



## La pyramide de Maslow: une aide pour les cas compliqués?

**Cathy MEIER**  
Centre hospitalier de Pau  
[cathy.meier@ch-pau.fr](mailto:cathy.meier@ch-pau.fr)

MAT'AB  
Lyon, le 6 avril 2017

# Sommaire



- Recommandations
- Problématiques
- Pyramide de Maslow
- Sur-mesure en périnatalité

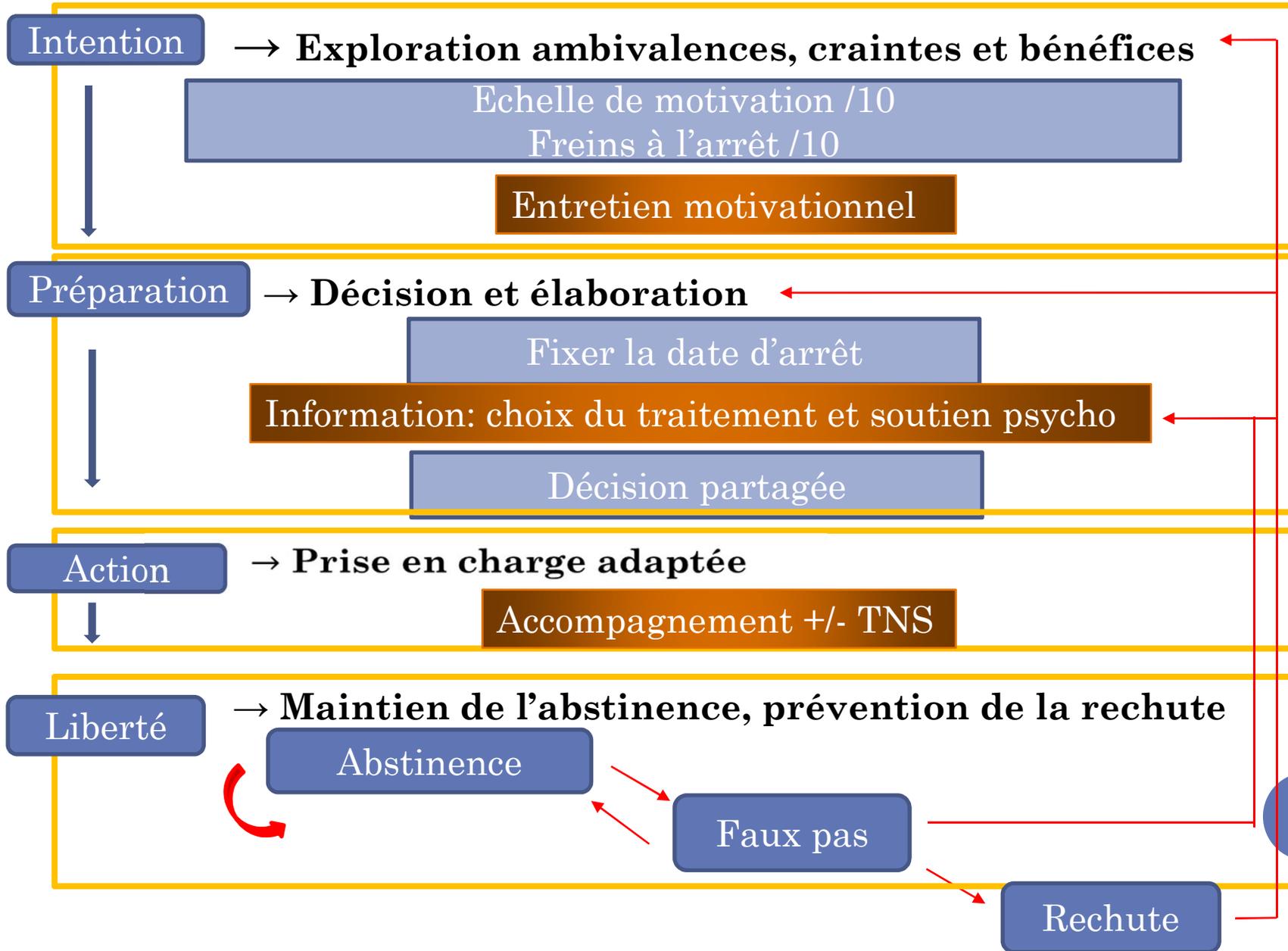
## Conférence de consensus, Lille 2004



- Suivi psychologique et/ ou techniques cognitivo-comportementales
- Si échec et pour les femmes les + dépendantes
  - ✦ Substitution nicotinique
    - ✦ Patch sur 16h si possible
    - ✦ Formes orales : pastilles, gommages et inhalateur lors du craving



# HAS en 2015: « algorithme idéal »



# HAS : projet ou grossesse

- Conscience des intervenants de santé des bénéfices de l'arrêt pour le couple sur la fertilité, enfant à naître **(grade A)**
- Profiter du projet pour repérer et conseiller l'arrêt **(grade A)**
- Entretien > conseil bref, sans culpabiliser **(grade B)**
- Interventions d'aide à l'arrêt dès la 1ère Cs et toute la grossesse **(grade B)**, allaitement **(grade A)**
- Encourager les FE fumeuses à stopper le + tôt possible **(grade A)**
- PEC ou orientation vers TCC **(grade A)**
- Varénicline et bupropion: CI **(grade A)**
- Information des femmes de la moindre nocivité des TNS que du tabac **(grade B)**
- TNS **(grade B)**
  - ↓ la compensation
  - ↑ les chances d'arrêt
  - Réduction des risques



## Nécessité d'affiner les algorithmes

- En 2016, enquête prénatale: 17% de fumeuses au 3ème trimestre
- 56% des patientes suivies en tabacologie à Pau ne souhaitaient que la réduction (2007-2014, n=600)
- Faux messages donnés par des professionnels
  - ➔ Méthodes innovantes nécessaires
  - ➔ Proposition : « Le sur-mesure » basé sur la pyramide de Maslow

