Programme d'aide à l'arrêt du tabac.

- **Cible: les femmes enceintes**

- **Bases scientifiques et pédagogiques:**

  Thérapies comportementales et cognitives
  Programme éducatif, interactif
  Intégrant les sages femmes et médecins généralistes

- **Supports:**
  multimédia, CD Rom et site Internet

.

S.I.S
"Vivre sans fumer"

Programme de prévention du tabagisme actif et passif destiné aux femmes enceintes

Vivre sans Fumer

Bébé à naître

Voici un programme qui peut vous aider à cesser de fumer.

Il a été réalisé pour vous par une équipe de sages-femmes, gynécologues, psychologues et tabacologues.

Ce programme comprend plusieurs modules à consulter dans l'ordre qui vous convient, à l'exception des modules 1 et 2.

CRAM
LANGUEDOC ROUSSILLON
SECURITE SOCIALE

Découvrez le

Témoignages

Poser une question

Documentation

Livres

Evolution du bébé

Page précédente

Page d'accueil

© Propriété de l'Association Vivre sans Fumer

Ont participé à l'élaboration du programme:
AM Clauzel, MF Bouysset, Cl Pelle, M Delcroix,
Ph Guichenez,D Pierronnet, I Clauzel,
B Rampillon, S Fleury, E Larinier

Ce programme a été réalisé grâce:
à la CRAM et l'URCAM Languedoc Roussillon
à l'association Vivre sans Fumer,
aux laboratoires Novartis,
au CCAS de Montpellier
à Stéphane Laidet (réalisateur)
Il a été relu par Ch Baumes, G Autin,
S Clauzel, D Savary Poirier

Objectifs du programme

- Ils reposent sur les principes de l'apprentissage pour acquérir de nouveaux comportements
- Pour atteindre ces objectifs il doit permettre de :
  - Déceler et discuter le rôle de la cigarette dans l'équilibre personnel
  - Exprimer les attentes et les craintes vis à vis d'un sevrage
  - Exprimer des motivations et trouver des jalons concrets.

Comment se présente le CD Rom et le site Internet: http://bebeanaitre.free.fr

AM Clauzel, MF Bouysset, Cl. Pelle, M Delcroix, Ph Guichenez, D Pierronnet, I Clauzel, B Rampillon, S Fleury.

QuickTime™ et un décompresseur Graphique sont requis pour visionner cette image.

Structure du programme

- Les techniques utilisées s'appuient sur une méthode de thérapie comportementale et cognitive avec:
  - question/réponse, bilan des aspects positifs et négatifs du tabagisme et du sevrage,
  - discussion des pensées automatiques négatives ou
  - jeu de rôle avec un personnage virtuel afin de rechercher des comportements adaptés.
- L'étude de faisabilité montre l'acceptabilité du programme auprès des femmes enceintes. Il s'avère être une aide utile pour les sages-femmes pour délivrer un message de prévention.

