le tabagisme est :

- **Un comportement appris,**
- **Renforcé par une dépendance,**
- **Dont la nicotine est le principal responsable.**

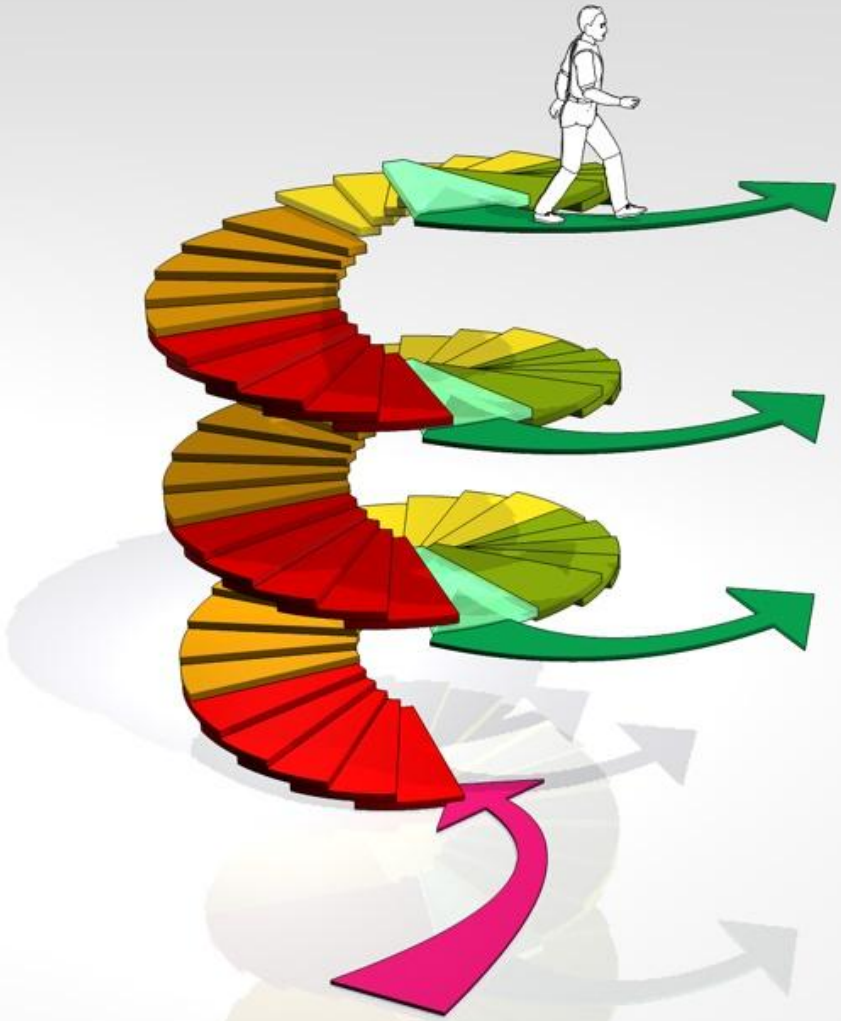
(Gibert Lagrue)

Les stades de préparation à l'arrêt du tabac



Source : Prochaska and Di Clemente, Am Psychologist 1999,47:1102

NOUVEAU CYCLE



Le changement comportemental

1) Le modèle cartésien (persuasion) : La pensée contrôle l'action. Changer la pensée, c'est changer le comportement (volonté, croyances, valeurs, fantasmes) -> Conseil minimal.

Le changement comportemental

2) L'engagement : Les actes posés amènent à une justification secondaire, une rationalisation « a posteriori ».

Le changement comportemental

3) Stratégie divergente axée sur la pensée (prise de conscience): Liberté opposée au tabagisme (syndrôme du «dimanche soir »).

4) Stratégie divergente axée sur l'action (contre-conditionnement) : Contradiction pensées/actes (fumer et faire du sport)

Le changement comportemental

Chacun de ces modèles peut être pertinent à des moments différents d'un parcours de changement.

