

# DU tabacologie

« Se libérer du tabac... »



**9 Avril 2021**

**Formatrice: Nadine Baude**

**Nadine Baude**

*tabacologue,*

*sophrologue, hypnothérapeute*

**[nadinebaude@gmail.com](mailto:nadinebaude@gmail.com)**

**06/52/34/66/25**

**hypnose-sophro-isere.webnode.fr**

# Objectifs de la formation

- ① **Acquérir des compétences** en tabacologie pour accompagner efficacement vos consultants
- ① **Optimiser la communication thérapeutique** avec la PNL et hypnose conversationnelle
- ① Construire **l'alliance thérapeutique**
- ① **Expérimenter des techniques psychocorporelles** de gestion du stress et émotions
- ① Echanger sur des **cas cliniques**

# *Cadre*

- ⦿ Confidentialité
- ⦿ Responsabilité : présence, ponctualité, engagement
- ⦿ Liberté de parole
- ⦿ Bienveillance



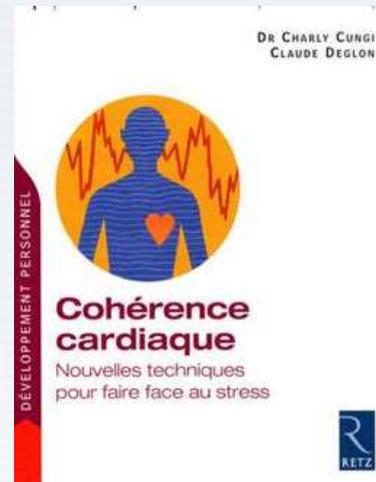
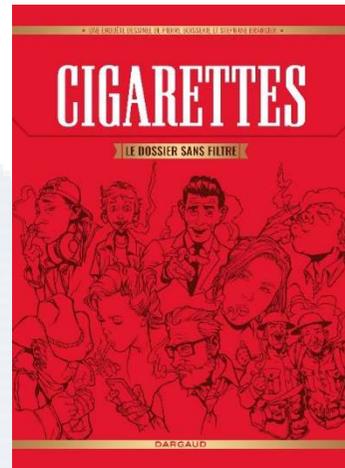
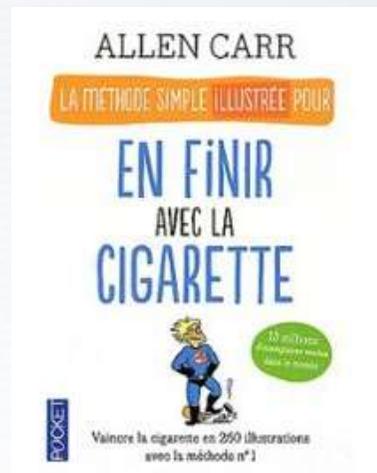
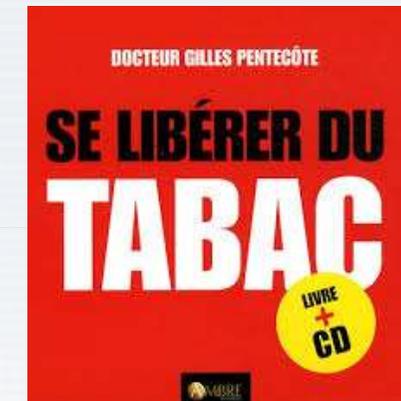
# Pour faire connaissance...

- ▶ **Tour d'ordi:**  
**présentation - attentes**



# *Sites internet*

- INPES: [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr)
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- OFDT: [www.ofdt.fr](http://www.ofdt.fr)
- HAS: [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- CAAT: [www.caat.online.fr](http://www.caat.online.fr)
- TABAC INFO SERVICE
- Groupe facebook « je ne fume plus »



Sarah Bowen, Neha Chawla et G. Alan Marlatt

Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience

Traduction de Sabine Azarins, Françoise Bourrit, Daniela Dunker Scheuner et Marina Suchet



de boeck

Dr Jean-Marc Benhaïem

Pour tous ceux qui n'y arrivent pas...

Oubliez le tabac ! par l'hypnose

albin michel



# I/ Brainstorming:

I/ Tabac, Arrêt du tabac:

Noter tous les mots qui vous viennent à l'esprit

+

2/ Ecrire des petites phrases:

Ex:

« le tabac c'est....

« arrêter, c'est...



## II/ Quelques chiffres :

En France:

16 millions de fumeurs, soit 1 personne sur 3.

Dans le monde:

1,3 milliards de personnes  
= population totale de la Chine



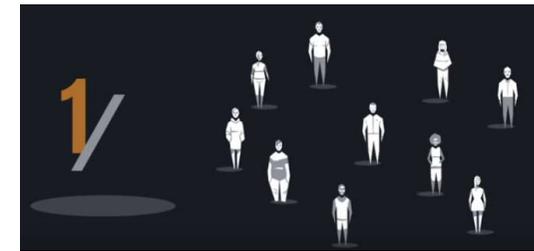
426 milliards de Dollars de  
chiffre d'affaire annuel pour les  
industriels du tabac

**Recrutement des clients jeunes :**

**dans 9 cas sur 10, les personnes qui vont mourir du tabac ont commencé de fumer avant 18 ans**



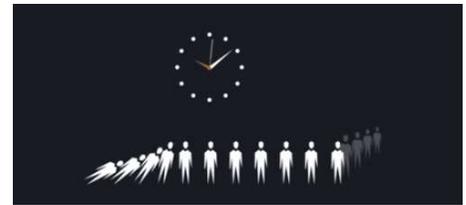
***On sait désormais que le tabac tue : un fumeur sur deux***



**73 000 Français meurent chaque année du tabac  
Soit un airbus de 200 personnes / jour**

**6 millions de personnes dans le monde chaque  
année**

C'est 11 personnes dans le monde depuis qu'on parle de ces chiffres (soit 11/ min)



En France c'est un mort toutes les 7 min (10)

3000 personnes en France qui meurent chaque année du tabagisme passif

Fumer, c'est dangereux pour les autres



**100.000.000**  
**MORTS AU**  
**XX<sup>ÈME</sup> SIECLE**

Au 20<sup>ème</sup> siècle : on estime que le tabac a tué 100 millions d'être humain

Si rien ne change, la cigarette pourrait encore faire un milliard de morts au 21<sup>ème</sup> siècle

# Projection 2030

Le British Medical Journal estime ainsi que la Chine pourrait cumuler 50 millions de décès liés au tabac entre 2012 et 2050.



« L'industrie du tabac vise délibérément les pays laxistes en matière de législation anti-tabac et exploite les gouvernements, les agriculteurs et les populations vulnérables en Afrique », indique le rapport établi lors de la 17e Conférence mondiale « Tabac ou santé », qui a rassemblé plus de 3 000 experts de la lutte contre le tabac du 8 au 9 mars 2018 dans la ville du Cap, en Afrique du Sud. <sup>12</sup>



**#DATA  
#GUEULE**

**25**

**LES MERVEILLEUSES  
HISTOIRES DU TABAC**

# Fumeurs / non fumeurs organisation de l'espace public



Interdiction de fumer devant les écoles





**13**  
WEEK-END

**TABAC**

**PAS DE CIGARETTES DEVANT L'ÉCOLE**



# INTERDICTION DE FUMER EN VOITURE AVEC DES ENFANTS

ON S'ADAPTE!...



