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

.

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

[Témoignages](#)

[Poser une question](#)

[Documentation](#)

[Livres](#)

[Evolution du bébé](#)

[Page précédente](#)

[Page d'accueil](#)

© Propriété de l'Association
Vivre sans Fumer

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.

[Découvrez le](#)

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

AM Clauzel Vivre sans Fumer

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.**

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**

Structure de session - Microsoft Internet Explorer

Fichier Edition Affichage Favoris Outils ?

Adresse C:\avsf\index.htm

Vivre sans Fumer

■ Citez les avantages à fumer aujourd'hui et les inconvénients à ne pas fumer.
Ecrivez un mot ou une courte phrase et donnez lui une note selon l'importance.

Quels seraient les avantages à fumer actuellement ?

Ca me calme	Note de 0 à 100	40
	Note de 0 à 100	
	Note de 0 à 100	

Quels sont les avantages à ne pas fumer ?

Ca fait des économies	Note de 0 à 100	60
Je tousse moins	Note de 0 à 100	40
	Note de 0 à 100	

Nouveau Résultat

■ Les avantages à ne pas fumer sont plus importants pour vous et votre bébé.

Imprimez ce tableau si votre motivation faiblit ...
Il pourra vous redonner du courage.

Maintenant participez à ces jeux. **Continuer**

Terminé Poste de travail

Démarrer 10:01

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 .

Vivre sans Fumer

■ Citez les avantages à fumer aujourd'hui et les Inconvénients à ne pas fumer. Ecrivez un mot ou une courte phrase et donnez lui une note selon l'importance.

Quels seraient les avantages à fumer actuellement ?

Ce me calme	Note de 0 à 100	40
	Note de 0 à 100	
	Note de 0 à 100	

Quels sont les avantages à ne pas fumer ?

Ce fait des économies	Note de 0 à 100	60
Je tousse moins	Note de 0 à 100	40
	Note de 0 à 100	

■ Les avantages à ne pas fumer sont plus importants pour vous et votre bébé.

Imprimez ce tableau si votre motivation faibit ... Il pourra vous redonner du courage.

Maintenant participez à ces jeux.

[Nouveau Résultat](#) [Continuer](#)

Vivre sans Fumer

■ Citez les avantages à fumer aujourd'hui et les Inconvénients à ne pas fumer. Ecrivez un mot ou une courte phrase et donnez lui une note selon l'importance.

Quels seraient les avantages à fumer actuellement ?

Ce me calme	Note de 0 à 100	80
	Note de 0 à 100	
	Note de 0 à 100	

Quels sont les avantages à ne pas fumer ?

Je tousse moins	Note de 0 à 100	40
	Note de 0 à 100	
	Note de 0 à 100	

■ Apparemment la cigarette a beaucoup d'avantages. Cliquez sur le ou les situations qui vous donnent le plus envie de fumer.

Stress - Plaisir - Repas - Réveil

Fête/Convivialité - Ennui/Solitude - Déprime

[Nouveau Résultat](#) [Continuer](#)

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

Comportement: je fume une cigarette pour me détendre

AM Clauzel Vivre sans Fumer

Isabelle
CLAUZEL

Le cercle vicieux

Situation déclenchante: travail urgent à faire

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

Le cercle vicieux

Isabelle
CLAUZEL

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

AM Clauzel Vivre sans Fumer

Isabelle
CLAUZEL

Le cercle constructif

**Situation déclenchante: travail
urgent**

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

**Conséquences: je suis
fière de moi**

**Emotions: je suis
capable de le faire
rapidement**

**Comportement: Je ne vais pas chercher
une cigarette pour ça**

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

Le cercle constructif

Situation : je ne fume plus

Pensées: la cigarette n'était vraiment une aide

Conséquences: je suis mieux dans ma peau

Emotions: je suis capable de faire face aux situations

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

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

Vivre sans Fumer

Premier écueil: Les pensées permissives

Quand on se prépare à refumer, un certain nombre de pensées passent par la tête.

Choisissez une ou deux phrases que vous vous dites intérieurement et faites l'exercice suivant.

- "J'arrêtais de fumer pour le bébé, maintenant qu'il est là, le contrat est donc réussi et terminé. Je peux donc recommencer à fumer !"
- "Ouf !!!, cela a été tellement difficile, j'attends le moment d'allumer une cigarette avec impatience"
- "Le bébé ne risque plus rien, donc je fume"
- "Je rêve d'une cigarette depuis si longtemps, de ce plaisir de fumer"
- "Je peux ne pas fumer, mais une cigarette de temps en temps"

Vivre sans Fumer

Maintenant, complétez la grille suivante:

A combien je crois à ce que je dis ?

L'exercice consiste à savoir si vous êtes d'accord avec ce que vous vous dites intérieurement. Bien souvent on se dit des choses tout en sentant bien que ce n'est pas totalement vrai.

Vous allez maintenant voir si vous êtes totalement d'accord avec les phrases que vous avez choisi en la notant de 0 à 100

0: au fond de moi, je sais que ce n'est pas vrai
100: c'est totalement et toujours vrai

Ex: J'irais fumer dehors
Si je suis honnête, ce n'est vrai qu'à: Note de 0 à 100 50

Ouf !!!, cela a été tellement difficile, j'attends le moment d'allumer une cigarette avec impatience
Si je suis honnête, ce n'est vrai qu'à : Note de 0 à 100 60

Continuer

Vivre sans Fumer

[Témoignages](#)

[Poser une question](#)

[Documentation](#)

[Livres](#)

[Evolution du bébé](#)

[Page d'accueil](#)

© Propriété de l'Association
Vivre sans Fumer

Bébé à naître

Vous êtes déjà inscrite, entrez votre pseudo: puis

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

Si vous n'êtes pas inscrite,