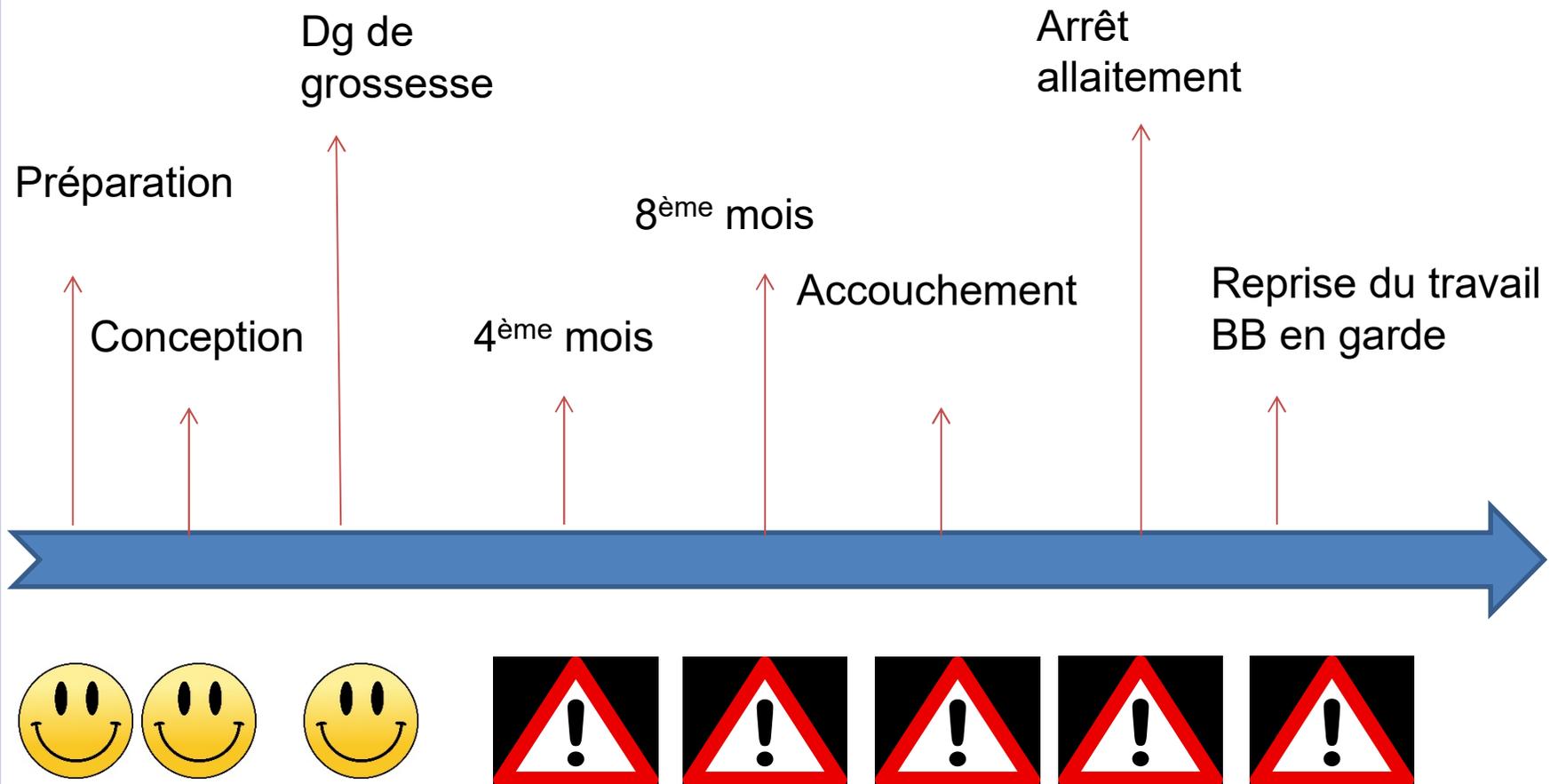


# Changement et grossesse

- Si grossesse programmée et anticipée : arrêt de tabac ↑
- Si grossesse programmée mais non anticipée : arrêt + difficile
  - interdit posé: arrêt mais frustration et reprise
  - pas d'interdit: réduction des risques
- Si grossesse non programmée
  - grossesse vécue + : arrêt ou RDR ou RDR puis arrêt
  - grossesse vécue - : ↑ consommation