SAUDIN 7 -

# *Impact écologique*



- On estime que 200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année en raison de la plantation de tabacs. (1,5% net de la déforestation globale)
- La culture du tabac est liée à une consommation élevée de pesticides
- La réduction de la production de nourritures vivrières et l'appauvrissement des pays producteurs
- Pollution (mégots) et incendies

## *III Comment Créer l'alliance*

### I/ Développer sa légitimité:

- ⦿ Développer ses connaissances, s'informer, s'outiller
- ⦿ Dépasser ses inhibitions
- ⦿ Préciser son rôle et place dans l'accompagnement
- ⦿ Développer un partenariat

# *L'alliance thérapeutique*

## 2/ La posture du soignant:

- ⦿ Empathie
- ⦿ Authenticité
- ⦿ Chaleureux
- ⦿ Professionnel

Cf Carl Rogers

## 3/ Etablir un bon rapport:

- ⦿ **Maintien de l'espace de confort**

- ⦿ **Synchronisation:**

- **Synchronisation non verbale:**

Physique (posture, gestes, expression du visage position de la tête et corps, respiration)

- **Synchronisation verbale**

Repérer les prédicats linguistiques et le registre sensoriel

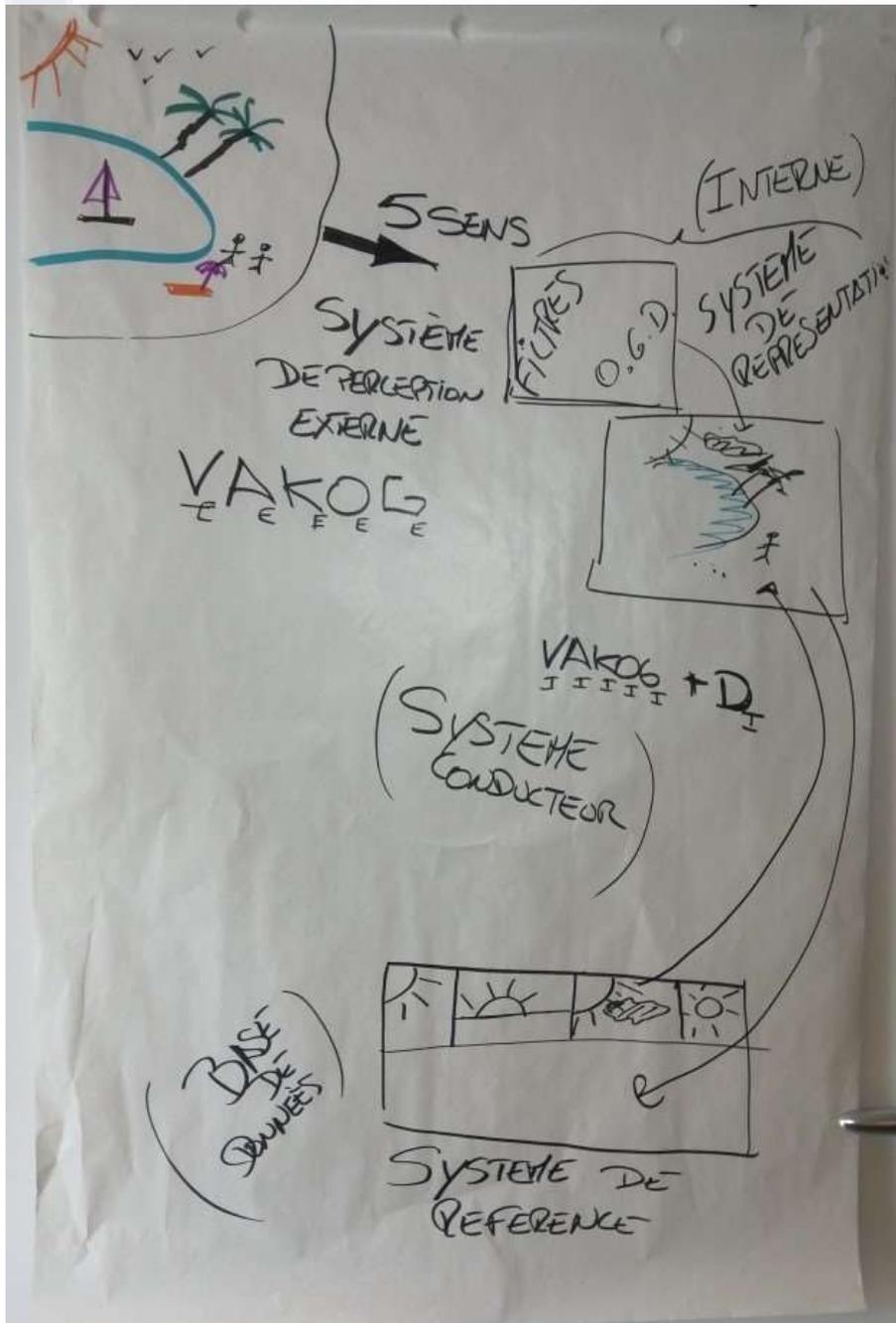
- **Synchronisation paraverbale**

Auditive (volume, timbre, ton, intonation, rythme)

- ⦿ **Reformuler**

## Établir un bon rapport nécessite: Accueillir la carte du monde du patient

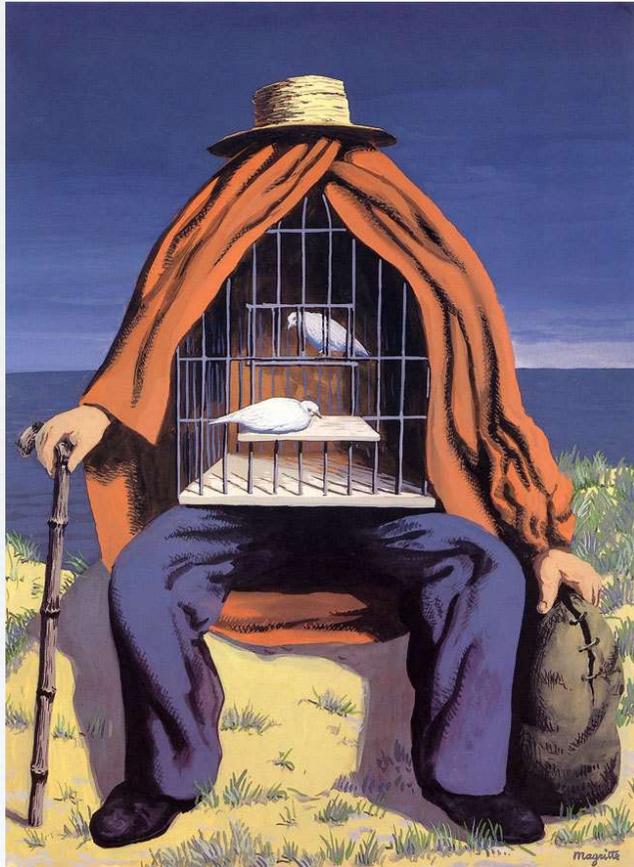
- ⦿ La carte n'est pas le territoire
- ⦿ Comprendre la carte permet de définir des pistes de travail: sens, valeurs, croyances, souvenirs, préférences....



