



DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE TABAGIQUE

Suite à la mise en œuvre du décret du 15 novembre 2006, applicable depuis le 1er février 2007 dans les entreprises,

Dans le cadre des accompagnements que vous pouvez proposer à vos salariés pour préserver leur capital santé,

Nous vous proposons un dispositif modulaire d'accompagnement au sevrage tabagique.

Objectifs opérationnels

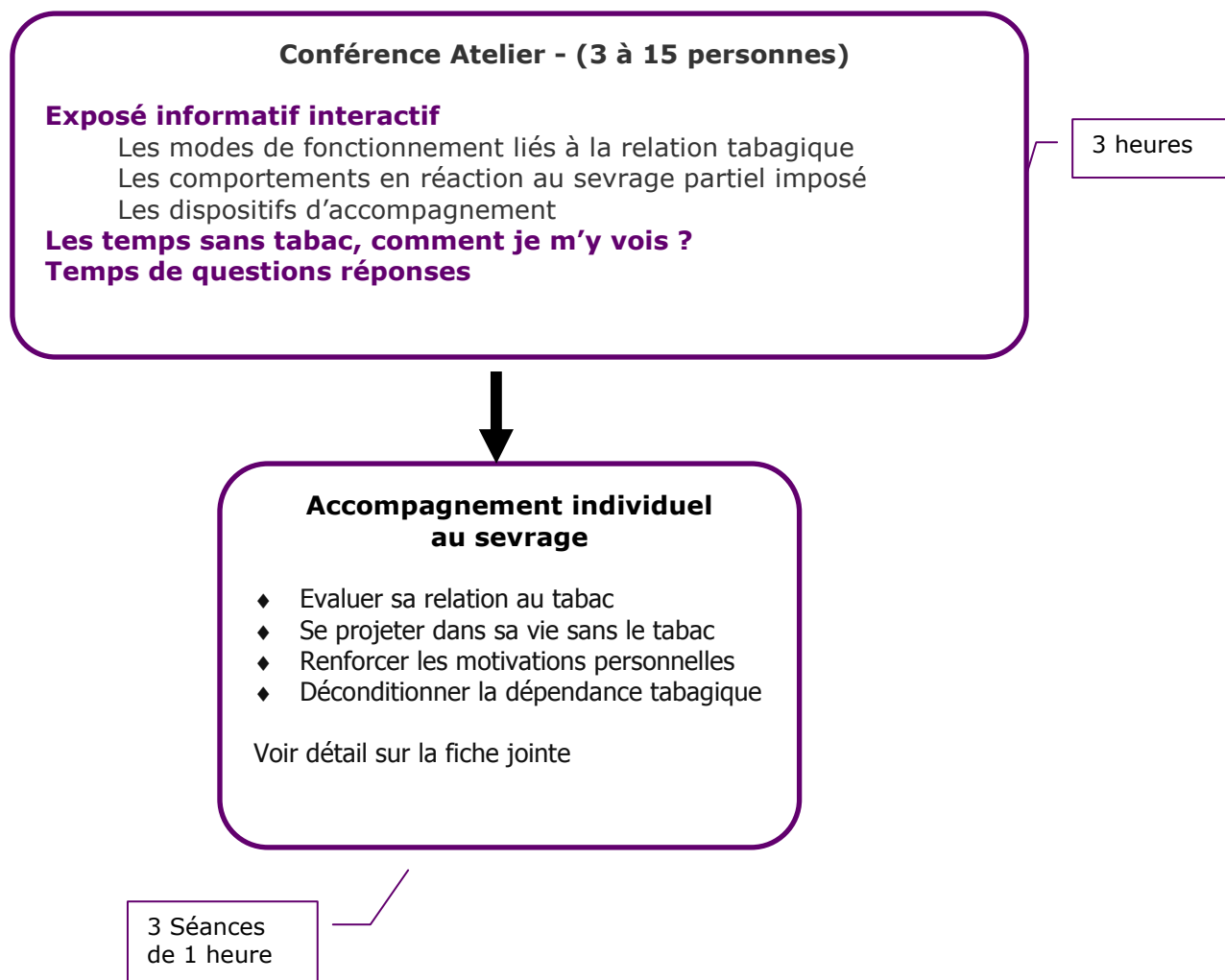
Clarifier les modes de fonctionnement liés à la relation tabagique

Gérer le stress dans les situations de sevrage tabagique partiel imposé

Proposer une action de soutien au sevrage en entreprise

Favoriser la compréhension mutuelle et le respect

Modules et articulation du dispositif général de l'action





ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF AU SEVRAGE TABAGIQUE : *Conférence Atelier*

Pour quel public ?