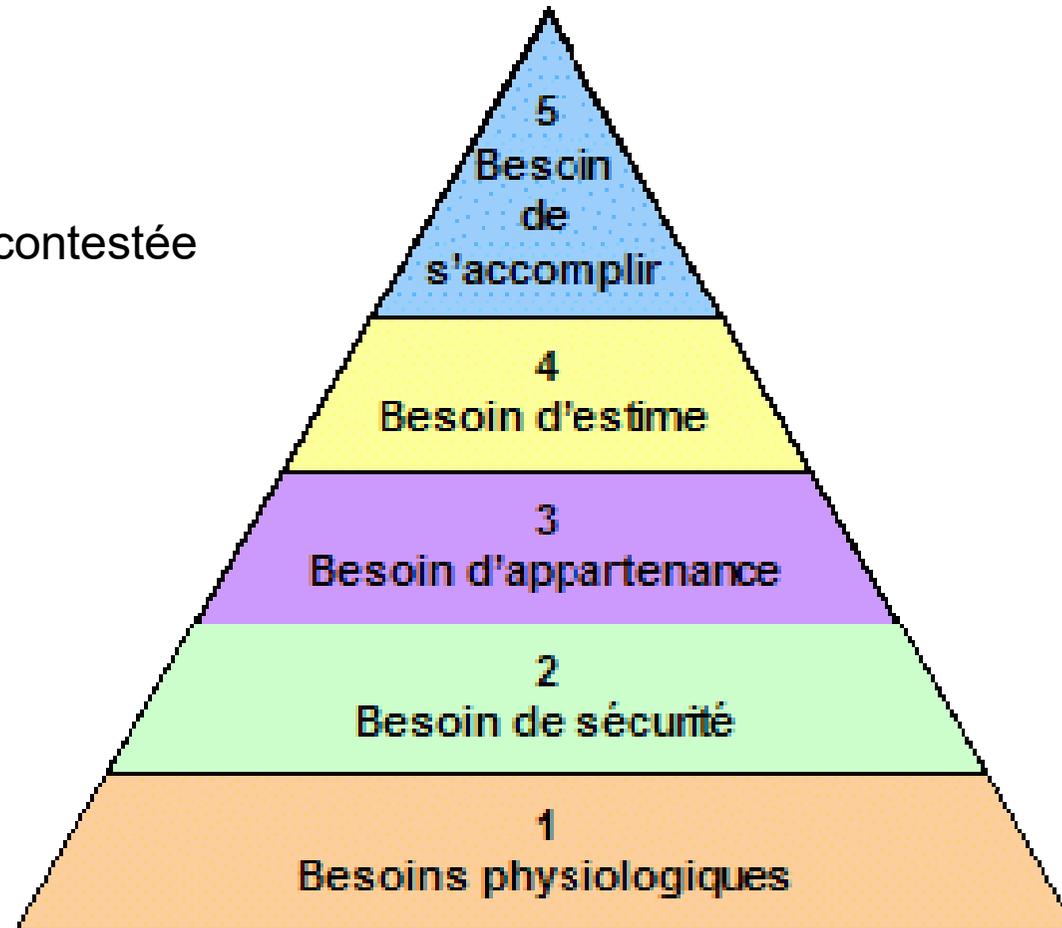


# Déroulement de la grossesse et sevrage



# Pyramide de Maslow

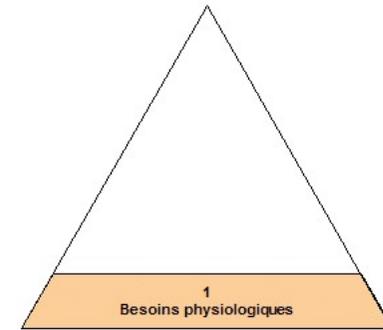
Validée mais contestée



Cette cigarette, il me la faut !



# Besoins physiologiques : respiration



- « **Besoin de souffler!** »

- ≠ apport O2
- industrie du tabac

- **Moment à soi** ≠ besoin physio

- se ressourcer, se retrouver
- prendre du recul
- calme, besoin d'isolement
- plaisir

- **Odorat**

- souvenirs
- perturbé pendant la grossesse

- **Sore throat**



- **Respiration inversée**



- Entretien motivationnel
- Sd de manque
- Habitudes

- Cohérence cardiaque, yoga, sophrologie, méditation...
- Se faire plaisir autrement

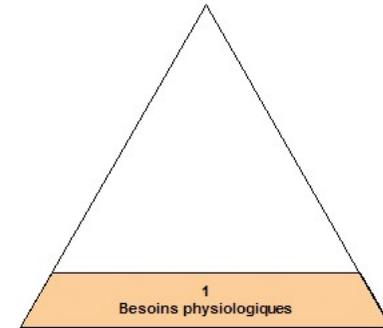
- Odeur mère = tabac
- Entretien motivationnel

- Inhalateur, e.cigarette

- Respiration, sophrologie, yoga...