Les modules

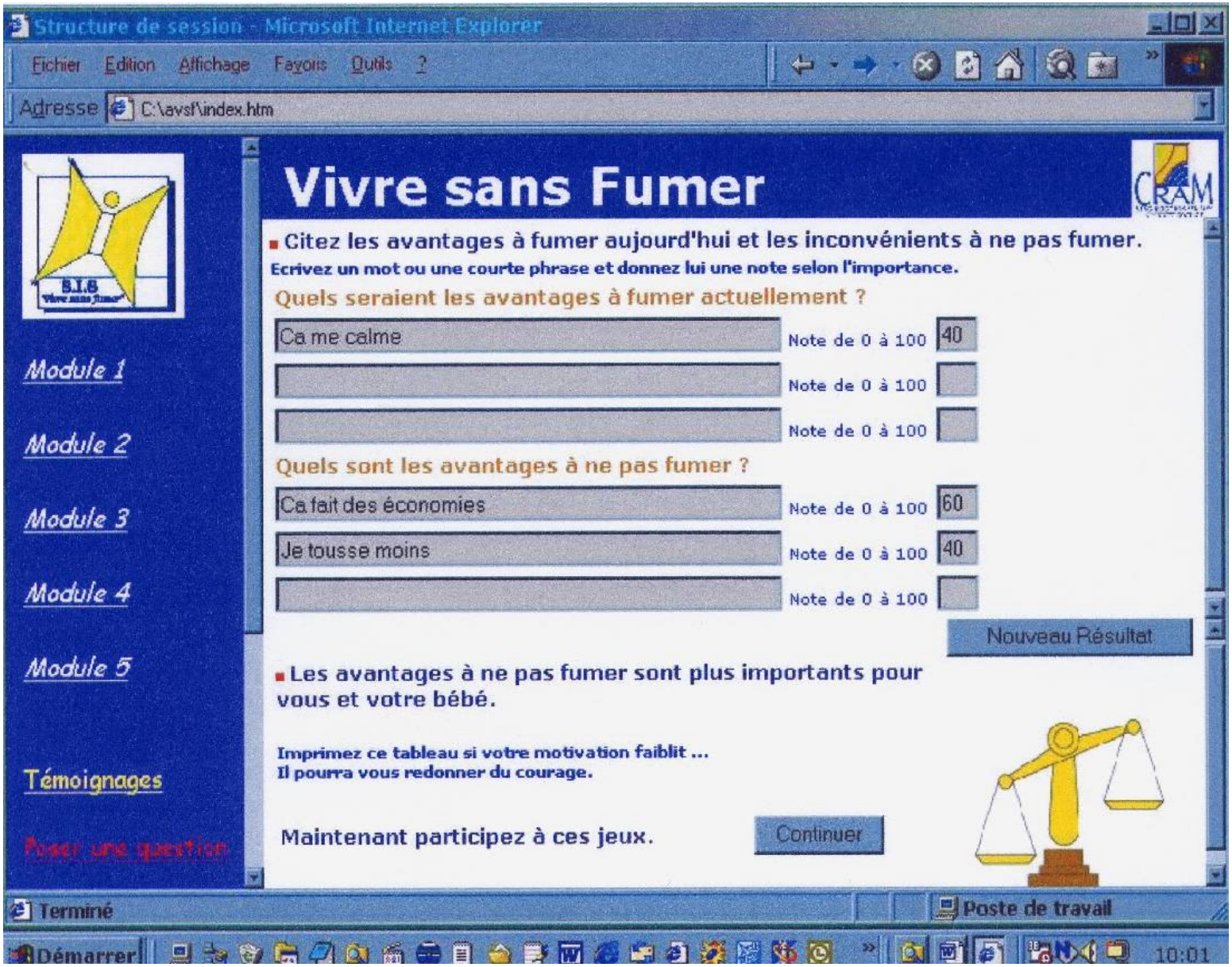
Il comprend 5 modules :

- **Une étape diagnostique du statut tabagique :**
  - **Qui je suis en tant que fumeuse**
  - **consommation de tabac,**
  - **questionnaires de dépendance biologique et comportementale,**
  - **test de maturation dérivé de celui de Prochaska. (module 1)**
- **Une étape dynamique d'aide à la décision. (module 2)**
  - **Suis-je prête à arrêter de fumer ? ,**
- **Un module de renforcement des motivations (module 3)**
  - **Comment est-ce que je fonctionne avec les tabac ?**
- **Un module de prévention de la rechute en post partum (module 4).**
- **Une base d'informations. (module 5)**

Le programme s'appuie sur le modèle des TCC pour renforcer les motivations et assurer un maintien de l'abstinence (Cungi)

