

L'ARRÊT DU TABAC

Aspects comportementaux

Psychologie du changement
comportemental

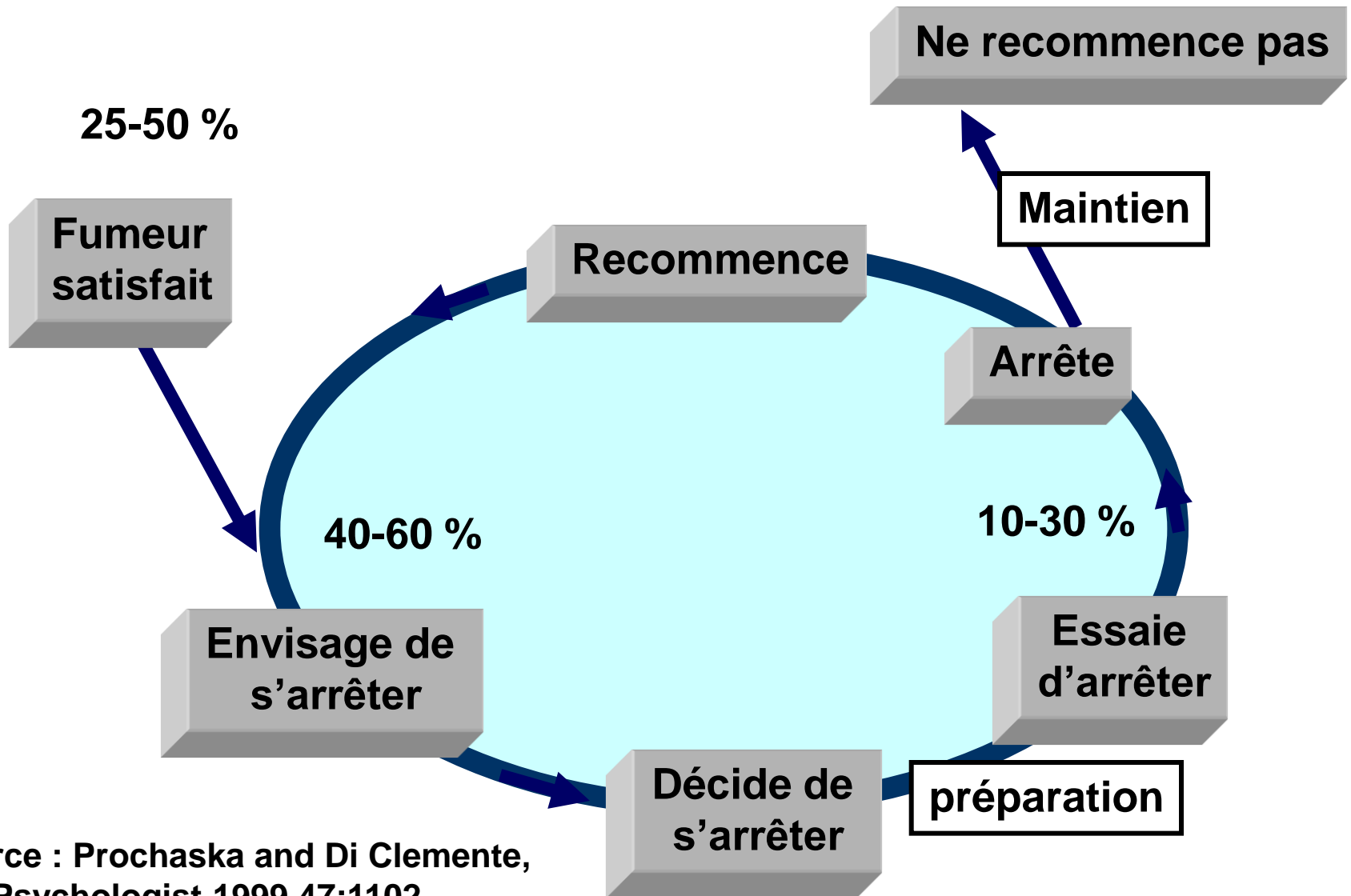
DEFINITION DU TABAGISME

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

Gerard Mathern

DIU de tabacologie

PRE-INTENTION

FUMEUR SATISFAIT



