

CIG'ARRÊTE!!!

Le Sevrage Tabagique avec l'aide de

l'hypnose... Etude de 10 cas

cliniques.

LUDIVINE FAGES

Infirmière Anesthésiste/Hypnopraticien

DIU aide au sevrage tabagique

Année universitaire 2014/2015

INTRODUCTION

- Pratique de l'hypnose au sein d'un cabinet libéral avec demande croissante d'aide au sevrage tabagique. Difficulté de prise en charge par manque de connaissances, sentiment que la dépendance physique pose problème... besoin de formation!
- Rapport HAS précise que « le bénéfice de l'hypnose, acupuncture et auriculothérapie dans l'arrêt du tabac, n'est pas établi, cependant ces approches, qui bénéficient d'un certain recul, n'ont pas montré à ce jour de risque majeur. »
- Hypnose et TCC ont-elles des familiarités ? Objectif clair de ces thérapies: aide au changement, patient centré et actif; intérêt du rapport collaboratif.

« LE SEVRAGE TABAGIQUE N'EST PAS UN SPRINT MAIS UNE COURSE DE FOND »

G.LAGRUE

INTRODUCTION (2)

- **Travail proposé en séance d'hypnose:**
 - ✓ Autour de la motivation
 - ✓ Autour de l'objet de dépendance
 - ✓ En profondeur (estime de soi, image du corps, recherche des émotions associées au tabagisme et au sevrage , notion de lien...)
 - ✓ Autour de la notion de plaisir
 - ✓ Détermination de(s) objectif(s)



OBJECTIFS DE L'ETUDE

- Cerner l'efficacité de l'hypnose dans un changement de comportement en tabacologie.
- L'hypnose est-elle un « outil » utilisable par le Tabacologue dans l'aide au sevrage tabagique?
- La réussite du sevrage avec l'hypnose est-elle à mettre en lien avec la motivation du sujet et son état psychologique?

DEROULEMENT DE L'ETUDE (1)

Cadre de l'étude:

- ✓ Cabinet libéral
- ✓ 10 patients démarche spontanée
- ✓ Pas de critères d'exclusion

Outil d'enquête

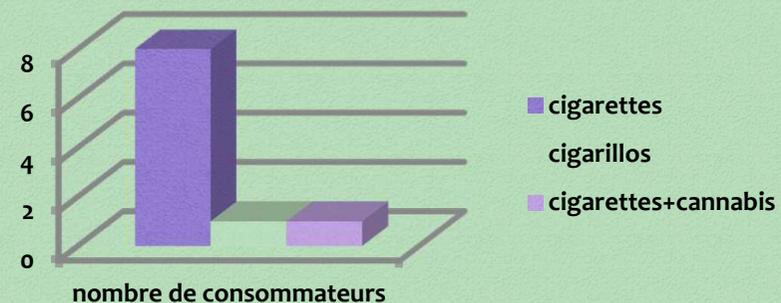
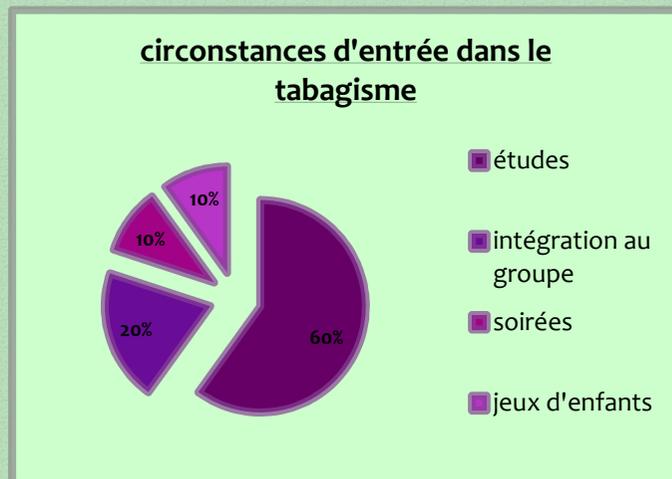
- ✓ 3 consultations à J0/J7/J28
- ✓ Questionnaires HAD, Echelle de motivation, Test CO, Fagerström
- ✓ Questionnaires adaptés pour séance 1, 2 et 3

DEROULEMENT DE L'ETUDE (2)

- ✓ **Séances d'hypnose adaptées à chaque consultation:**
 - **Consultation 1:** suggestion de production d'endorphines naturelles, dissociation de la notion de plaisir associée au tabac; redécouverte du plaisir sans fumer.
 - **Consultation 2:** mise en lumière de « ne rien faire », se libérer des liens toxiques avec le tabac, indifférence pour le tabac; accroître la motivation; ouverture du champ des possibles.
 - **Consultation 3:** renforcement à l'arrêt avec travail de deuil de la cigarette, libération des habitudes liées à la cigarette et apprentissage du développement de nouveaux réflexes sains
 - **Après 2mois contact téléphonique pour connaître la persistance ou non du sevrage tabagique**