Contenu du programme

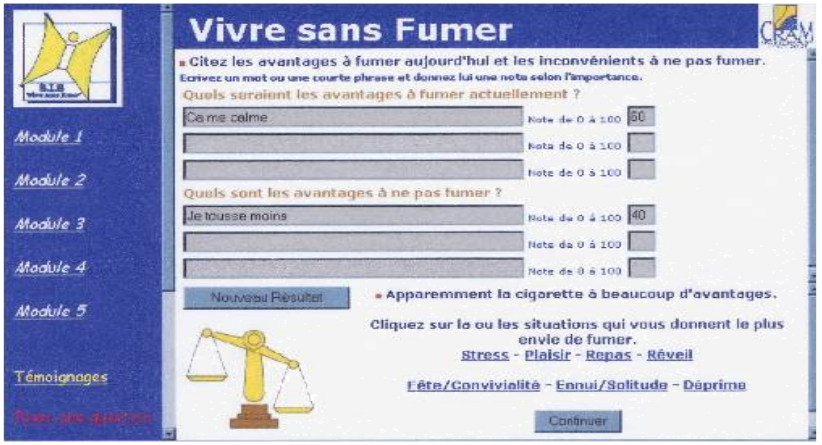
- **Il repose sur les principes de l'apprentissage pour acquérir de nouveaux comportements (TCC)**
  - **Déceler et discuter le rôle de la cigarette dans son équilibre**
  - **Exprimer les attentes et les craintes d'un sevrage: motivations**
  - **Amorcer le changement,**
  - **Ressentir son efficacité personnelle, et renforcement valorisant**
  - **Accrocher l'arrêt de la cigarette à la qualité de vie ou à des valeurs personnelles**



AM Clauzel Vivre sans Fumer

Module 2: aide à la décision

- Balance des aspects positifs et négatifs de la cigarette
- Son rôle dans l'équilibre personnel
- Deux exemples:
  - En haut: la décision d'arrêt est proche
  - En bas, les avantages à fumer sont encore trop importants .

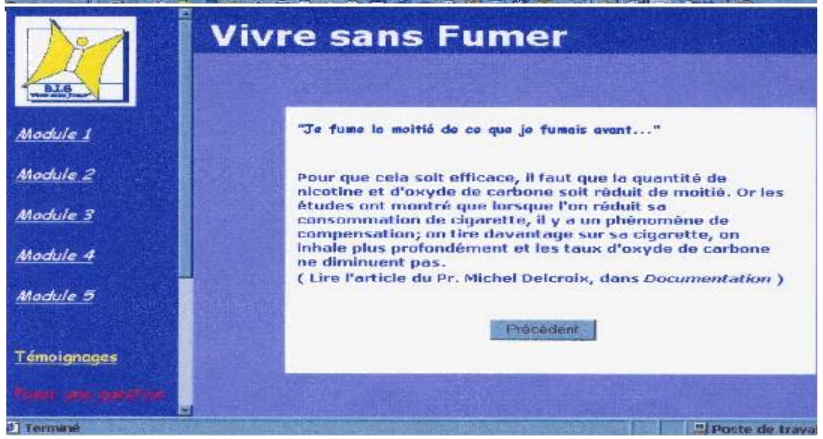


Module 2: aide à la décision: Suis-je prête à arrêter de fumer?

- La prise de décision dépend de l'humeur
- Un jeu permet de la tester et d'en parler:
  - Après avoir cliquer sur une image qui évoque l' état d'humeur une phrase apparaît.
  - Elle est le point de départ d'une discussion avec la sage femme, le médecin ou d'autres personnes

Module 3: motivation à l'abstinence
Comment je fonctionne avec le tabac

- Pour mettre à jour et renforcer les motivations on utilise le jeu de rôle virtuel
  - La jeune femme choisit une phrase qui lui convient
  - Elle recherche les arguments lui permettant de répondre
  - Un texte apparaît ensuite
  - Elle en discute avec la sage femme.