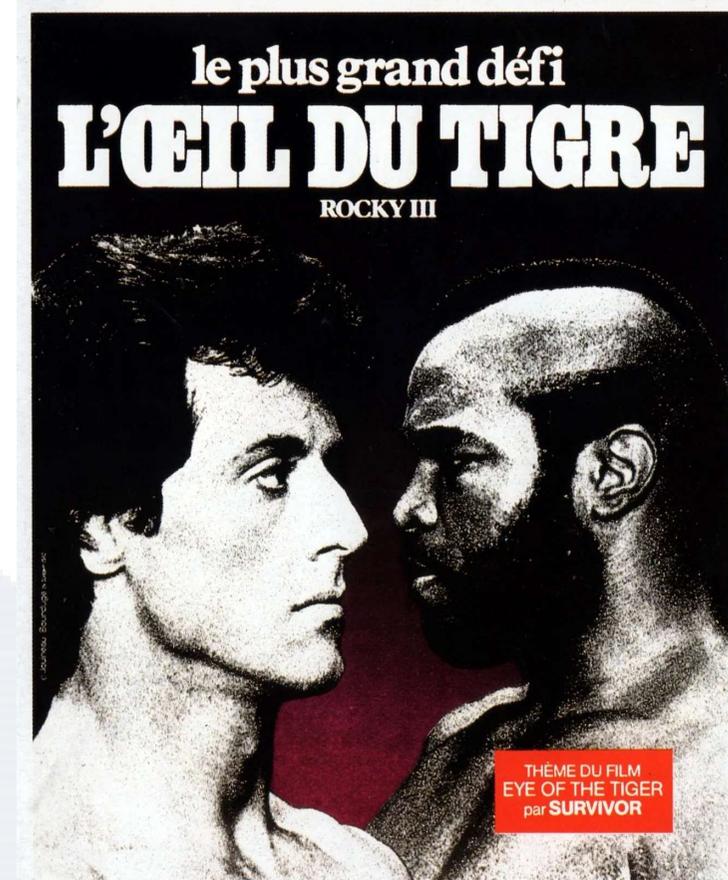
Découvrir le système de référence du patient par:

- VAKOG
- Ses filtres: socioculturels, psychologique
- Ses mécanismes de fonctionnement: omissions, généralisation, distorsion
- Son Di

## 2 métaphores pour une bonne alliance



Magritte « le thérapeute »



Le tigre intérieur  
(l'attitude par excellence)  
Richard Bandler

# Une pratique PNL: Vivre quelque chose pour apprendre quelque chose

Le tigre intérieur (l'attitude par excellence)

Richard Bandler

L'attitude que vous adoptez  
est primordiale pour  
la réussite de votre travail

# IV/ L'anamnèse

## I/ Recueil d'information

- ⦿ Se doit exhaustif
- ⦿ Doit respecter les prédicats du patient et sa carte du monde
- ⦿ La prise de notes doit être organisée

# Prise de notes, un ex: la carte mentale



Histoire du tabac

Séances  
familiales

Séances  
jeu.

⊕ relaxant.  
- ça ne détresse.

⊖ la fatigue.

Cours. adulte.

Etat desiré

le +

Etat émotionnel.

Audace de la.

Séances:  
Avec débrief

Prochaine séance:

# Anamnèse:

Objectifs:

- Recueillir un maximum d'informations exploitables pour l'accompagnement
- Installer l'alliance, création de la relation thérapeutique

Contenus:

- Motif de la consultation
- Contexte familiale: marié, enfant....
- Loisirs, plaisirs, hobbies
- Ce qui améliore le patient: position de confort particulière, situation agréable, massage, douche, bain
- Les thérapies, consultations antérieures
- Pratiques complémentaires para-médicales

# L'anamnèse:

## 1/ les domaines à aborder

### **consommations:**

- OH, tabac, cannabis
- Autres drogues y compris expérimentations
- Traitements médicamenteux ou autres...

### **Hygiène de vie:**

- Alimentation (repas)
- Sommeil
- Sports, exercice physique
- Loisirs
- Relations professionnelles, rythme de w
- Relations familiales

## **Prises en charge antérieures ou en cours:**

- psychologue, psychiatre...
- Hospitalisations, tt en cours

## **Réorientations médicales:**

- Disposer des coordonnées:  
généralistes, psychiatres, psychologues ...
- CSAPA (rencontrer les équipes)
- Services hospitaliers
- Equipe de liaison
- Centres de cure, postcure

## **Orientations sociales:**

- Services sociaux

# L'anamnèse

## 2/ DETERMINATION DE L'OBJECTIF

Critères de bonne formulation:

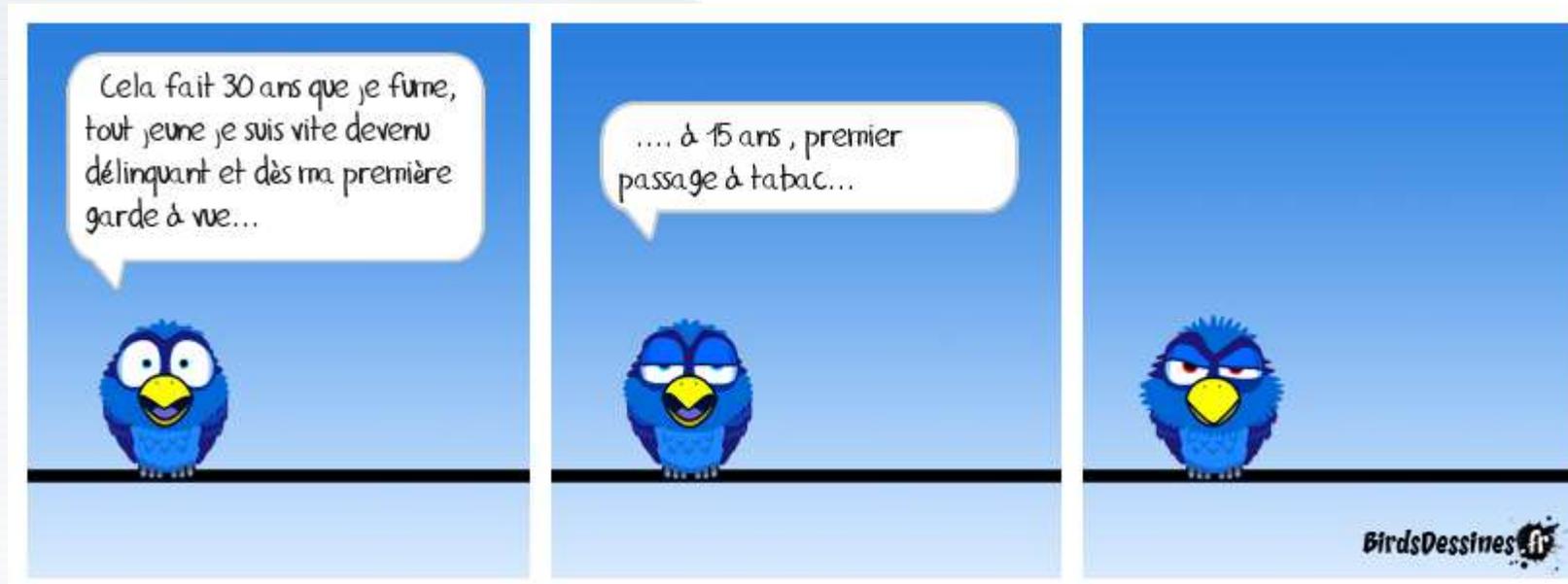
- ⊙ Ressort du sujet
- ⊙ Formulé à l'affirmative
- ⊙ Précis et contextualisé
- ⊙ Testable (vérifiable)
- ⊙ Motivant
- ⊙ Écologique
- ⊙ Réaliste

*Pont vers le futur*

# Détermination de l'objectif (EP- ED - PF)

- ⦿ Ta situation aujourd'hui : Physique – Relationnelle – Financière
- ⦿ Quels sentiments présents ? Ressentis corporels ? Emotions
- ⦿ Si ce pb disparaissait qu'est-ce que ça changerait dans ta vie ?
- ⦿ Qu'est-ce que tu souhaiterais améliorer ?
- ⦿ Qu'est-ce que tu aimes dans ta vie ?
- ⦿ As-tu des modèles autour de toi, de personnes qui te semblent bien à qui tu aimerais ressembler ou tout au moins t'inspirer ?
- ⦿ Une ou plusieurs réussites dans ta vie où sentiment de fierté, c'était comment, tu peux me décrire ?
- ⦿ Qu'est-ce que tu aimerais développer prochainement ou peut être dans tes années futures?