PRE-INTENTION

FUMEUR SATISFAIT



INTENTION INTENTION



ENVISAGE D'ARRETER
ENVISAGE D'ARRETER

PREPARATION

DECIDE D'ESSAYER

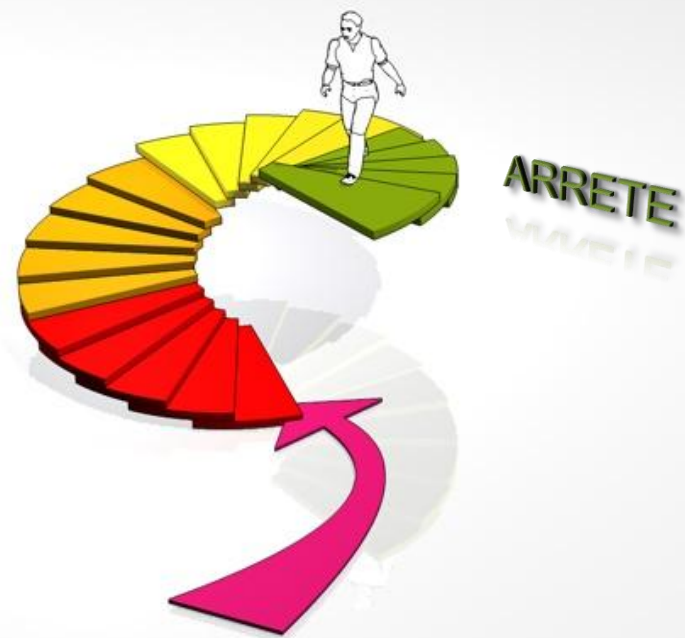


ACTION
ACTION

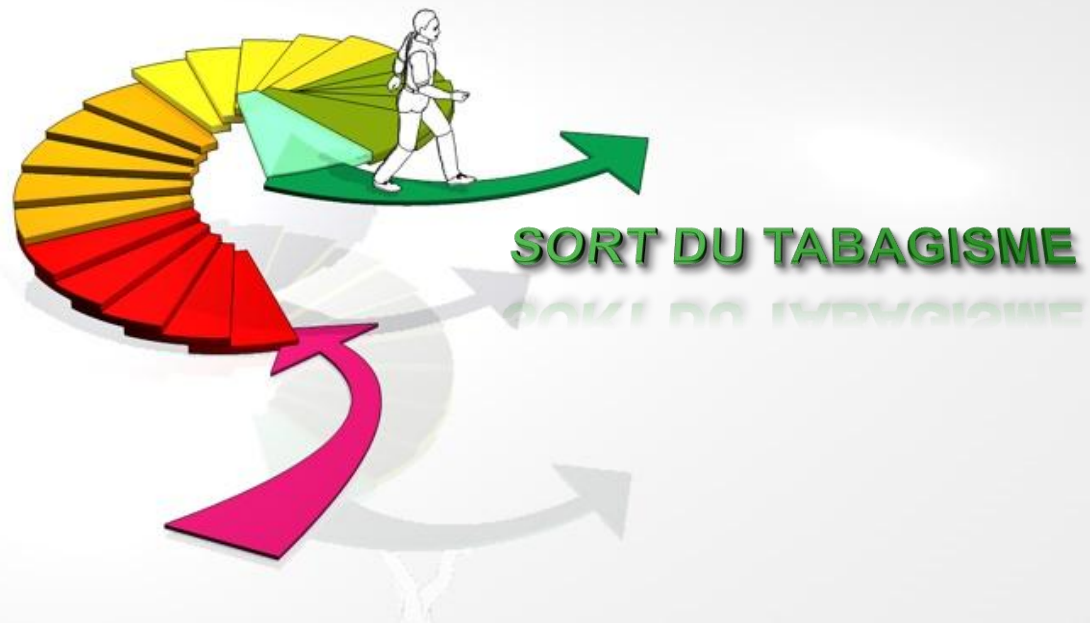


ESSAIE D'ARRETER
ESSEY D'ARRETER

ACTION
ACTION

