

Nico'time

Pas à pas vers l'arrêt du tabac



Guide pratique

d'aide à l'animation
de séances collectives
pour accompagner les fumeurs
dans leur démarche de changement



RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE



SOMMAIRE

Page 4	● Historique
4	● Conditions d'implantation
5	● Posture et attitudes des intervenants
6	● Composition du groupe et conditions de réussite
7	● Préparation des séances, logistique et recommandations
7	● Recommandations pour l'évaluation
9	● Recommandations de mise en oeuvre du guide

Déroulés de séance

10	■ Séance 1 Se connaître, exprimer ses représentations
14	■ Séance 2 Les dépendances / Les bénéfices et craintes au changement
18	■ Séance 3 Fonctionnement des traitements de substitution nicotinique et mécanismes de changement
22	■ Séance 4 Soutien motivationnel
25	■ Séance 5 Manger bouger et se faire plaisir
28	■ Séance 6 Bilan à 1 mois après la séance 5

Annexes

32	● Convention de partenariat
34	● Contrat d'engagement mutuel
35	● Tableau de suivi individuel
37	● Questionnaire d'évaluation - participants
39	● Auto-questionnaire intervenants

● Historique

Dans les années 2000, dans le département de la Creuse, les partenaires du Collectif Creuse sans Tabac ont bénéficié de formations pour animer des séances de sevrage tabagique de groupes. Pendant quelques années, plusieurs expérimentations ont eu lieu notamment dans des entreprises ou sur des bassins de vie. Ces expérimentations ont permis la rédaction d'un premier guide accompagné d'une formation, puis des mises en œuvre se sont faites sur tout le Limousin.

Depuis 2015, le guide a été testé dans d'autres sites et d'autres départements de la Nouvelle-Aquitaine montrant des lacunes, mises à jour nécessaires et pistes d'amélioration.

Entre février et mai 2022, un groupe de travail animé par l'Ireps NA et regroupant des animateurs ayant expérimenté le guide et des professionnels de santé experts en tabacologie (Cf. Liste des participants élaboration du guide p. 39) ont revu, complété et amélioré ce guide afin qu'il puisse être librement diffusable et appropriable par le plus grand nombre de professionnels de Nouvelle-Aquitaine.

L'objectif général du sevrage tabagique de groupe est d'**agir sur la motivation à l'arrêt ou à la diminution du tabac**, les compensations et les bénéfices, repérer les situations à risques et déterminer son projet d'avenir sans tabac. Les intervenants (composé d'un binôme animateur et d'un professionnel de santé prescripteur) sont présents pour accompagner les fumeurs dans leur choix d'arrêt du tabac ou de diminution, **leur posture est un facteur déterminant de la réussite de ces groupes.**

Les séances de sevrage tabagique de groupe ont montré leur efficacité, mettant en évidence le rôle majeur du soutien social dans la démarche.

Pour compléter ce guide, des contenus pédagogiques et des formations complémentaires sont disponibles via les partenaires néo-aquitains.

Précisions sur les formes utilisées : dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique sans discrimination ; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin et permettent d'alléger le texte.

● Conditions d'implantation

Ce guide a été conçu pour accompagner les intervenants dans la mise en œuvre de séances collectives d'accompagnement à l'arrêt du tabac ou à la diminution auprès de groupes issus de bassins de vie ou de structures. Ces séances collectives peuvent être organisées à un rythme hebdomadaire ou bimensuel.

L'implantation dans un établissement (entreprise, collectivité, association...) où les inscrits se connaissent permet un soutien entre les participants et est donc à favoriser.

Il est recommandé d'avoir **une personne relais dans la structure** pour favoriser l'implantation. Ce relais pourra assurer la communication, la mise à disposition des conditions matérielles ainsi que l'évaluation et le suivi des fumeurs engagés dans le processus de changement.

En amont, il est impératif que les participants aient bénéficié d'informations sur la motivation à l'arrêt/la diminution du tabac, les conditions de réussite, les bénéfices à l'arrêt, la dépendance, le sevrage et la présentation détaillée du déroulement du programme. Ces présentations peuvent être a minima sous forme d'affichage.

Pour assurer des conditions favorables à l'implantation, une convention peut être réalisée entre l'établissement et les porteurs. Voir annexe n°1.