Et, si arrêter de fumer était juste une question de point de vue?



I/ Quelques présupposés  
de la PNL  
utiles en tabacologie

Cf doc

## II/ Entretien clinique: méthodologie

### I/ Connaitre le fumeur

Un fumeur est une personne empêchée par un tas d'idée reçue :

- Je ne peux pas boire sans fumer une cigarette »
- « Je suis très angoissé quand je ne peux pas fumer »
- « Je ne peux pas imaginer un repas sans une cigarette »
- « Je panique si je m'aperçois que j'ai peu de cigarettes »
- « Je ne peux pas me relaxer, sans une cigarette »
- « J'ai besoin d'une cigarette face au stress et aux contraintes de la vie »
- « Lorsque j'ai arrêté de fumer, j'étais irritable et je n'arrivais plus à me concentrer »
- « j'ai peur si je m'arrête de ressentir ce manque toute ma vie »

Il va tout faire pour rester dans ces intimes convictions:

- Il craint l'échec
- Il est persuadé que c'est impossible

Il risque de mettre en œuvre des cpts d'échecs inconscients.

Il sera indispensable de travailler:

- Déconstruire ses idées reçues, croyances
- Travailler sur ses peurs (et résistances inconscientes)

Pour cela:

Connaitre le passé du fumeur est indispensable

- Son entrée dans le tabagisme (selon l'âge du consultant, le contexte culturel est différent)

Curiosité

Influence

Attitude rebelle

Contexte familial (processus identificatoires)

- Utiliser des supports visuels (Images, vidéos, livres) : peut contribuer à lever les croyances, et les ancrages inconscients)

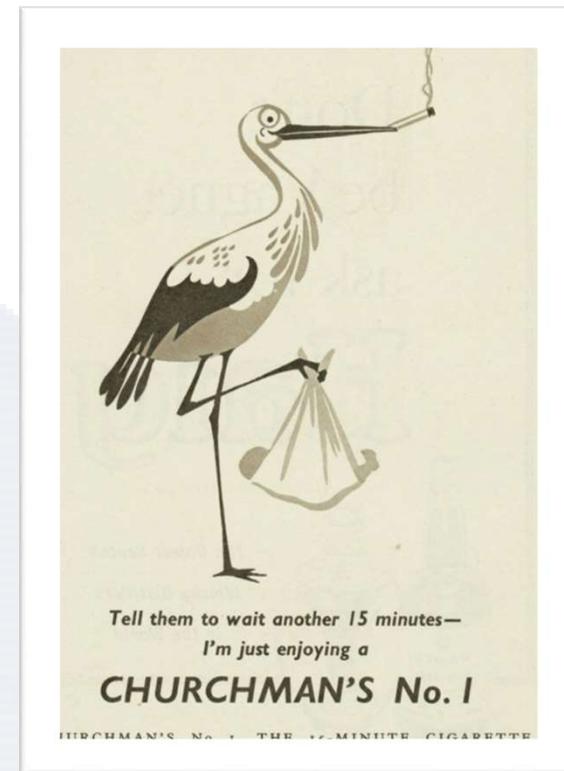


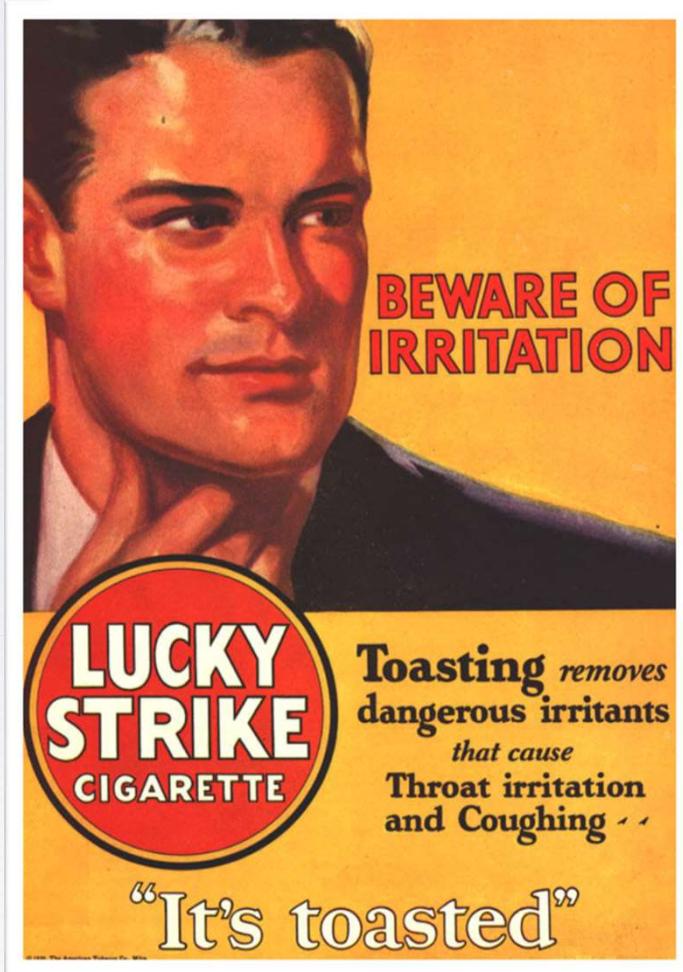
**Petites  
manipulations  
pour petits**

l'industrie du tabac s'adresse aux jeunes parents, pour leur faire comprendre que la fumée n'est pas dangereuse pour leur bébé...  
Churchman's n°1 (1930) & Kool (1935)



Et si c'était votre bébé qui vous conseillait vos cigarettes ?



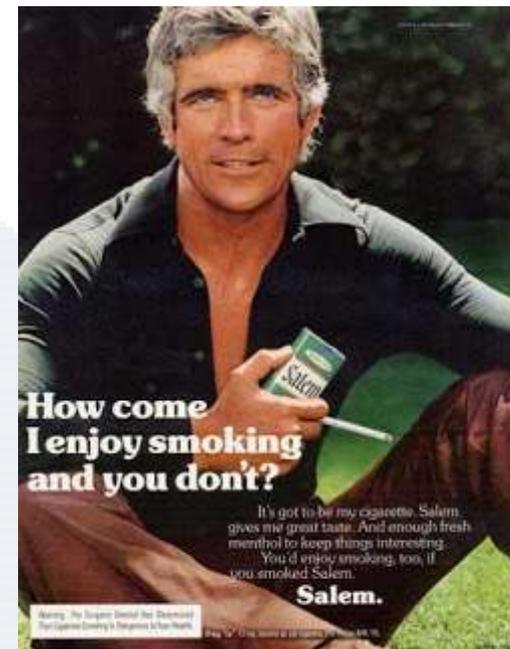
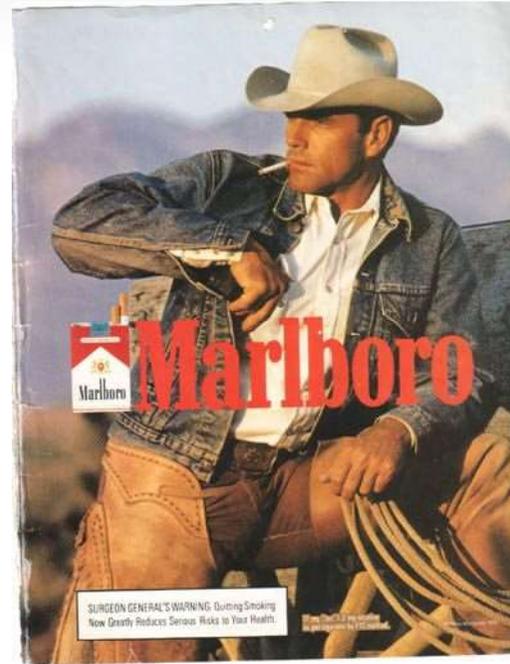