- Tout public fumeur ou non fumeur désireux de mieux comprendre la relation tabagique

Objectifs opérationnels

- ◆ Identifier les croyances individuelles et collectives autour de : « Fumer », « Arrêter de « fumer », « La dépendance tabagique »
- ◆ Identifier les fonctions des cigarettes dans le maintien de l'équilibre au quotidien
- ◆ Clarifier les gains et les leviers de motivation liés au sevrage
- ◆ Evaluer sa motivation pour entrer dans une démarche de sevrage tabagique

Contenu

- ◆ Impact et efficacité des messages institutionnels et médiatiques
- ◆ Formulation d'un objectif affirmatif opérationnel
- ◆ Collecte et classification des croyances autour de la dépendance tabagique et du sevrage
- ◆ Recadrage des croyances limitantes et construction de croyances facilitantes
- ◆ Les fonctions de chaque cigarette
- ◆ La vie sans tabac, comment je m'y vois
- ◆ Les conditions de mise en œuvre de l'accompagnement individuel

Méthodes pédagogiques

Actives, ludiques, participatives et inductives, basées sur l'expérience des participants, elles alternent :

- ◆ Pratique raisonnée (Analyse de situations vécues, autodiagnostic, mise en perspective)
- ◆ Autodiagnostic des attitudes face aux situations difficiles
- ◆ Apports conceptuels en fonction des besoins

Ces méthodes impliquent un rôle actif des participants, qui passent en permanence de la position d'acteur à celle d'observateur, ce qui facilite l'auto évaluation et l'amélioration individuelle de leurs compétences



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL AU SEVRAGE TABAGIQUE

Objectifs opérationnels

Evaluer sa relation au tabac
Se projeter dans sa vie sans le tabac : identifier les nouveaux comportements
Renforcer les motivations personnelles pour son sevrage tabagique
Déconditionner la dépendance tabagique

Déroulement

Un protocole en 3 séances d' 1 h

Séance 1

Questionnaire d'évaluation de sa relation au tabac
Identification des motivations personnelles
Identification des ressources personnelles

Séance 2

Séance de déconditionnement
Respiration – Relaxation - Visualisation

Séance 3

Evaluation des résultats du déconditionnement
Encouragements et identification des solutions mises en place
Renforcement du déconditionnement si utile

Méthodes

Les méthodes utilisées appartiennent à l'approche globale des thérapies comportementales et cognitives.

Pour quelles compétences ?

- Devenir non-fumeur avec confort
- Gérer son stress et ses émotions de façon constructive

Consultant

- Frédérique Tronson

Pour quel public ?

- Personne « fumeuse » aspirant à un sevrage partiel ou définitif

Durée

- 3 séances d'1h
Une séance bilan pourra être proposée 2 mois après



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL AU SEVRAGE : DETAIL DES SEANCES

L'accompagnement individuel au sevrage tabagique se déroule selon un protocole en 3 séances d'une heure chacune, et utilise l'outil d'hypnose ericksonienne.

Première séance

Cette première séance est un échange qui s'axe autour d'un questionnaire complet aux finalités suivantes :

- ◆ Aider la personne à faire le point sur sa relation avec le tabac, identifier ses motivations personnelles pour arrêter, ses ressources pour y parvenir, ses freins ...
- ◆ Installer une relation de confiance et de partenariat avec la consultante
- ◆ Permettre la récolte d'informations utiles à la consultante pour construire une séance d'hypnose personnalisée, renforçant ainsi l'efficacité de l'intervention hypnotique

⇒ *La personne continue de fumer entre la première et la deuxième séance.*

Deuxième séance

Elle intervient minimum une semaine après la première. C'est la séance de déconditionnement en tant que tel, basée sur l'outil d'hypnose ericksonienne.

Cette hypnose est caractérisée par son approche non-directive et permissive, à l'opposé de l'hypnose classique. Ainsi, la personne en état hypnotique va se créer l'expérience intérieure la plus adaptée et utile pour elle-même, simplement accompagnée par la voix de la consultante.

L'état hypnotique est une expérience en réalité banale et familière pour nous tous. « Etre dans la lune » est l'expression du langage courant qui décrit bien l'état de dissociation qui le caractérise. Une partie de soi est présente à l'expérience extérieure pendant qu'une autre est focalisée ailleurs. Nous avons tous vécu cette expérience de rouler sur l'autoroute et d'être profondément absorbé dans des pensées jusqu'au moment où nous reprenons conscience de notre conduite et d'avoir parcouru plusieurs kilomètres pendant ce « moment d'absence ». Cela est une expérience de transe hypnotique spontanée.

Pendant la séance d'hypnose, la consultante, par son guidage, va favoriser les conditions d'émergence de cet état particulier de conscience et permettre à la personne de se mettre en « autohypnose ». L'état modifié de conscience obtenu permet de mobiliser des ressources inconscientes qui rendent la décision de l'arrêt de la cigarette plus naturelle, et le sevrage plus confortable.

⇒ *La personne arrête de fumer à l'issue de cette séance.*

Troisième séance

Elle intervient une semaine après la deuxième, plusieurs cas de figure se rencontrent :

- ◆ la personne a totalement arrêté de fumer et est confortable dans son sevrage.
- ◆ la personne a largement diminué sa consommation, mais quelques cigarettes persistent, son sevrage partiel est confortable.
- ◆ la personne a arrêté de fumer ou a diminué sa consommation, mais vit de l'inconfort dans son sevrage total ou partiel.

La séance consiste à identifier les stratégies et moyens utilisés par la personne pour atteindre ces résultats, les éventuelles difficultés rencontrées, et à valider cette première étape.

Quand cela est nécessaire, une deuxième séance d'hypnose de renforcement ou de traitement des objections identifiées est pratiquée.

- ◆ Plus rarement, la personne a repris sa consommation tabagique. Il s'agira alors de vérifier l'adhésion à l'objectif de sevrage tabagique.

⇒ Ce qui est généralement constaté à l'issue de cette troisième séance est un sevrage complet et confortable. Dans le cas contraire, nous poursuivons le processus, si cela correspond toujours à la demande de la personne.