# Besoins physiologiques : oralité



## Alimentation, oralité

- Solide

- Pathologie
  - Anorexie ≠ besoin physio
  - Boulimie
  - Obésité

- Gourmandise

- Finances

- Liquide

- « Pas d'eau! »
- Coca, cafés

- Alcool

- Potomanie

- Psychiatre
- Psychologue
- Diététicienne
- Activité physique

- Diététicienne
- Activité physique

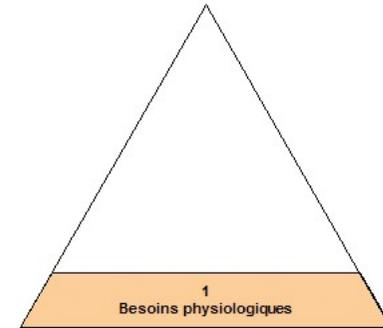
- Epicerie sociale, restos du cœur
- Assistante sociale

- Conseils, diététicienne

- Addictologue
- Psychiatre
- Psychologue



# Besoins physiologiques



## • Sommeil

- Hypersomnie du 1<sup>er</sup> trimestre → • Rassurer
- Rythme altéré → • Rassurer, corpomed...
- Couchers très tardifs → • Conseils d'hygiène de vie
- Cauchemars → • Psychiatre/psychologue

## • Sexualité

- Libido ↑ ou ↓ selon les femmes
  - Couples : réactions ≠
  - Plus de blocage par crainte de G
  - Tierce personne
  - Acceptation de ce corps
  - Fatigue...
  - Le couple se retrouve avec une cigarette
- Rassurer
  - Sexologue
  - Conseillère conjugale



# Besoins de sécurité



- **Financière**

- Arrêt des contrats
- Chômage
- Minima sociaux...
- Dossiers CAF, CPAM non à jour

- Assistante sociale

- **Logement**

- SDF ou insalubre
- Trop exigu
- Déménagement
- Construction ou achat...

- Assistante sociale
- Foyer
- Conseils de repos
- Personnes ressources

- **Stockage**

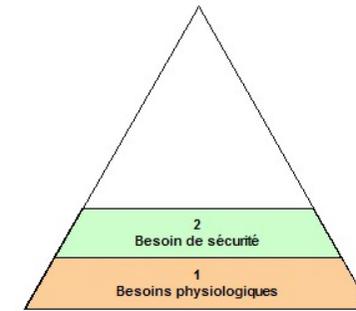
- Matériel pour BB
- Cigarettes



- Conseils
- PEC de l'addiction



# Besoins de sécurité



- Santé => besoin physiologique?

- Physique

- Suivi médecin traitant si besoin
- Suivi grossesse
- Contrôle buccal
- Activité physique adaptée
- « Misères » de la grossesse



- Médecin traitant
- Sage-femme/gynéco-obst
- EPP, préparation acct
- Anesthésiste
- Dentiste
- Brainspotting, osthéopathie, acupuncture...
- Conseils de repos
- Personnes ressources

- Stabilité, être soutenu

- Personnes ressources



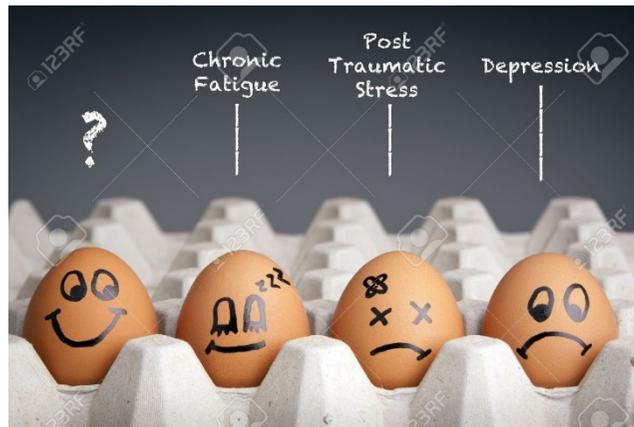
# Besoins de sécurité



- Santé

- Mentale

- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur
- Dépression
- Polyconsommations
- Sd post-traumatique
- Attachement

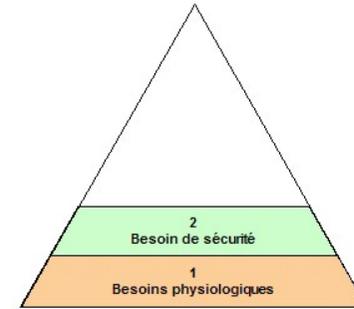


## Equipe pluri-disciplinaire

- Médecin traitant
- Psychiatre
- Psychologue
- Addictologue
- Educateur
- IDE à domicile/CMP
- TISF
- Assistante sociale...