**Lucky Strike  
(1927 et 1930)**



**Camel  
(1949 & 1946)**





1970



2/ Initier le travail thérapeutique lors de la prise de rendez-vous,

(La consultation a commencé)

- 1<sup>er</sup> bilan
- Engager le patient dans un premier changement: observation voire diminution
- Parfois utile de créer un état de confusion (permet d'amorcer un changement de point de vue)
- Rassurer le patient

### 3/ Approfondir l'alliance et motiver le futur ex-fumeur:

a/ énoncer les règles du jeu

b/ accompagner l'engagement

c/ activer le positif:

DO - → DO +

Formuler des phrases +

Éviter les opérateurs modaux d'obligation

d/ Explorer le passé du fumeur

Travailler:

- Histoire du sujet
- L'influence marketing
- Tentatives arrêt avec substituts

Posture = Accompagner et non devancer

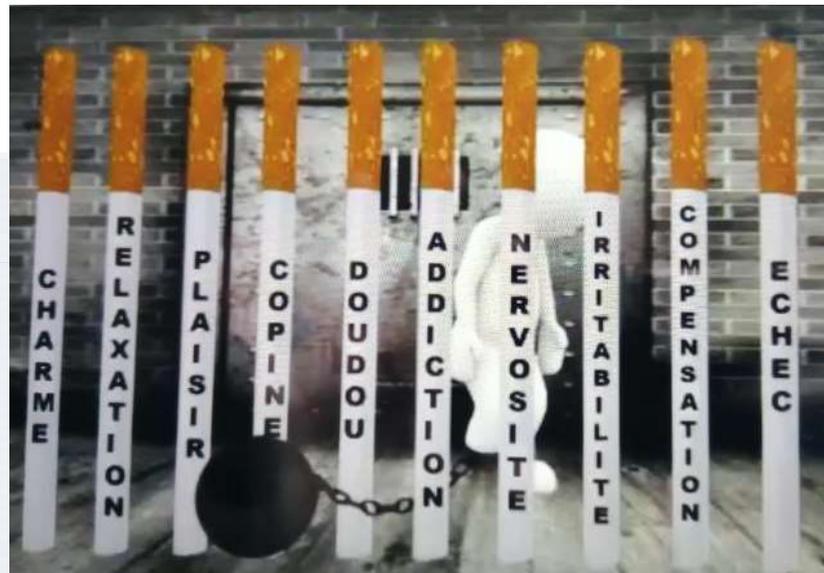
Suggérer des lectures, films, articles

= Accompagner dans une démarche d'engagement



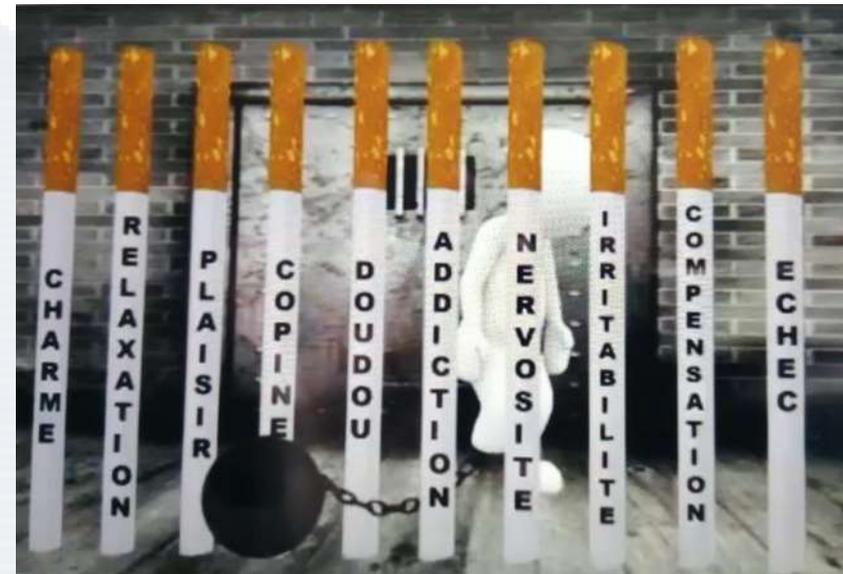
⦿ Analyser et déconstruire les croyances:

- Charme
- Relaxation
- Plaisir
- Copine
- Doudou

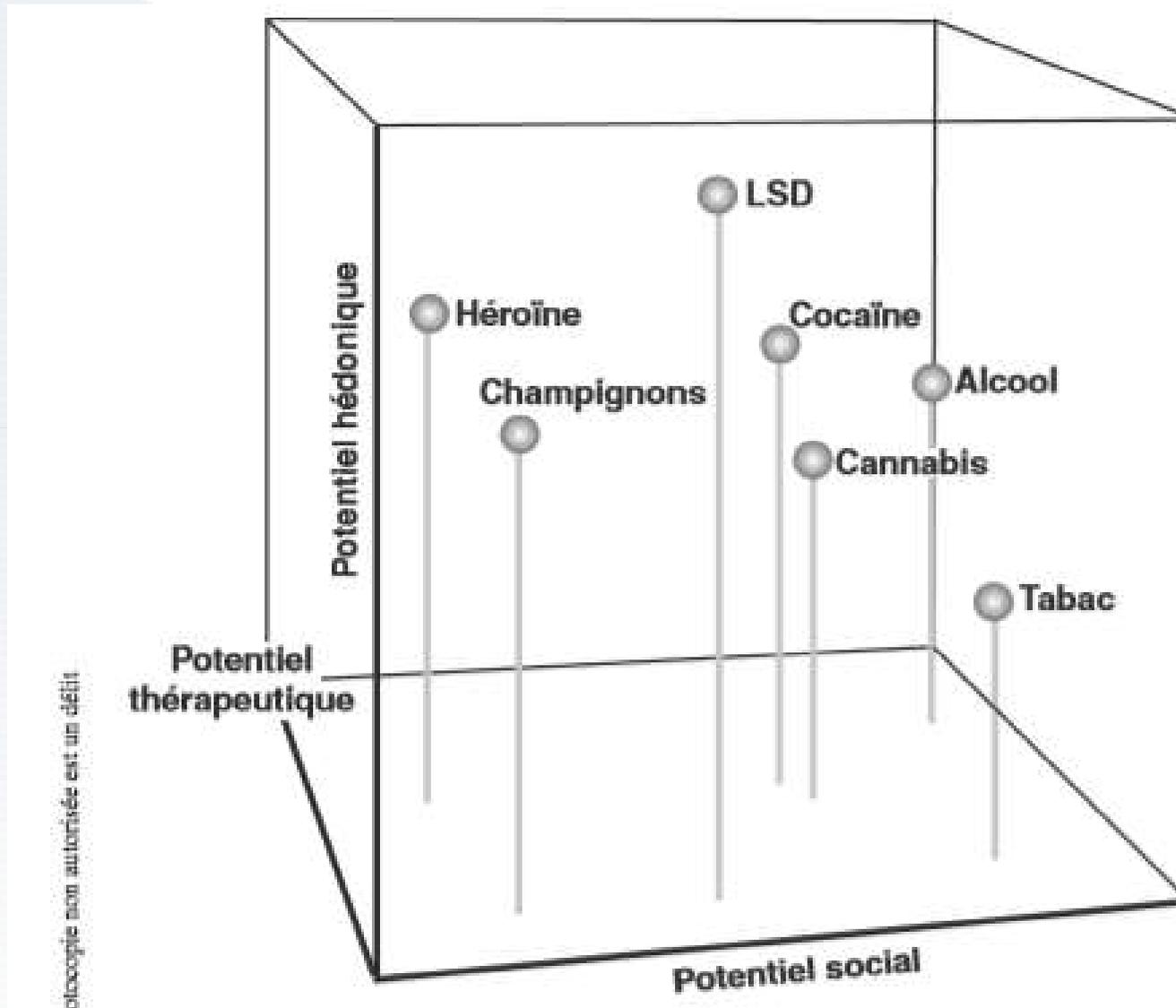


## ⦿ Analyser et déconstruire les peurs inconscientes

- Dépendance
- Nervosité
- Irritabilité
- Compensation
- Anticipation de l'échec



# Profil de satisfactions recherchées pour chaque substance



# Explorer les motivations

- ⊙ L'incompatibilité avec un projet (études, relation amoureuse...)
- ⊙ Le refus de se sentir diminué
- ⊙ Le manque de confiance en soi
- ⊙ Souffrance psychique, stress, angoisse
- ⊙ Refus de l'esclavage, de l'aliénation
- ⊙ Pb familiaux, professionnels, financiers, sociaux, judiciaires

# C O Û T

## CE QUI PART EN FUMÉE PAR MOIS



10 cigarettes / jour



Un bon resto à 2

**105€**

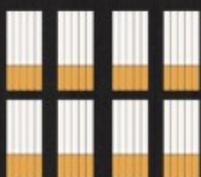


20 cigarettes / jour



Une soirée spectacle

**210€**

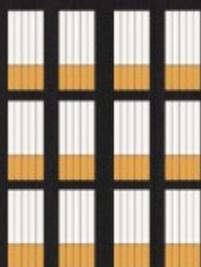


40 cigarettes / jour



Un week-end à la mer

**420€**



60 cigarettes / jour



Un smartphone

**630€**

## ET PAR AN...



10 cigarettes / jour



TV LED 4K 165cm

**1280€**

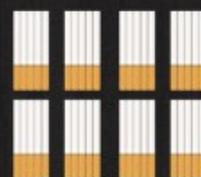


20 cigarettes / jour



15 jours aux caraïbes

**2560€**



40 cigarettes / jour



1 cuisine équipée

**5120€**



60 cigarettes / jour



1 scooter 500cc

**7680€**



NORMAN - LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES

# TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES



# Les préalables

en conversation hypnotique

- ⦿ J'active le positif

Carnet quotidien du +

Les projets (court, moyen, long terme)

- ⦿ Mobiliser les ressources

- ⦿ J'évoque l'addiction au passé

- ⦿ Le cerveau ne comprend pas le négatif

Ex: n' imagine pas un coucher de soleil

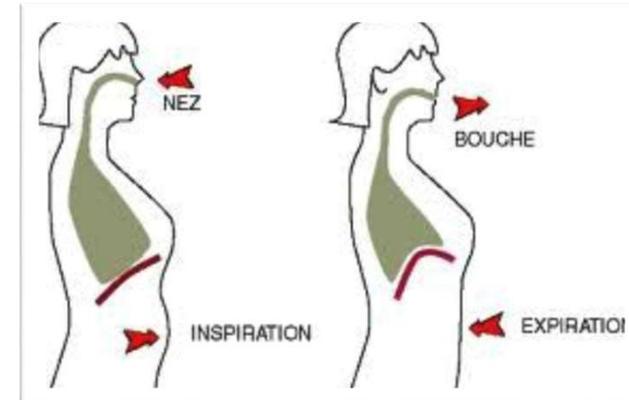
Je ne veux pas boire d'OH → je vais boire un Perrier

Je ne dois pas manger la tablette de chocolat → je vais manger un fruit

- ⦿ Les lettres

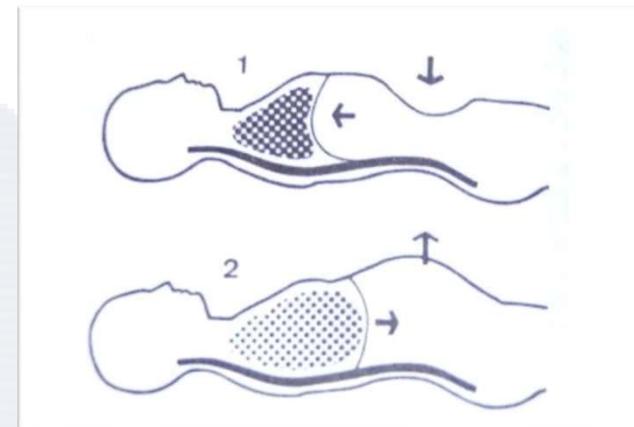
- ⦿ La croyance

# I/ Techniques de RELAXATION ré-association



1/ Respiration consciente

2/ Respiration abdominale



**Toujours, avec bienveillance, douceur, on peut se sourire, se remercier**



# 2/ Sophrologie

## 1/ Météo



2/ Sophro de base + lieu ressource

## « apaiser les pensées et les ruminations »



- Accueillir ses pensées
- « un bon moment » ou Paysage
- sophro présence du positif



## Méditer

*Il n'y a rien de grand à être supérieur  
à une autre personne,  
La vraie grandeur réside dans le fait d'être  
supérieur à ce que l'on a été*

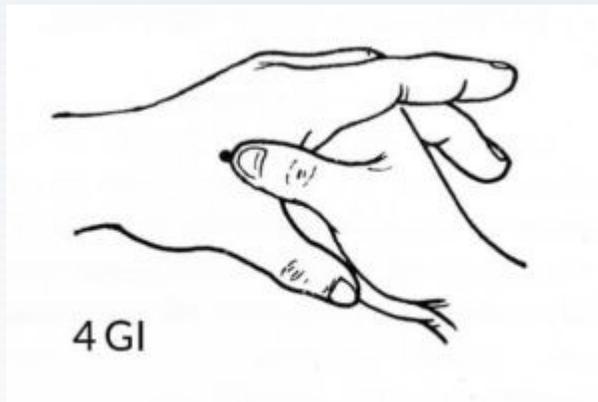
# III/ EFT (Technique de libération émotionnelle)

I/ Présentation de la technique

2/ Massage du point d'urgence :

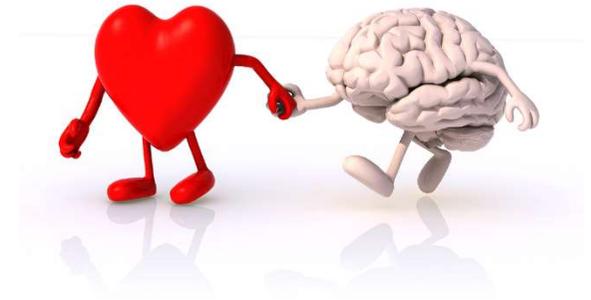
= Point gros intestin 4 = point d'acupression HOKU GI4

sert à traiter la douleur et la tension (physique et psychologique)



**Interdit aux femmes enceintes**

## IV/ Cohérence cardiaque



est une pratique personnelle de respiration qui permet de gérer:

- le stress
- les émotions

grâce au contrôle de la variabilité des battements cardiaques.