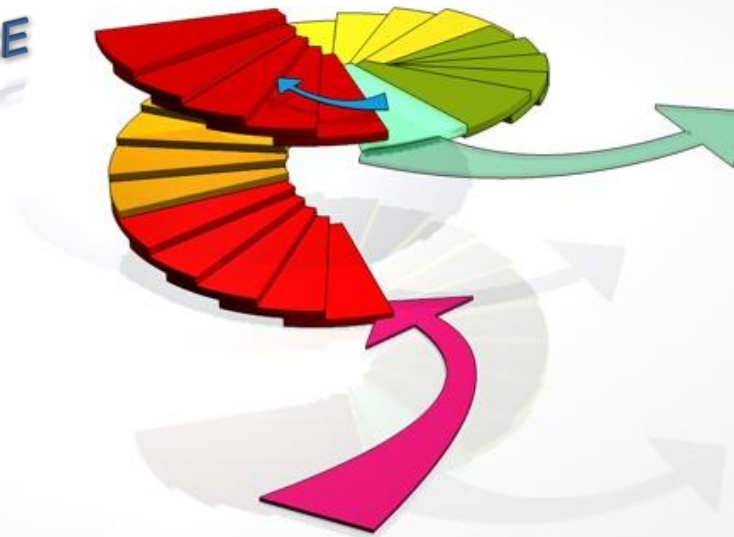


MAINTENANCE



INTENTION INTENTION

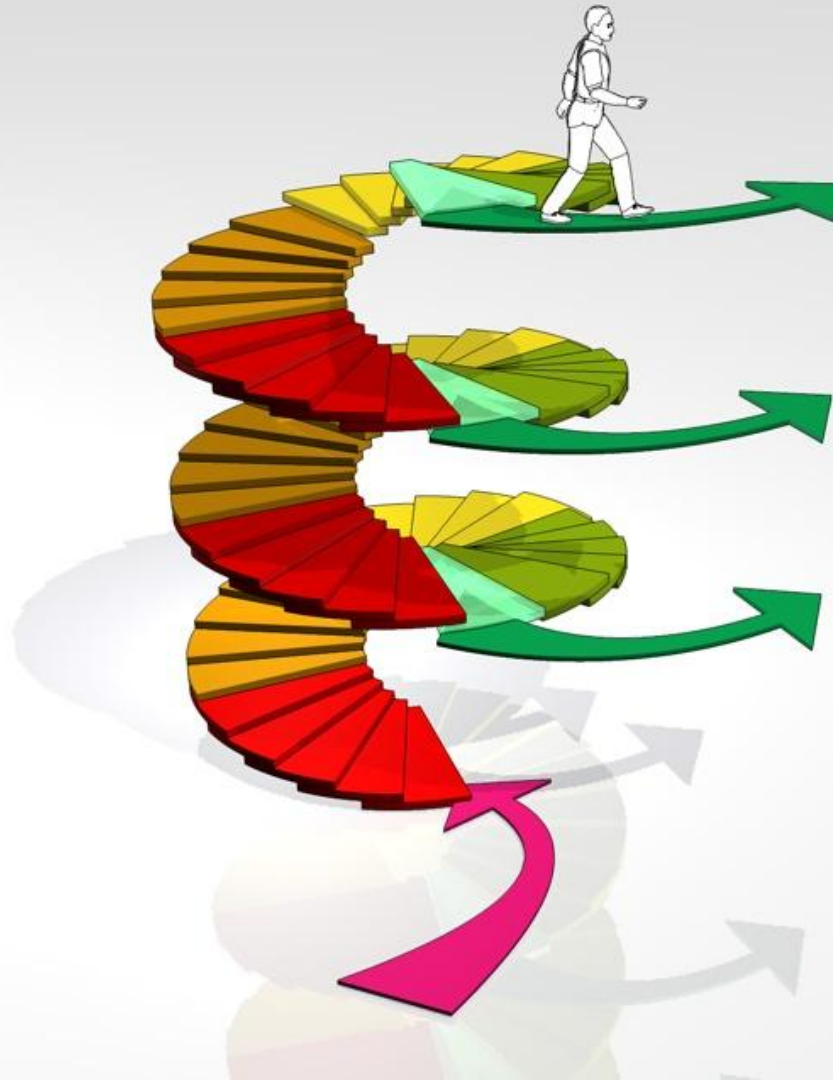
RECOMMENCE
RECOMMENCE



NOUVEAU CYCLE



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 (syndrome 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 SPONTANÉ