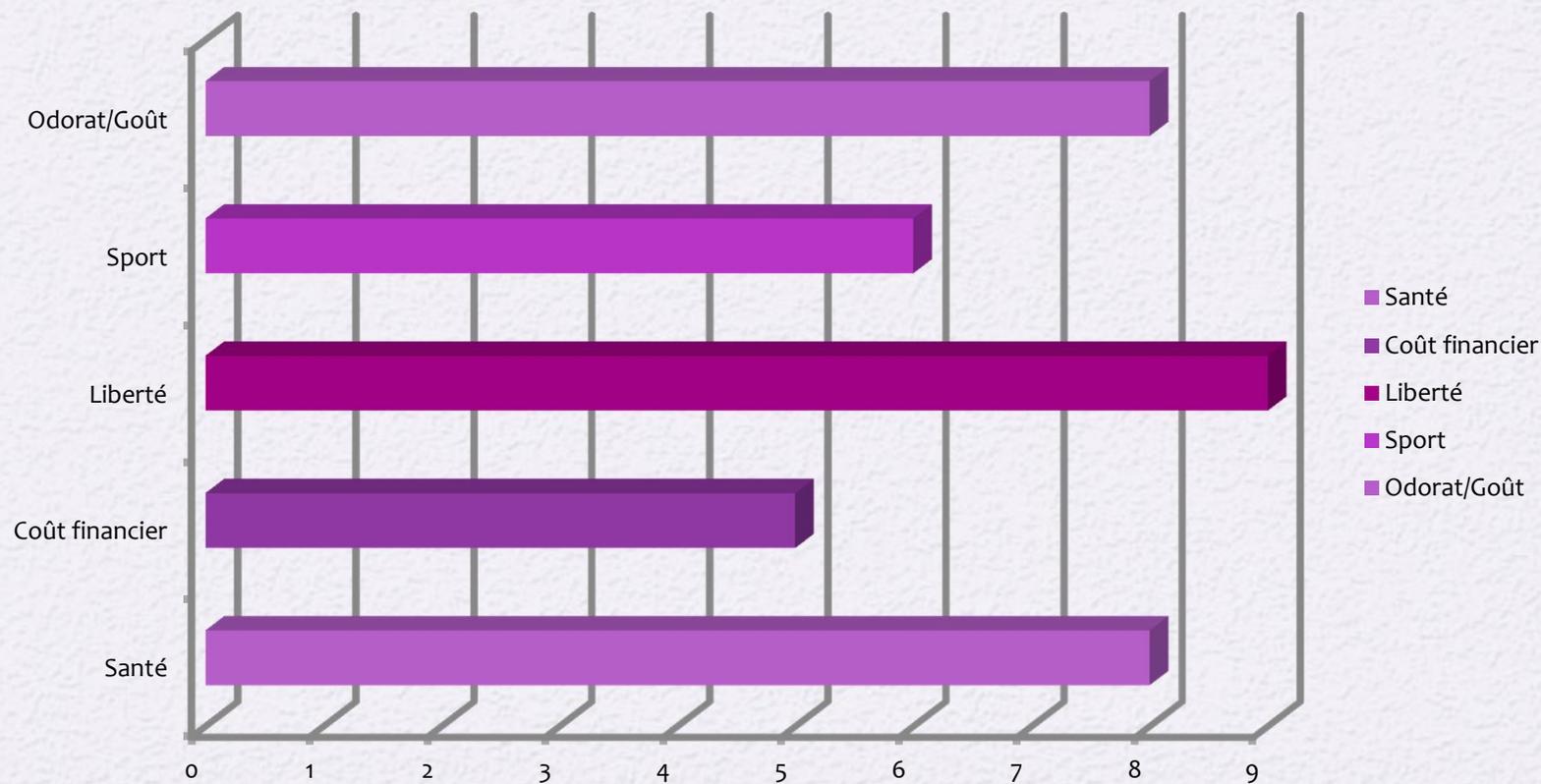
RESULTATS

- Population âgée de 19 à 70 ans (4 femmes, 6 hommes)
- Pas d'antécédents psychiatriques pour la majorité (1 seul patient sous anti-dépresseurs)
- Niveau socio culturel favorable



RESULTATS (2)

les avantages du sevrage tabagique



PATIENT	AGE (ans)	TEST CO n°1	TEST CO n°2	TEST CO n°3	TNS	MOTIVATION	FAGERSTROM	HAD	ARRET S2	ARRET S3
Mme H	47	26	7	2	oui	7	5	A=9 D=9	Oui	Oui
Mr D	36	13	1	1	non	6	3	A=7 D=2	Oui	Oui
Mme B	41	20	5	2	non	6	2	A=9 D=6	Oui	Oui
Mr A	19	29	27	7	non	5	6	A=5 D=1	Non	Oui
Mme B	70	51	49	31	non	2	8	A=13 D=12	Non	Non
Mr T	28	16	5	1	non	8	5	A=3 D=1	Oui	Oui
Mr F	26	11	0	0	non	5	2	A=8 D=4	Oui	Oui
Mme D	67	37	35	6	non	10	7	A=6 D=6	Non	Oui
Mr F	58	26	8	4	oui	6	6	A=2 D=2	Oui	Oui
Mme C	31	19	5	2	non	4	9	A=7 D=5	Oui	Oui