# Les effets immédiats

résultats positifs après 5 min seulement de pratique.  
pendant plusieurs heures : 4 h en moyenne

- ⦿ Baisse du cortisol (hormone de réponse au stress)
- ⦿ Augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse)
- ⦿ Augmentation de l'immunoglobuline salivaire IgA (renforcement immunitaire)
- ⦿ Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (hormone de l'amour)
- ⦿ Augmentation des ondes alpha (état de veille calme, yeux fermés et repos physiologique et mental)
- ⦿ Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs dont la dopamine (plaisir et récompense) et la sérotonine (h qui joue dans la prévention de la dépression et d l'anxiété)

Réduction de la perception du stress et autre émotions  
Impression générale de calme,  
de lâcher-prise, distanciation  
Baisse de la pression artérielle

# Les effets à long terme

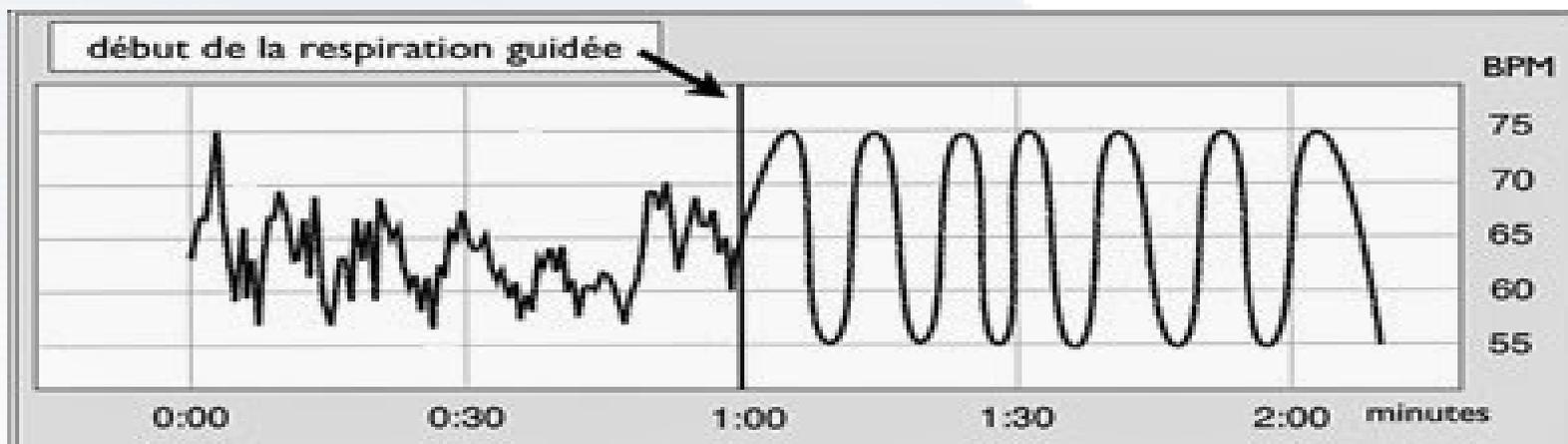
Les effets bénéfiques apparaissent 7 à 10 jours après avoir débuté la pratique régulière.

- ⦿ Diminution de l'hypertension artérielle
- ⦿ Diminution du risque cardiovasculaire
- ⦿ Diminution de l'anxiété et la dépression
- ⦿ Meilleure régulation du taux de sucre chez les diabétiques
- ⦿ Perte de poids chez les personnes obèses
- ⦿ Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs
- ⦿ Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- ⦿ Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- ⦿ Meilleures tolérance à la douleur (migraines, sciaticques, névralgies)
- ⦿ Amélioration de la maladie asthmatique

Les avantages portent donc sur tout l'ensemble du corps, mais affecte aussi profondément la façon dont nous percevons, pensons, sentons, agissons...



Avec la respiration on obtient un équilibre des deux systèmes, une amplification de leur résonance et de leur efficacité.



# Protocole :

- Pratiquer la respiration abdominale
- Toujours commencer par la « Météo »
- Guidance de la cohérence avec support de la musique

INSPIRE PAR LE NEZ

5 secondes



EXPIRE PAR LA BOUCHE

5 secondes



*Pendant 3 min*

5 min de respiration



# « La rechute »



**ouh oh !**

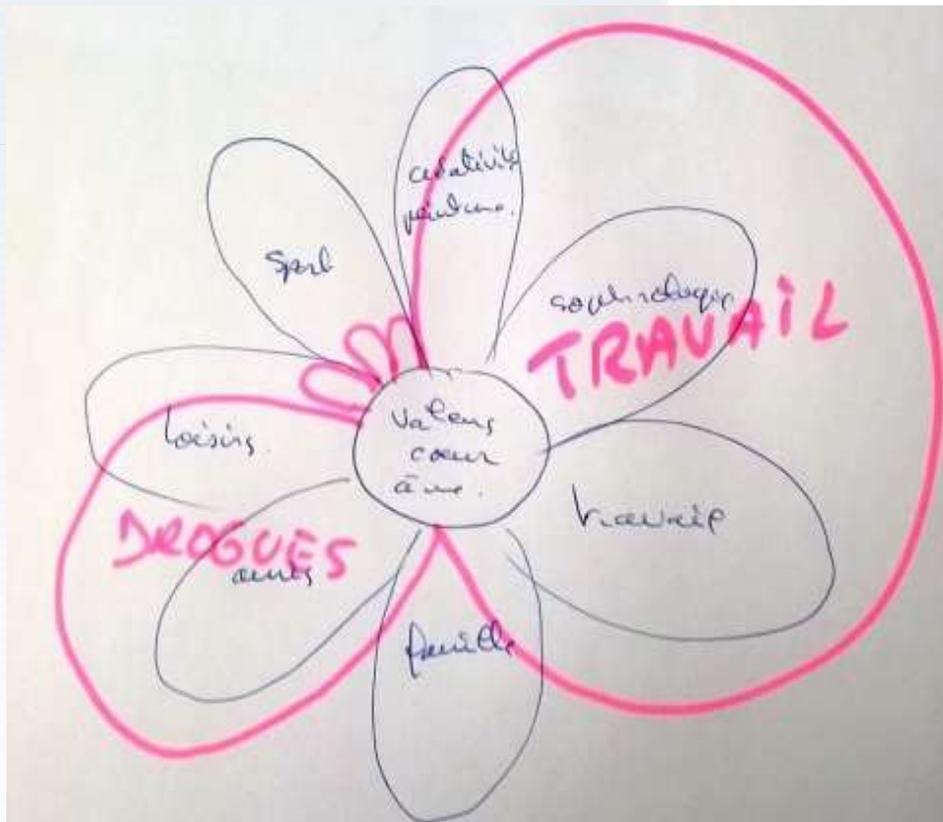
**je sens que quelqu'un va  
apprendre quelque chose !**

## Mon carnet de bord : « quand j'ai envie de fumer »

	<i>situation</i>	<i>Ce que j'ai ressenti, dans mon corps, émotions...</i>	<i>Les pensées présentes</i>	<i>Ce que j'ai fait : fumé, rangé ma cigarette, sport, bu un verre d'eau...</i>
<i>Jour 1</i>				
<i>Jour 2</i>				
<i>Jour3</i>				
<i>Jour 4</i>				
<i>Jour 5</i>				