L'ARRÊT SPONTANE

4 facteurs structurants en interaction :

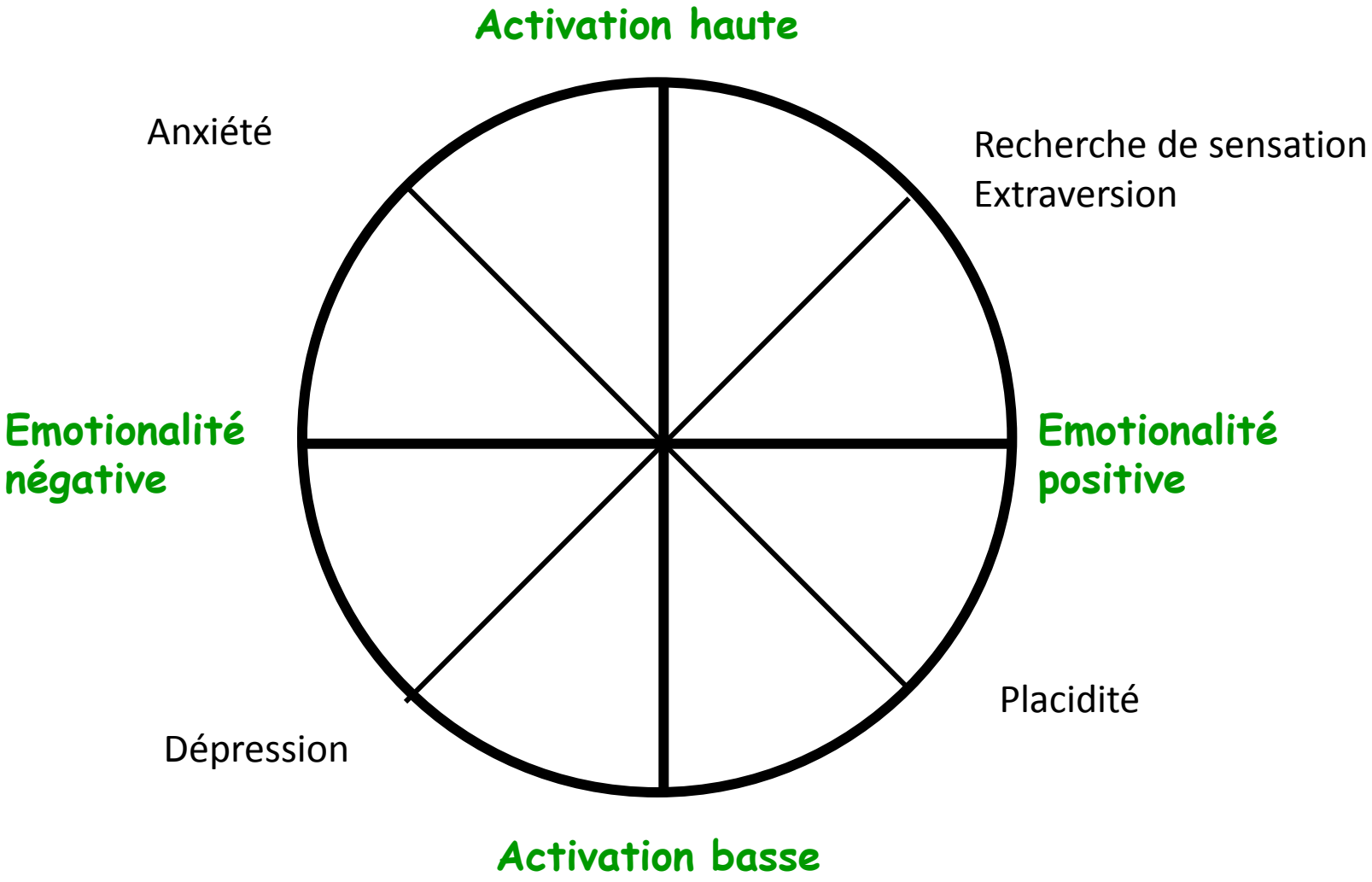
- **Dépendance physiologique.**
- **La personnalité du fumeur.**
- **Les stades du changement (processus d'apprentissage).**
- **Les stratégies mises en œuvre pour avancer dans ces stades**

