

# Place des TCC en tabacologie

Philippe ARVERS, MD PhD

7<sup>ème</sup> CMA - Varcès

Observatoire Territorial des Conduites à Risque de  
l'Adolescent – MSH - Université Grenoble Alpes

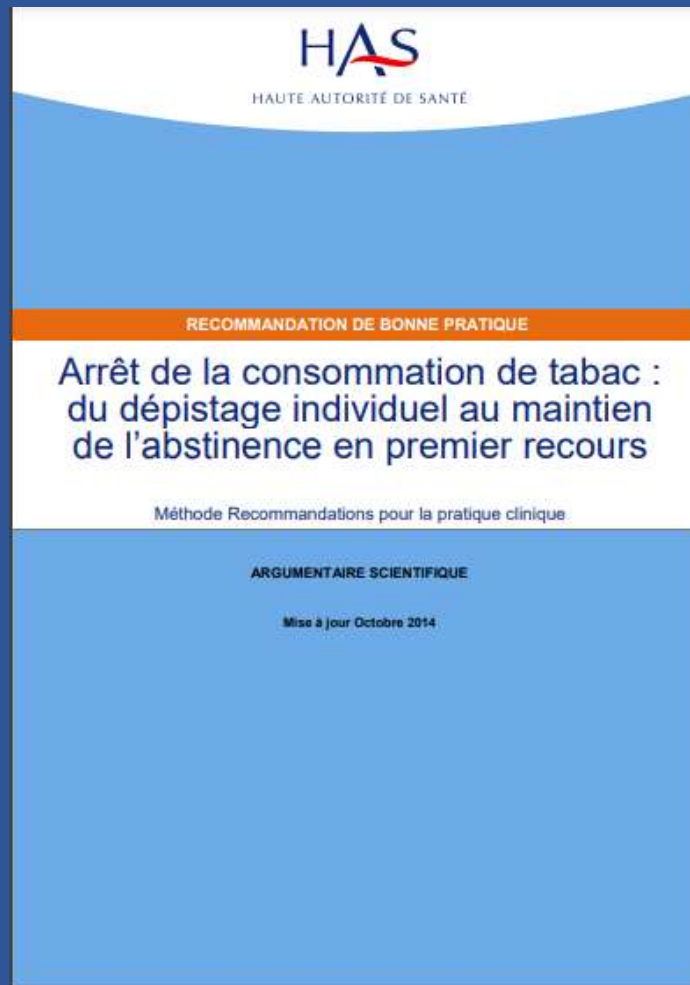
**DIU Tabacologie – Session de Grenoble**  
**14 AVRIL 2022**



# La triple dépendance liée au tabac

- **Dépendance nicotinique**
- **Dépendance comportementale**
- **Dépendance psychologique**

# Les recommandations de la HAS (2014)



# Les recommandations de la HAS (2014)

## 5.2 Recommandations relatives aux traitements médicamenteux et aux interventions non médicamenteuses

### Principes généraux

<b>A</b>	L'accompagnement psychologique est la base de la prise en charge du patient. Chez les patients dépendants, il est recommandé de proposer un traitement médicamenteux. Les TNS sont le traitement médicamenteux de première intention. Les traitements médicamenteux sont recommandés pour soulager les symptômes de sevrage, réduire l'envie de fumer et prévenir les rechutes.
<b>B</b>	Les traitements médicamenteux sont plus efficaces quand ils sont associés à un accompagnement par un professionnel.
<b>AE</b>	Le traitement doit toujours être envisagé dans le cadre d'une décision partagée avec le patient.

### Les thérapies et méthodes recommandées en première intention

<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Soutien psychologique en face à face ou en groupe (<i>guidance/counselling</i>), thérapies cognitivo-comportementales (<b>TCC</b>)</li></ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Entretien motivationnel</li></ul>
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Traitements nicotiniques de substitution (TNS)</li></ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Accompagnement téléphonique</li><li>Auto-support y compris par Internet</li></ul>

# Les recommandations de la HAS (2014)

## *Entretien motivationnel : renforcer la motivation*

L'entretien motivationnel (EM) est une approche relationnelle centrée sur le patient, dont le but est de susciter ou renforcer la motivation au changement, pour aider le patient à changer son comportement. Il se fonde sur l'idée qu'une personne n'arrivera à des changements que si la motivation vient de la personne elle-même.

L'attitude du professionnel consistera donc en une exploration empathique de l'ambivalence de la personne face au changement, en évitant la confrontation et la persuasion. L'EM repose sur un partenariat coopératif et collaboratif, favorisant l'évocation et valorisant l'autonomie du patient.