4 facteurs structurants en interaction :

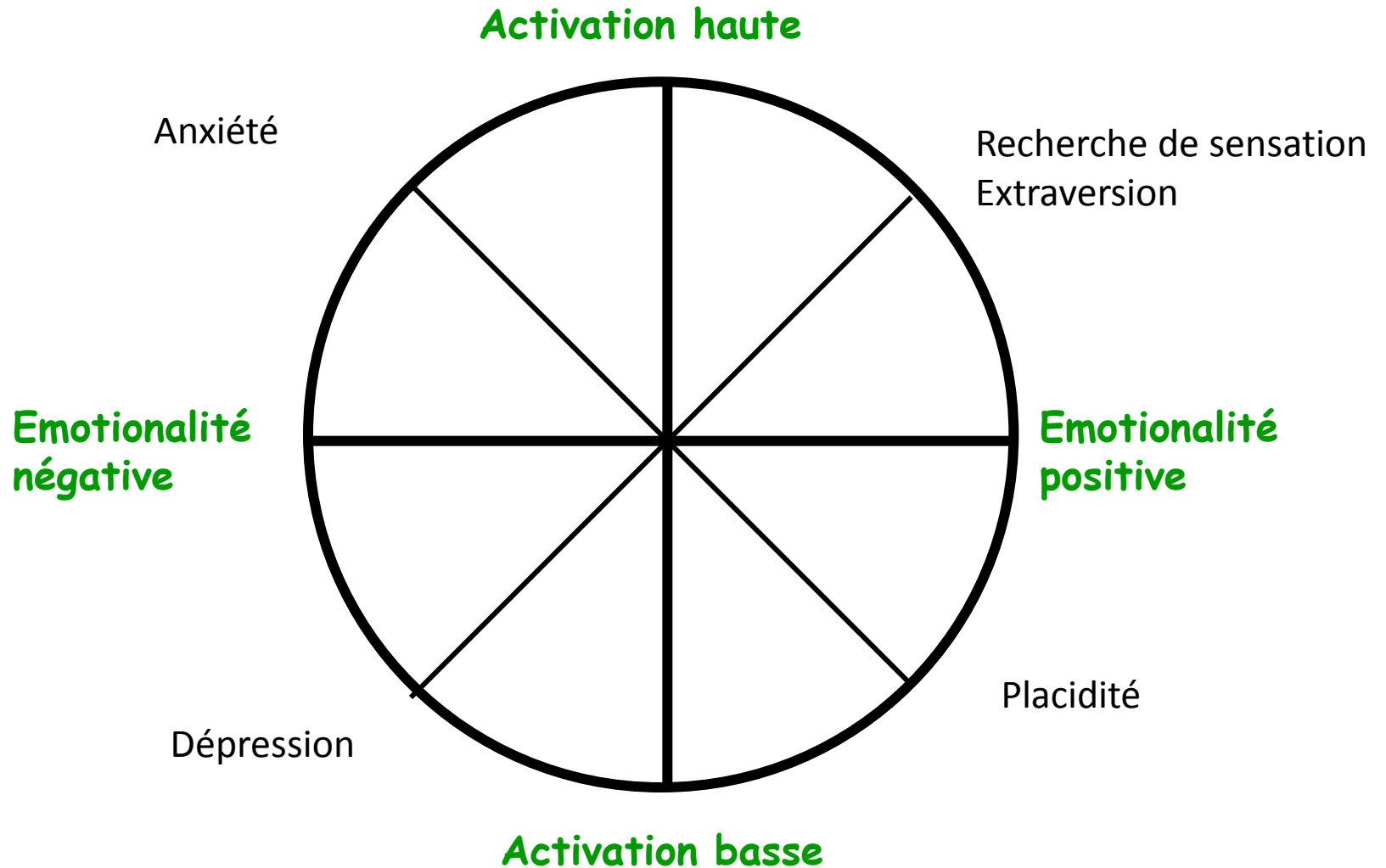
- **Dépendance physiologique.**
- **La personnalité du fumeur.**
- **Les stades du changement (processus d'apprentissage).**
- **Les stratégies mises en œuvre pour avancer dans ces stades**