Les dimensions de la personnalité :

5 facteurs :

- **Stabilité/instabilité émotionnelle (nervosisme)**
- **Extraversion/Introversion**
- **Ouverture/Conservatisme**
- **Conciliation/Antagonisme**
- **Persévérance/Impulsivité**

Le cercle de la personnalité



Les dimensions de la personnalité :

- **Les fumeurs sont plus extravertis que les non-fumeurs**
- **Ils sont plus instables émotionnellement (hommes).**
- **Recherche d'un excès de stimulation.**

Les dimensions de la personnalité :

Le tabac (Nicotine) leur sert à moduler leur position sur le cercle de la personnalité.

Il est donc nécessaire d'évaluer pour contrôler les situations personnelles de rechute.

Dynamique des stades du changement :

Etude de Carbonari (1999) / Probabilités conditionnelles de transition inter-stades.

T/T+6	NM	E	PA	A	M
NM	0.611	0.273	0.052	0.064	000
E	0.140	0.609	0.161	0.084	0.006
PA	0.054	0.277	0.535	0.119	0.019
A	0.025	0.076	0.182	0.252	0.465
M	0.017	0.03	0.055	0.069	0.856

Métaphore de la « barrière de corail ».

Dynamique des stades du changement :

- **Le fumeur est en état stable.**
- **Le non-fumeur est en état stable.**
- **Fortes oscillations au milieu du parcours.**
- **La probabilité de s'arrêter en revenant en arrière est supérieure à celle que l'on avait avant de faire le pas (valorisation de la rechute).**

Le processus de changement :

- **Processus cognitifs :**
  - **Prise d'informations**
  - **Libération émotionnelle**
  - **Perception de l'environnement**
  - **Libération sociale**
  - **Auto-évaluation**

Le processus de changement :

- **Processus comportementaux :**
  - **Soutien relationnel**
  - **Contrôle de stimulus**
  - **Contre-conditionnement**
  - **Gestion de renforcement**
  - **Auto-libération**

Le processus de changement :

- **Arrêter de fumer résulte donc d'un apprentissage.**
- **Celui-ci requiert du temps.**