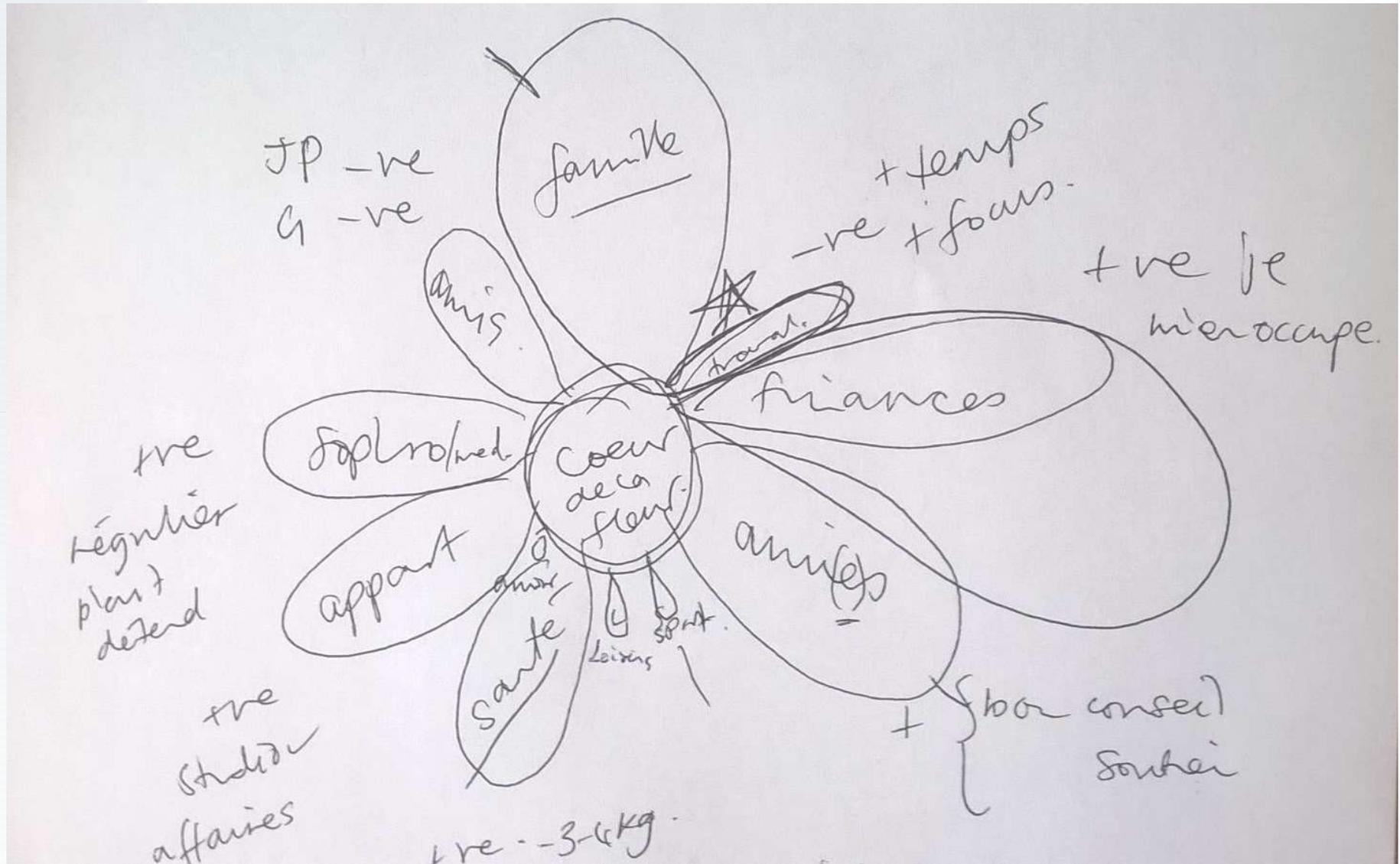
# Une fleur pour me ré-équilibrer

Je représente à l'aide des pétales d'une fleur tous les domaines importants dans ma vie, plus le pétales est gros plus je consacre du temps, de l'énergie, de la fatigue... à ce domaine

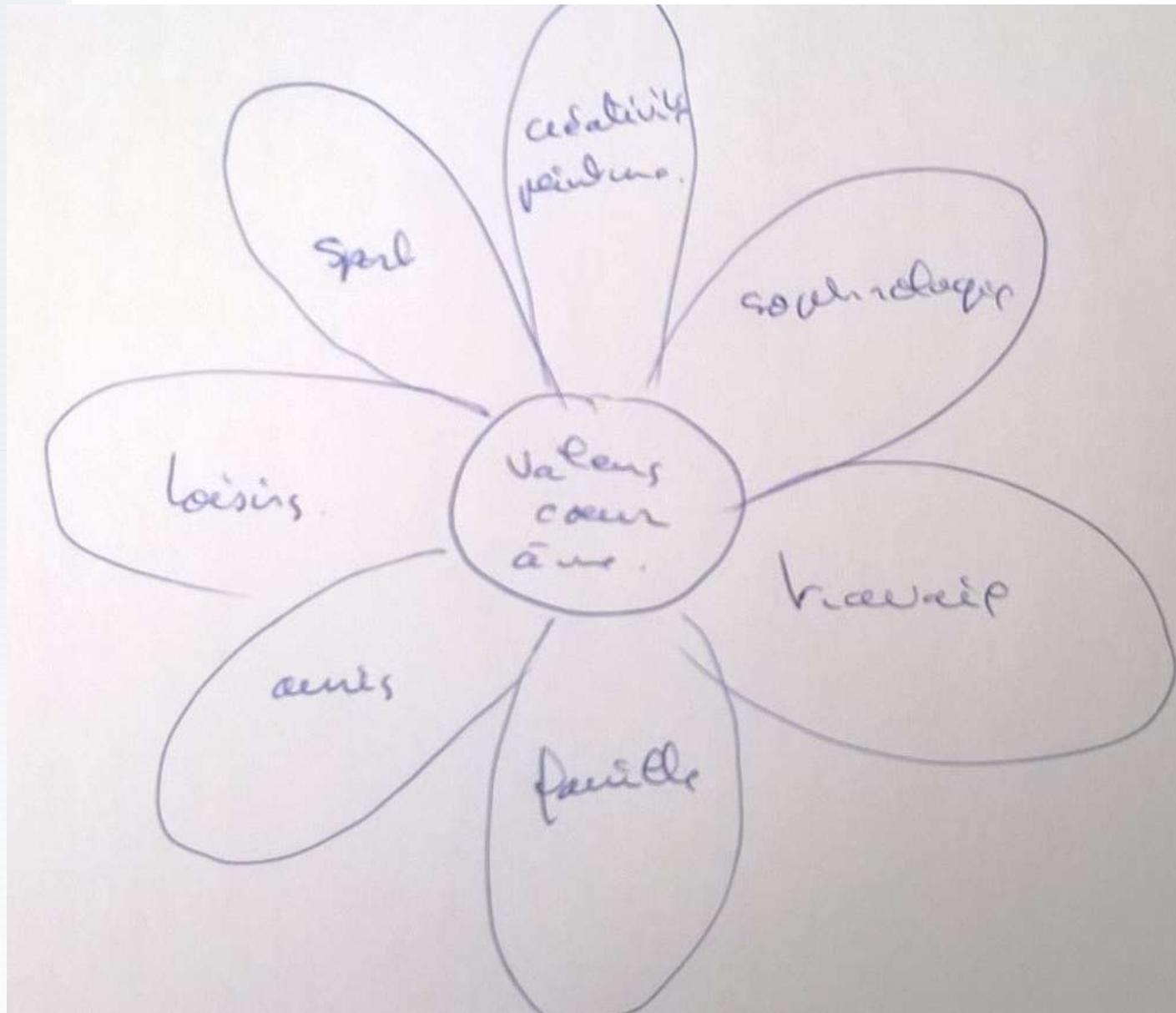


Ex : « une vie déséquilibrée par un surinvestissement dans le travail et les consommations de produits psychoactifs »

# Je dessine les pétales de ma fleur « d'aujourd'hui »



# Je dessine les pétales de ma fleur « du futur »



# Surfer sur les envies

Pour travailler sur les envies et les pulsions



# Brainstorming: épisode 2

1/ Ecrire des petites phrases:

Ex:

« le tabac c'est....

« arrêter, c'est...



*2/ Projection future*