Les données montrent que l'EM augmente la probabilité de l'arrêt du tabagisme, plus encore que le conseil bref d'arrêt. Les séances longues sont plus efficaces que des séances courtes.

Les consultations longues ne sont pas toujours faciles à organiser en pratique de médecine générale. Il est intéressant dans ce cas de proposer plusieurs consultations dédiées d'environ 20 minutes, qui permettent au patient d'être accompagné dans la construction de sa motivation.

**B**

Il est recommandé de renforcer la motivation du patient à l'aide de l'entretien motivationnel.  
Des entretiens ou des consultations dédiées à l'arrêt du tabac sont à privilégier.

# Les recommandations de la HAS (2014)

## Exemple de méthode d'entretien motivationnel

Évaluer les souhaits, les croyances et les attentes du patient par rapport à son tabagisme et aux traitements :

- « Qu'est-ce que vous apporte le fait de fumer ? »
- « Pour quelles raisons souhaiteriez-vous cesser de fumer ? »
- « Avez-vous peur d'arrêter de fumer ? Si oui, pour quelles raisons ? »
- « Si vous décidez d'arrêter de fumer, quelle confiance auriez-vous dans votre capacité à y parvenir ? »

→ Utiliser l'échelle analogique d'évaluation du sentiment d'efficacité.

## Évaluation du sentiment d'efficacité

- Avez-vous confiance dans votre capacité à arrêter de fumer ?
  - Si vous arrêtiez de fumer dès aujourd'hui, à combien estimeriez-vous vos chances de réussite ?
  - Placez-vous sur une échelle de 1 à 10
- 0 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je n'y arriverai pas. »  
10 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je réussirai. »

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :



- Si vous avez répondu moins de 10 à cette question, qu'est-ce qui, selon vous, permettrait d'accroître votre confiance ?



# Les recommandations de la HAS (2014)

## *Soutien psychologique individuel*

Différentes formes de soutien psychologique ont montré la preuve de leur efficacité dans l'aide au sevrage tabagique, de la guidance individuelle aux thérapies structurées comme les thérapies cognitivo-comportementales.

<b>A</b>	L'accompagnement psychologique du fumeur peut prendre diverses formes, de la thérapie de soutien jusqu'à la thérapie structurée de type cognitivo-comportemental (TCC).
<b>AE</b>	Le soutien psychologique individuel nécessite des entretiens ou des consultations dédiées en face à face entre un fumeur et un soignant.

Le médecin généraliste a l'habitude d'écouter et d'accompagner ses patients, dans une position thérapeutique appelée thérapie de soutien. Cette thérapie de soutien représente une forme de thérapie relationnelle, présente implicitement dans tout acte médical. Elle est basée sur l'empathie, la confiance et le soutien. Elle comprend une dimension directive de conseil, d'information et d'explication qui, associée à l'écoute, représente une fonction thérapeutique essentielle dans la pratique du médecin généraliste.

Les psychothérapies structurées, notamment les TCC, nécessitent une formation thérapeutique spécifique validée.

# Plan

- TCC vs Psychothérapies
- Le premier entretien
- L'entretien motivationnel
- Le cycle de Prochaska-Di Clemente
- La gestion des émotions
- L'utilisation des théories de l'engagement
- Des cas cliniques
- Les techniques d'affirmation de soi
- La thérapie cognitive



# DU TCC & Dépendances

## Université Savoie Mont Blanc

<https://formations.univ-smb.fr/fr/catalogue/diplome-d-universite-1/sciences-humaines-et-sociales-SHS/du-therapies-comportementales-et-cognitives-dependances-IIBGO6X9.html>



Rechercher



Année universitaire ▼

Guide des formations en pdf

Rechercher un cours

Ma sélection

Accueil > Catalogue des formations > Diplôme d'université > Sciences humaines et sociales > DU Thérapies comportementales et cognitives dépendances

SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

## DU Thérapies comportementales et cognitives dépendances

Ajouter à la sélection Télécharger



Niveau de  
diplôme  
BAC +5



Langues  
d'enseignement  
Français

# Formation à l'entretien motivationnel (5 heures)

<https://netevent.ccnpps.ca/netevent/default.aspx?id=804596JPIOE%3d&f=431&lng=fr>

# Formulaire d'inscription



## Formulaire de demande d'accès à l'Environnement numérique d'apprentissage (ENA) provincial

*Les champs marqués d'un astérisque (\*) sont obligatoires.*

Les demandes de création d'identifiants pour accéder aux formations sur l'environnement numérique d'apprentissage (ENA) s'adressent uniquement aux personnes qui travaillent pour des organisations hors réseau (ex: cliniques privées, organismes communautaires, etc.)