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 :

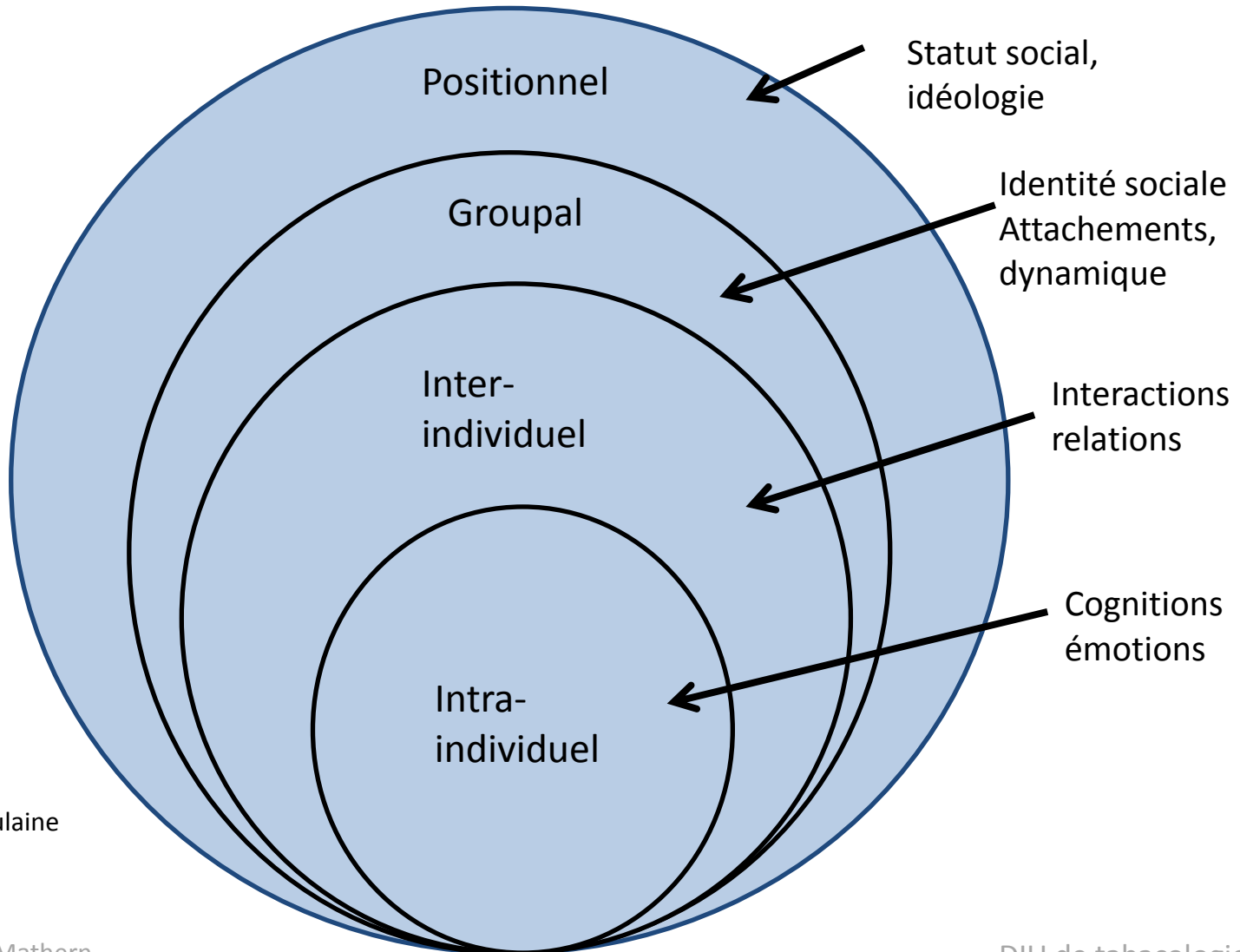
- **Les fumeurs sont plus extravertis que les non-fumeurs**
- **Ils sont plus instables émotionnellement (hommes).**
- **Recherche d'un excès de stimulation.**