# Besoins de sécurité



- Santé
  - Mentale

## Traitements médicamenteux

- Ne pas arrêter pendant la grossesse
- Adapter la molécule pdt la G et l'allaitement
- Bipolarité: parfois arrêt pdt la G ...mais reprise en postnatal

## Méthodes

- EMDR
- Hypnose
- Cohérence cardiaque
- ACT
- Méditation
- TCC
- Activité physique...



# Besoins de sécurité



## Projections

- Les pleurs
- Les caprices
- Le chantage
- Les paroles dites par répétition
- L'ignorance
- La fatigue+++...

## Rôle du père

« La meilleure chose qu'un père puisse faire pour ses enfants, c'est d'aimer leur mère » \*

- ↓ anxiété maternelle
- ↓ risque dépression
- ↑ cohésion familiale
- ↑ ocytocine du père\*\*

## Orientation, coordination et staff

### Professionnels

- Assistante sociale
- Psychologue
- Psychiatre

### Structures

- CSAPA, CAARUD
- MSD
- Foyers maternels...

\*Meanay;\*\*Feldman, 2007

# Besoins d'appartenance

- **Relations sociales**
  - Difficultés à communiquer
  - Difficultés à agir

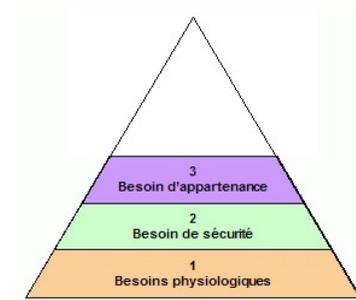
Si troubles de l'attachement

- =>interprétation des expressions de l'autre altérée
- => peu ou pas d'empathie
- => isolement ou agressivité

Avec empathie

- =>renforcement des connexions vers le COF et CCA
- =>guérison de l'addiction

- **S'intégrer dans un groupe**
  - Etre mère (changement de statut) => parentalité
  - Groupe fumeur => entretien motivationnel
- **Créer une famille** appartenance à un groupe « famille », rôle du père
- **Sentir une dépendance** impression de n'être pas seul (cig copine)
- Partager
- Etre informée



# Besoins de reconnaissance/Estime



- **Statut social**

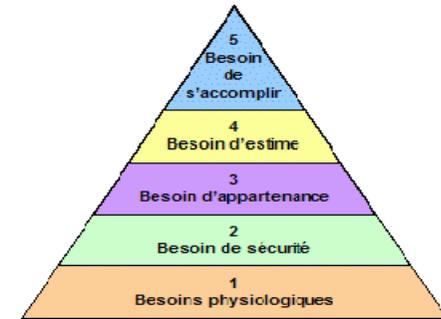
- Besoin d'être reconnu  $\neq$  désir
- Estime de soi : la grossesse peut  $\uparrow$  ou  $\downarrow$  estime de soi  
=> W sur la confiance en soi
- Savoir et pouvoir s'exprimer et dire non  
=> Technique d'affirmation de soi
- Arrêter l'addiction=> augmentation estime de soi

- **Individuel**

- Autonomie
- Parler
- Indépendance
- Sortir du lot
- Compétence, innovation



# Besoin de Réalisation de Soi



- S'épanouir
- Méditer
- Approfondir sa culture
- Développement personnel



# Conclusion

- Répondre aux besoins élémentaires des patientes
  - Indispensable pour pouvoir organiser leur sevrage
  - Essayer de les aider à vivre mieux leur grossesse et leur vie de mère sans culpabiliser
- Les motiver à avancer vers l'épanouissement personnel qui favorisera alors le bien-être de leur enfant