● Posture et attitudes des intervenants : approche centrée sur le participant



La posture et les attitudes des intervenants sont un facteur déterminant pour l'adhésion des participants à un changement de comportement en accord avec leurs objectifs. Une approche bienveillante et dans le non-jugement sont des leviers forts pour permettre aux participants d'y arriver à travers ces séances.

→ **Empathie** : notion générale exprimant le fait que l'on puisse comprendre une personne sans partager ses sentiments et émotions.

→ **Écoute active** : l'écoute active permet de s'assurer et de montrer à la personne que l'on a bien compris sa pensée, et ainsi de créer du lien entre l'intervenant et le participant. Pour exprimer l'écoute active, il est possible d'utiliser l'acronyme **Ou.V.E.R.**

Questions **Ou**vertes : poser des questions ouvertes permet une meilleure proximité avec le participant en témoignant d'une volonté de mieux la connaître et donc d'apporter des réponses personnalisées

Valoriser : mettre en valeur le participant permet de contribuer à la relation de non jugement et de contribuer à l'estime de soi

Ecoute réflexive : reformuler sans juger, les propos du participant, pour encourager à l'expression spontanée

Résumer : ce qui se dit, de manière régulière et en termes compréhensibles, en appuyant sur les ambivalences pour faire émerger de lui/elle ses propres changements

L'écoute active nécessite une approche empathique, ce qui nécessite de respecter le point de vue de la personne en face. Pour en savoir plus : Miller et Rollnick, L'entretien motivationnel 2013.

VRAI : partir de l'expérience du participant

La posture se doit être capitalisée dans une approche centrée sur le participant. On explore son **V**écu actuel et passé globalement, on tient compte de ses **R**éprésentations, on écoute ses **A**ttentes et on y répond autant que possible. On s'appuie sur ses valeurs, l'**I**mportant pour elle.

FAIRE : le choix de la personne d'abord

Le participant décide de la **F**inalité, de son objectif. Pour ce choix on explore les stratégies **A**ntérieures, les difficultés. On **I**nforme le participant sur les différentes possibilités. Après un temps de **R**éflexion la décision est partagée, puis on propose un suivi de qualité **E**nsemble.

Les intervenants doivent veiller à :

1. Créer des conditions d'échanges favorables afin que chaque participant se sente libre de s'exprimer : convivialité, empathie, non jugement, ...
2. Prendre le temps de s'adapter au rythme du groupe : ne pas couper la parole, solliciter les personnes qui ne se sont pas exprimées, laisser des silences afin de permettre aux personnes de s'exprimer et de cheminer, ...
3. Prendre en compte les trois dimensions affective/motivationnelle/émotionnelle : par des questions ouvertes posées aux participants ou au groupe « Comment avez-vous vécu cette situation ? », « Qu'est-ce qui vous motiverait actuellement ? » ou en reflétant les émotions « Je sens que cette situation vous a touchée. »
4. Favoriser la communication dans le groupe : en observant les interactions entre les participants, en veillant bien que chaque personne ait la possibilité de s'exprimer : « Avant de passer à l'étape suivante, est-ce qu'une personne souhaite s'exprimer ? », en valorisant les propos des participants les plus timides pour leur donner confiance en eux « Merci d'avoir pris la parole et d'avoir partagé votre expérience. »
5. Réactualiser leurs connaissances, leurs outils et méthodes en fonction des dernières données validées, probantes :
 - » Site coreadd : www.coreadd.com (en particulier Addictutos, COREADD Replay & Projet L.A.S.T.)
 - » Site Association Addictions France : addictions-france.org
 - » Site IrepsNA : www.irepsna.org » Lien vers la bibliographie sélective : <https://bit.ly/3D8fHzi>

Pour en savoir plus sur l'entretien motivationnel :

Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles en 150 fiches, 2020, disponible en ligne : <https://bit.ly/3qnw8jO>

En savoir plus sur les techniques centrées sur la personne (les TCC sont différents de l'EM)

Un lien simple et pratique : <https://bit.ly/3ezrPze>

● Composition du groupe et conditions de réussite

Les repères dans un groupe :