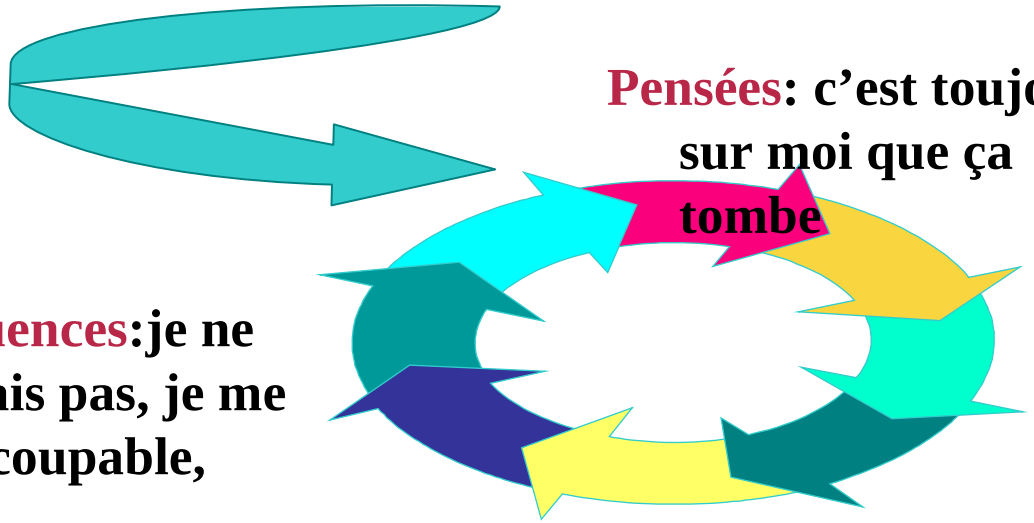


Module 3: motivation à l'abstinence
Comment puis-je couper le cercle vicieux?

- Les événements, leur évaluation et leur vécu affectif entraînent inéluctablement l'envie d'une cigarette
- L'exercice fait prendre conscience du processus
  - On explique le fonctionnement du cercle vicieux
  - On suggère de remplir les cases par des situations vécues avec les pensées, émotions, conséquences

Le cercle vicieux

Situation déclenchante:travail urgent à faire



Pensées: c'est toujours sur moi que ça tombe

Emotions:on ne pense pas à moi: dévalorisation

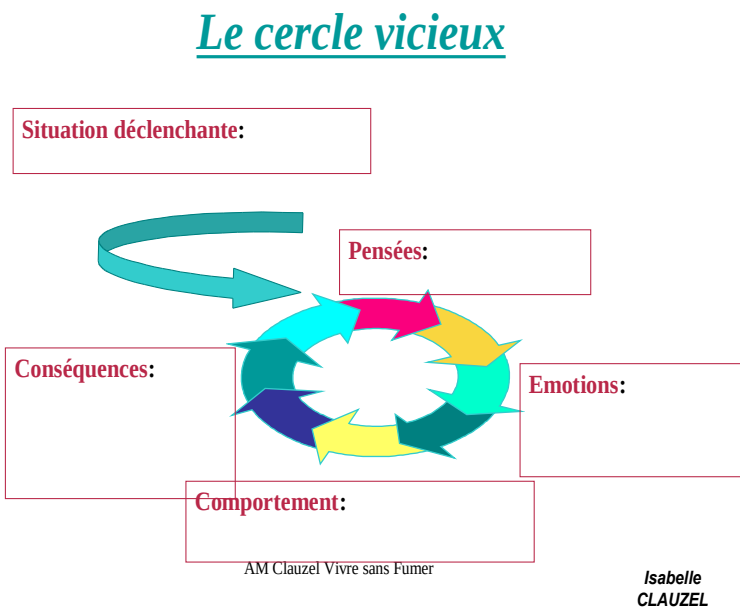
Comportement: je fume une cigarette pour me détendre