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.

Les « mondes » du comportement

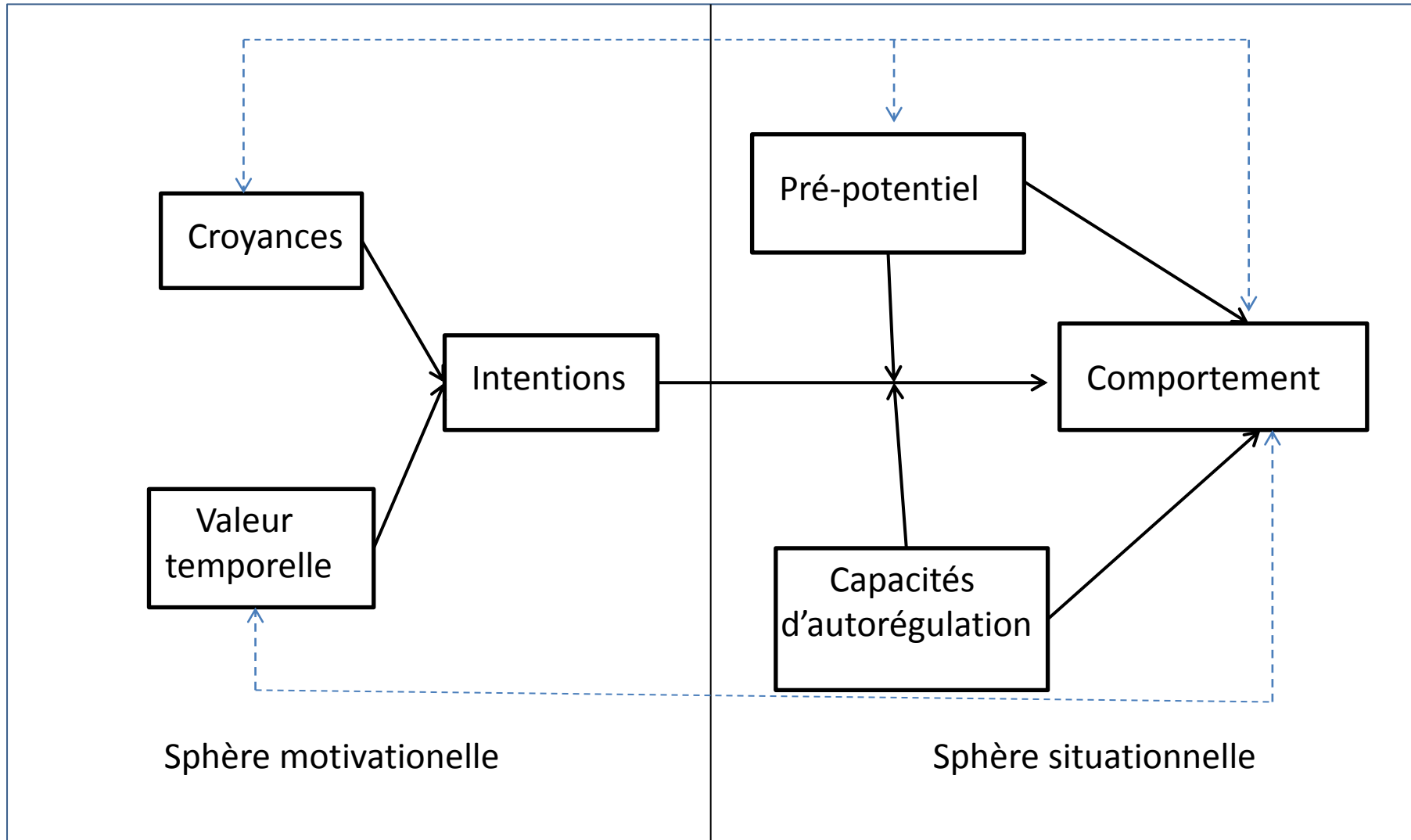


Sources : N. Fioulaine

Gérard Mathern

DIU de tabacologie

Origines du comportement



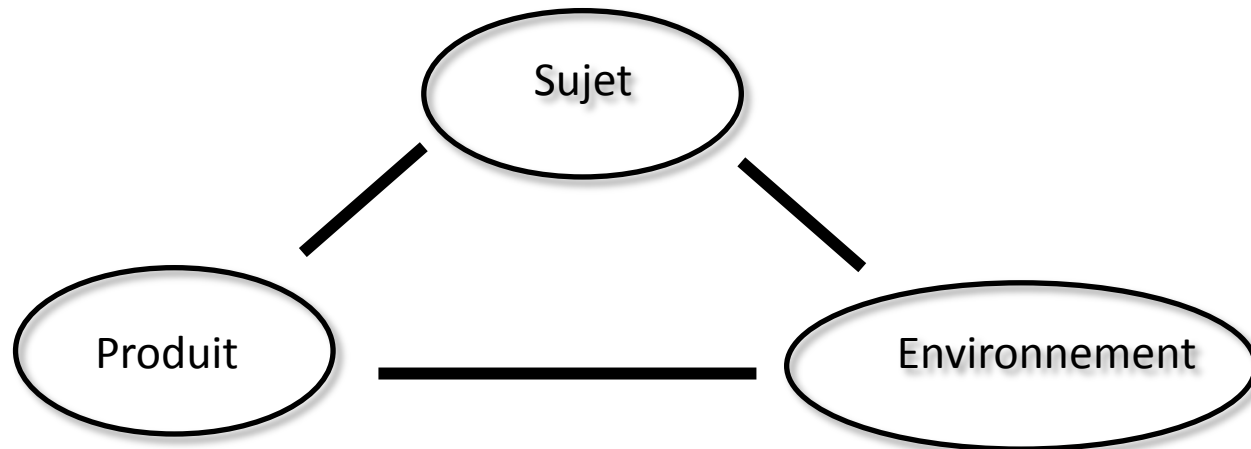
Le changement ...

- **Habitudes et routine (économie cognitive)**
 - Changer = gagner
- **Sens du changement : vision sur les représentations.**
- **S'inscrire dans les habitudes du sujet.**
- **Rupture temporelle avec installation de l'incertitude et du danger.**

Le changement ...

- Kurt Lewin : $B = f(P;E)$

B : comportement (behavior), P : personne, E : environnement.