Au terme des séances une seule personne n'a pas cessé sa consommation de cigarettes. Nous avons souligné que cette patiente entrée dans le tabagisme à l'âge de 11 ans a une dépendance très élevée avec un test HAD relativement conséquent, sa motivation était déjà quasi nulle. Résultats qui corroborent l'étude de G.Laguerre (Encéphale 2002) les patients ayant une forte dépendance ont pour la majorité des cas des troubles anxio dépressifs associés.

RESULTATS (3)

- LES FREINS A L'ARRÊT:

- ✓ Fumer pour gérer le stress
- ✓ Fumer pour se détendre, oublier le travail et passer une bonne soirée
- ✓ Fumer pour savourer un bon moment
- ✓ Fumer pour échapper à l'ennui
- ✓ Fumer pour garder un poids de forme

RESULTATS (4)

- Taux d'abstinence à deux mois:
 - ✓ 9 patients n'ont pas repris leur consommation... difficile d'affirmer la véracité des faits par téléphone!
 - ✓ Importance de préciser que les TNS ont été proposés mais seulement deux personnes ont souhaité des formes orales.

Discussion

- **Les Limites de l'étude:**

- Pas de test de suggestibilité hypnotique (les moins réceptifs plus exposés à l'échec?)

- Homogénéité de la population étudiée? (consultations payante donc population moins précaire donc moins dépendante) Etude de J.Perriot sur la précarité et dépendance tabagique.

- Cadre mis en place limité dans l'espace et le temps (pas de recul suffisant pour pouvoir vérifier notre étude.

DISCUSSION (2)

- Taille de l'effectif restreint (seulement 10 patients) non représentatif et interprétation statistique difficile.

- 2 groupes auraient dû être constitués: celui des fumeurs pris en charge avec hypnose et TNS et l'autre avec l'hypnose seule pour pouvoir comparer les résultats.

- Difficile d'établir le nombre de séances nécessaires? S'adapter aux patients ou prédéterminer le nombre à l'avance?

DISCUSSION (3)

- Au fil des séances: nous avons affiné considérablement notre prise en charge.
- L'hypnose semble pouvoir compléter la prise en charge du patient en tabacologie avec une ouverture du champ des possibles.
- Accompagnement du patient dans ses émotions, ses ressentis, ses cognitions, son histoire de vie.
- Prise de conscience de l'ambivalence, créer une sorte de dissociation de l'unité psychocorporelle.

DISCUSSION (4)

- But des séances est de favoriser une réassociation, en s'appuyant sur le mouvement du sujet et en utilisant des métaphores adaptées.
- **Avantages de l'hypnose dans le sevrage tabagique:**
 - aide dans la gestion du stress
 - aide dans la gestion du syndrome de manque
 - diminution du craving
 - travail autour des facteurs qui induisent la consommation et apprentissage de l'auto-hypnose

DISCUSSION (5)

- L'hypnose appliquée à la dépendance tabagique doit être envisagée au même titre que d'autres méthodes en fonction du patient, de son désir, de ses propres besoins mais ne saurait être une proposition unique qui priverait le praticien d'utiliser d'autres approches qui pourraient être plus adaptées.
- L'hypnose apporte une créativité et un mouvement de vie qui s'intègre extrêmement bien avec d'autres approches thérapeutiques et les enrichit!

CONCLUSION

- Au fil de ce travail nous souhaitons analyser l'accompagnement du sevrage tabagique avec l'outil hypnotique et ce qu'il pouvait apporter au tabacologue et au patient.
- Cette étude de 10 cas cliniques ne permet pas d'affirmer l'inefficacité ou l'efficacité de cette technique. (pas assez de patients, pas assez de recul, moyen d'évaluation?)
- Toutefois, étude enrichissante d'un point de vue humain et clinique...

CONCLUSION (2)

- Technique qui ne peut être standardisée et appliquée de la même façon sur chaque individu. A adapter également en fonction de l'histoire personnelle et tabagique du patient, de ses désirs et de ses motivations.
- Difficile d'affirmer l'efficacité complète de l'hypnose mais elle s'intègre parfaitement avec toutes autres thérapies proposées dans le sevrage tabagique et est particulièrement adaptée pour la prise en charge de la dépendance psychologique et comportementale.
- Importance essentielle de la prise en charge pluridisciplinaire et de l'instauration d'une alliance thérapeutique.

A close-up photograph of several pink flowers, possibly peonies, with soft, layered petals. The flowers are set against a dark, muted background. A semi-transparent pink rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

Merci de votre attention!