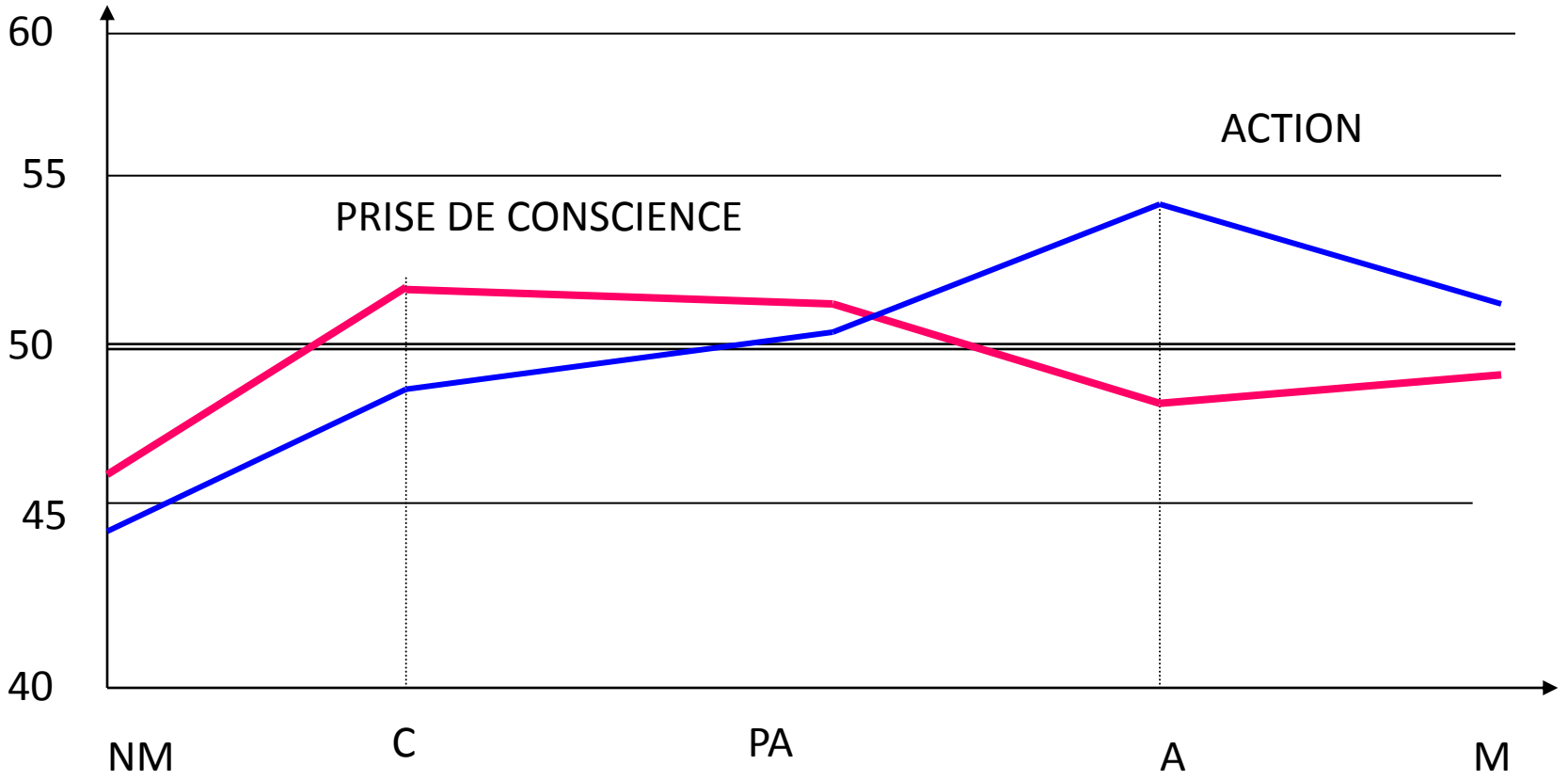
Le processus de changement :

- **Triple passage :**
  - **Du cognitif au comportemental**
  - **De l'émotion négative à l'émotion positive.**
  - **Des motivations externes aux motivations internes.**

Prise de conscience -> Formation d'une conviction -> Contre-conditionnement -> auto-libération

Le processus de changement :

- **Evolution des processus cognitifs pendant l'arrêt :**



Maturation du processus d'arrêt

- **Déconflictualiser le changement**
  - **Si le niveau de changement est assez élevé, les aspects cognitifs sont dépassés.**
- **Pousser à l'action et ne pas renforcer le cognitif.**

Le conflit cognitif (Festinger)

- **Le sujet cherche la réduction de la tension du côté le plus fragile (surjustification du tabagisme chez le grand dépendant).**
- **L'alarmisme est contre-productif.**

APPLICATIONS : L'intervention en tabacologie

- **<u>Enfants</u> : Informer, prévenir, alerter.**
- **<u>Adolescents</u> (informés) : Incitation concrète à l'action – stratégies d'arrêt.**
- **Intervention personnalisée la plus rentable.**
- **L'expert est contre-productif : choisir un ex-fumeur.**

La psychologie du fumeur est très conflictuelle et toute information vient y prendre sa place (marketing).

Quantification de la maturation

- **Le succès thérapeutique est corrélé à la maturité décisionnelle des fumeurs (femme enceinte, cardiaques…).**

- **La mesure de la maturité est un bon test prédictif de succès.**

CONCLUSION

- **L'aide à l'arrêt du tabac doit être individualisée.**
- **Elle doit tenir compte de la connaissance :**
  - **De la personnalité du fumeur.**
  - **De son degré de maturation (d'envie) d'arrêter.**
- **De la qualité de son environnement.**
- **De ses choix.**