Conséquences:je ne devrais pas, je me sens coupable,

Isabelle CLAUZEL

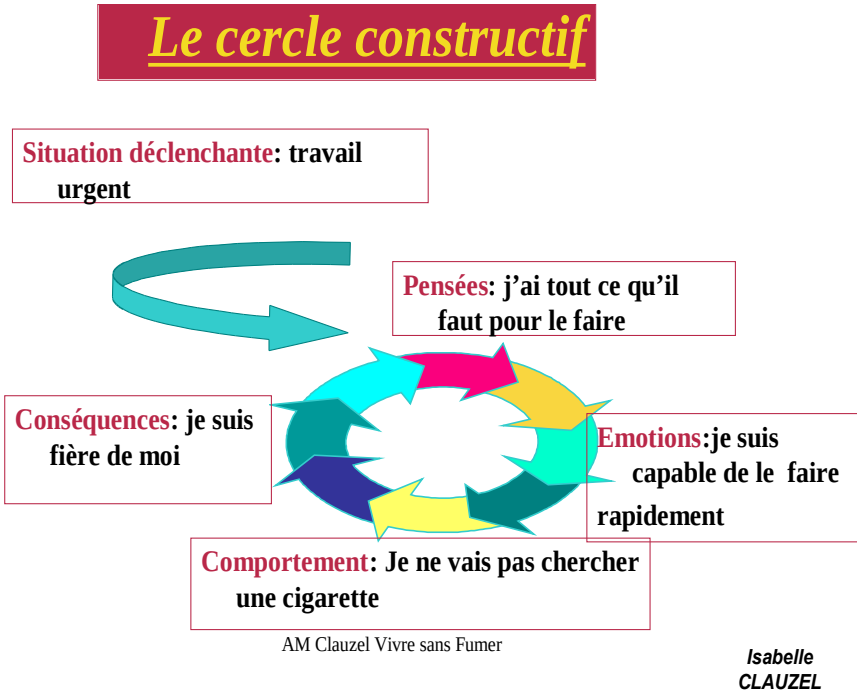
Module 3: motivation à l'abstinence

- L'exercice fait prendre conscience du processus
  - On suggère de remplir les cases par des situations vécues avec les pensées, émotions, conséquences
  - Plusieurs situations sont possibles
  - On recherche ensuite comment couper le cercle vicieux



Module 3: motivation à l'abstinence

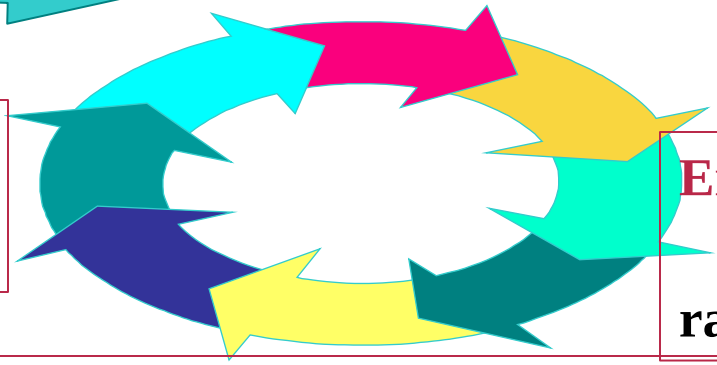
- Comment sortir de cet engrenage vers un nouveau comportement
  - On suggère d'imaginer une évaluation différente de la situation (prise de recul)
  - le vécu affectif est alors plus positif
  - L'envie de la cigarette est moins forte
  - On y résiste
  - On est fière de soi



Le cercle constructif

Situation déclenchante: travail urgent

Pensées: j'ai tout ce qu'il faut pour le faire



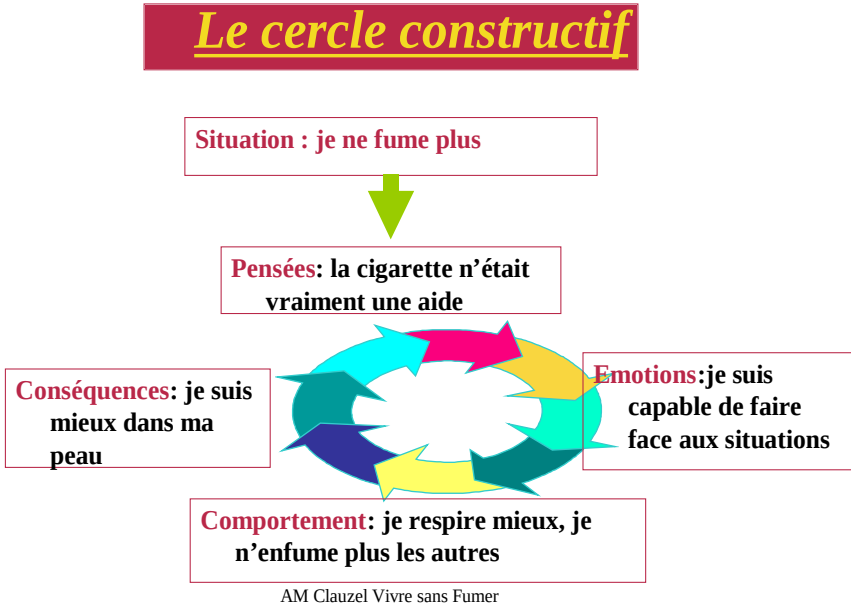
Emotions:je suis capable de le faire rapidement