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	0.000
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

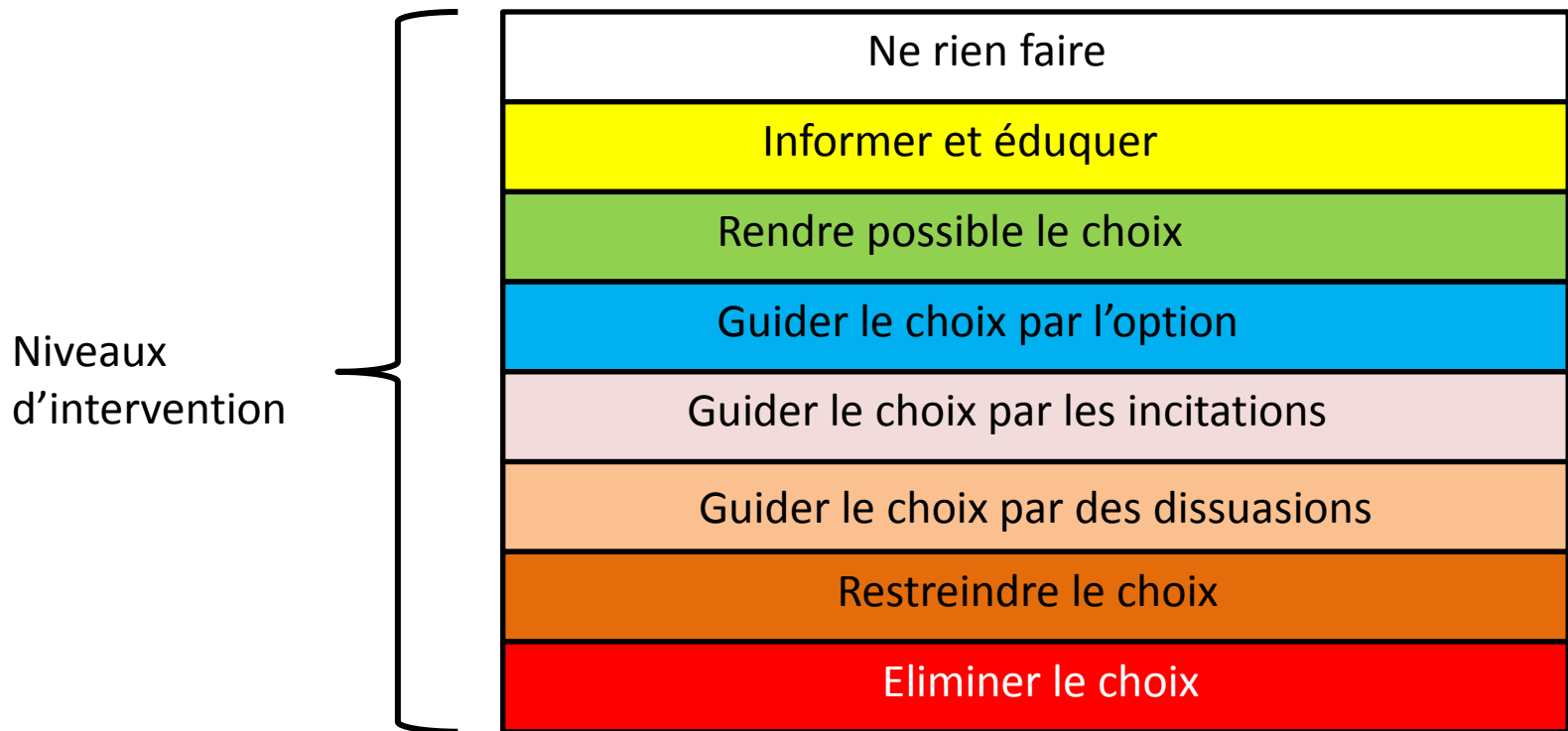
Métaphore de la « barrière de corail ».



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



Sources : N. Fieulaine

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**

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

- Enfants : Informer, prévenir, alerter.
- Adolescents (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.**