



# Théorie de l'engagement appliquée au sevrage tabagique



A. Stuebner-Delbarre, ME. Huteau



Institut régional du Cancer  
Montpellier | Val d'Aurelle

## Constats

- 75% des fumeurs désirent arrêter
- Seulement 20% initie un sevrage
- 28% d'entre eux ne reviendront pas après une 1ère consultation

## Objectif

Développer l'engagement du fumeur dans un projet d'arrêt durable est donc crucial.

## Efficacité

La théorie de l'engagement est efficace pour accompagner le changement d'un comportement y compris le sevrage tabagique (6 études +)

# Exemple de techniques d'engagement



Institut régional du **Cancer**  
Montpellier | Val d'Aurelle

- **Le pied dans la porte**

*Faire un 1<sup>er</sup> acte peu couteux et plus tard un 2<sup>ème</sup> acte plus couteux*

- **L'amorçage**

*Prendre une 1<sup>ère</sup> décision puis une autre liée*

- **La porte au nez**

*Refuser une requête bien trop coûteuse  
Et accepter une 2<sup>ème</sup> requête*

- **L'acquiescement répété**

*Répondre 3 x « oui »*



© Turner Entertainment Co

## Pied dans la porte - Stratégie de réduction

- Définir quelles sont les cigarettes les + et les – importantes. Commencer par supprimer les – importantes
- Proposer de ne plus fumer dans certaines circonstances (à l'intérieur, en voiture, etc...)
- Remplacer 1 cigarette par un SNO (s'habitue à utiliser le TSO)

## Porte au nez - Stratégie de réduction

- Proposer d'arrêter de fumer la 1ère cigarette en même tps que le café (NON). Décaler la 1ère cigarette par rapport au café.
- Avec votre BPCO évoluée il faut absolument que vous arrêtiez complètement (NON). Il y a une autre possibilité qui est la stratégie de réduction avec TSN. Est-ce que cela vous intéresserait ?

# Conclusion : techniques de la théorie de l'engagement

## Avantages pour le professionnel

- Techniques efficaces et utilisables dans un but de santé publique
- Peuvent permettre de décomplexer et déculpabiliser / à des utilisations à but lucratif
- Outils de communication à utiliser ou non en fonction des situations
- Permettent d'avancer en cas de situations bloquées

## Avantages pour le patient

- Représentent un nouvel outil lui permettant d'être plus engagé et mobilisé dans son projet de soin.
- Mettent en valeur sa démarche personnelle et sa motivation.
- Permettent de l'aider à se décider

## Principe de précaution

**A utiliser dans un cadre éthique (et non de manipulation) +++**