Si vous travaillez pour un établissement du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), **ne complétez pas ce formulaire**. Les informations pour accéder à l'ENA sont disponibles sur : <https://fcp.rtss.qc.ca/> en sélectionnant le nom de votre établissement.

**Aucun compte** ne sera créé par l'INSPQ pour les utilisateurs du RSSS.

### INFORMATIONS DE L'APPRENANT:

Prénom \* :

Nom \* :

Courriel \* :

**Attention! L'adresse courriel ne doit pas avoir été utilisée précédemment pour une autre demande d'accès à l'ENA.**

Confirmation courriel \* :

Profession \* :

Organisation \* :

Région \* :

☒ \* J'atteste que je ne travaille pas pour un établissement du réseau de la santé et des services sociaux.

# Contenu du cours

## Optimisation de la pratique de counseling par l'utilisation de l'entretien motivationnel (de base)

Bienvenue

Préalables

Contacts



Bienvenue à la Formation de base - Optimisation de la pratique de *counseling* par l'utilisation de l'entretien motivationnel.

Cette formation d'une durée de 5 h a pour but de faciliter votre pratique de *counseling* dans le processus de changement de comportement liés à la modification des habitudes de vie de vos clients.

Auparavant, la formation sur l'entretien motivationnel offerte par l'Institut national de santé publique du Québec était donnée en présentiel et durant trois jours. Afin de rendre celle-ci plus accessible et de rejoindre tous les professionnels ciblés, le projet de développer la formation en ligne est né. Par ailleurs, une mise à jour des contenus et des activités a également été effectuée.

# Contenu du cours







## Modules de formation :

Modules	Titre	Contenus	Objectifs d'apprentissage <i>À la suite de ce module, vous serez en mesure de :</i>
Module 1	Le style de l'EM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le réflexe correcteur</li> <li>• L'ambivalence</li> <li>• La dissonance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• expliquer divers concepts de l'EM;</li> <li>• reconnaître le style de l'EM.</li> </ul>
Module 2	L'esprit de l'EM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que l'EM?</li> <li>• Les 4 composantes de l'esprit de l'EM</li> <li>• Réflexion sur sa pratique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir l'EM;</li> <li>• décrire les quatre composantes de l'esprit de l'EM et l'effet de celui-ci sur l'intervention;</li> <li>• identifier des interventions qui favorisent l'esprit de l'EM;</li> <li>• réfléchir à votre pratique en lien avec l'esprit de l'EM.</li> </ul>
Module 3	Les quatre processus de l'EM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapitre 1. L'engagement dans la relation</li> <li>• Chapitre 2. La focalisation</li> <li>• Chapitre 3. L'évocation</li> <li>• Chapitre 4. La planification</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• définir les quatre processus de l'EM;</li> <li>• reconnaître que chaque processus est séquentiel et récursif;</li> <li>• reconnaître les savoir-être et le rôle de l'intervenant pour chaque processus;</li> <li>• reconnaître le discours-changement et le discours-maintien.</li> </ul>
Module 4	Les savoir-faire essentiels de l'EM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapitre 1. Les savoir-faire de l'EM</li> <li>• Chapitre 2 : Les outils de l'EM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconnaître les caractéristiques de chaque savoir-faire;</li> <li>• identifier les outils d'aide et les manières de les utiliser dans le cadre de l'entretien motivationnel.</li> </ul>
Module 5	Les processus en action	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapitre 1. Les savoir-faire à travers les processus</li> <li>• Chapitre 2. Activité synthèse de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconnaître l'application des savoir-faire et des outils à travers les processus de l'EM;</li> <li>• appliquer dans un contexte virtuel les savoir-faire en lien avec les quatre processus de l'EM.</li> </ul>





# Après avoir répondu à quelques questions

## Modules d'apprentissage

-  Module 1. Le style de l'EM (50 minutes) ☐
-  Module 2. L'esprit de l'EM (30 minutes) ☐
-  Module 3. Les quatre processus de l'EM (50 min.) ☐
-  Module 4. Les savoir-faire essentiels de l'EM (55 min.) ☐
-  Module 5. Les processus en action / Chapitre 1 (15 min.) ☐
-  Module 5. Les processus en action / Chapitre 2 (30 min.) ☐

## Documents synthèse

-  Synthèse des modules 1 à 4
-  Tableau synthèse du module 5

## Outils

-  Le napperon
-  Les échelles
-  Le jeu des cartes de valeurs
-  Consignes - Jeu des cartes de valeurs
-  Les bulles