Comportement: Je ne vais pas chercher une cigarette pour ça

Conséquences: je suis fière de moi

Module 3: motivation à l'abstinence

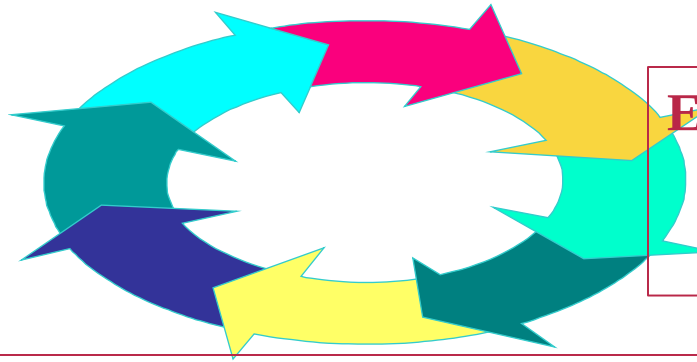
- A l'étape suivante
  - On met en évidence la valorisation personnelle obtenue
  - On renforce le comportement par un discours valorisant
  - La motivation est soutenue par la conscience de l'efficacité personnelle
  - Un nouveau comportement se met en place,



Le cercle constructif

Situation : je ne fume plus

Pensées: la cigarette n'était vraiment une aide



Emotions:je suis capable de faire face aux situations

Comportement: je respire mieux, je n'enfume plus les autres

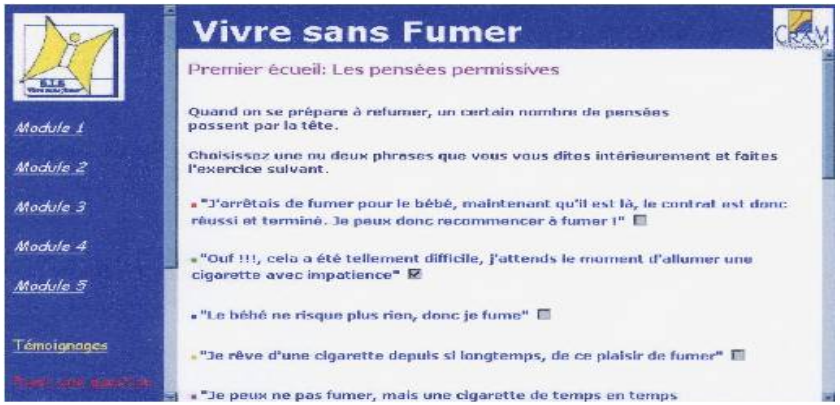
Conséquences: je suis mieux dans ma peau

Module 4: prévention de la rechute

- Elle s'appuie sur le travail effectué lors de modules 1, 2 et 3
  - Reconnaître le rôle de la cigarette (module 1)
  - Reconnaître son ambivalence et en sortir (module 2)
  - Essayer de nouveaux comportements (module 3)
  - Reconnaître son efficacité personnelle (module 3)
  - Savoir dépister les risques (module 4)
  - Pérenniser le nouveau comportement en l'appuyant sur sa qualité de vie (module 4)

Module 4: prévention de la rechute

- L’exercice permet de déceler les pensées permissives
- La jeune femme clique sur une phrase qui lui correspond
- Elle évalue son accord avec cette phrase



frames de la page inscription - Microsoft Internet Explorer

Fichier Edition Affichage Favoris Outils ?

Adresse C:\avsf\dejainscrite-creerpseudo\index.htm

Vivre sans Fumer

Bébé à naître

Témoignages

Poser une question

Documentation

Livres

Evolution du bébé

Page d'acceuil

© Propriété de l'Association Vivre sans Fumer

Vous êtes déja inscrite, entrez votre pseudo: puis Valider

(Si vous avez oublié votre pseudonyme, adressez vous au personnel soignant.)

Si vous n'êtes pas inscrite, Inscrivez vous

Terminé

Poste de travail

Démarrer

16:56