- ➔ Un groupe est bien plus que la somme des participants qui le compose : chaque participant constitue et participe à la création du groupe ;
- ➔ Le groupe peut représenter, pour le participant, une ressource, une sécurité, un lieu de valorisation, d'appartenance, de dissonance cognitive ;
- ➔ Un groupe se compose de 8 personnes minimum et de 12 maximum ;
- ➔ Les règles de vie de groupe sont constituées avec le groupe, **il est déconseillé d'avoir des échanges avant ou après la séance en individuel** en aparté du groupe, c'est un travail de groupe ;
- ➔ Conditions de réussite : être libre de décider de l'arrêt ou de la diminution pour soi, être assidu, être ponctuel, choisir le bon moment ;
- ➔ Un contrat d'engagement moral est remis aux participants avant de débiter les séances (voir Annexe n°2). Il doit être signé par les participants ainsi que par les intervenants, 15 jours avant le début des interventions ;
- ➔ Lorsqu'il s'agit de groupe au sein d'une structure, le responsable et le référent du projet doivent s'impliquer dans les inscriptions et venues des participants.

Modalités favorables : quand le groupe se connaît déjà ou appartient à un même bassin de vie, ouverture aux conjoints, horaires adaptées, informations dans la structure, prise en compte d'une partie du temps de présence sur du temps de travail, adaptation aux capacités de lecture et écriture, ...

● Préparation des séances, logistique et recommandations

- Les intervenants sur ces groupes sont systématiquement en binôme : un professionnel de santé et un animateur. Le professionnel de santé peut prendre un temps en fin de séance avec les participants afin de s'adapter aux besoins de prescription des TSN. D'autant plus que la réduction de consommation sous TNS est largement démontrée ;
- L'animateur et le professionnel de santé doivent être les mêmes sur toutes les séances pour assurer la continuité pédagogique auprès des participants ;
- La connaissance du public est un prérequis afin de s'assurer que lors des séances, les documents susceptibles d'être remis leurs soient accessibles ;
- Il est envisageable de prévoir des pauses, avec ou sans cigarette, en fonction des besoins des participants (anticiper le test au CO).

Conditions matérielles

Les conditions matérielles doivent être prévues et adéquates (norme handicap) :

- Anticiper la disposition de la salle (en U, en Carré...) à adapter en fonction du besoin des séances avec des tables et des chaises ;
- Boîte à outils : 2 paperboards, ordinateur + vidéo projecteur + hauts parleurs + rallonges + post-it, documents des intervenants ;
- Feuilles blanches et feuilles de présence ;
- Pochette individuelle pour chaque participant (pour les documents distribués sur les 6 séances et des feuilles pour la prise de note) à voir en fonction du niveau de littératie et des besoins ;
- Tous les documents à distribuer (notamment ceux de Santé Publique France ou Tabac Info Service) sont disponibles dans les centres ressources documentaires des Ireps de votre département (cf. Bibliographie) ;
- Des bouteilles d'eau pour chacun ;
- Un testeur de monoxyde de carbone adapté aux conditions sanitaires en vigueur ;
- Des substituts nicotiques d'avance.

Conditions de réussite :

Être libre de décider de l'arrêt ou de la diminution pour soi, être assidu, être ponctuel, choisir le bon moment.

● Recommandations pour l'évaluation

Mener une évaluation de l'action permet :

- de prendre du recul par rapport à l'action et à ses propres pratiques d'intervention ainsi identifier d'éventuel besoin d'ajustement ;
- d'apprécier la dynamique de déroulement de l'action dans son ensemble ;
- et de mesurer les effets de l'action c'est-à-dire l'atteinte des objectifs et les retombées de l'action, qu'elles soient prévues ou non.

L'évaluation commence dès le début de la mise en œuvre des séances. Quelques outils ont été construits pour faciliter la démarche d'évaluation. Voir tableau en page suivante.

Quoi évaluer ?	Comment évaluer ?	Outils à réaliser ou annexés
Mesurer l'assiduité des participants	Feuille d'émargement à compléter en début de chaque séance	Feuille avec la date, chaque participant indique leur nom, prénom et appose leur signature
Mesurer le ressenti des participants sur leur propre rapport à leur tabagisme en début et en fin de l'action OU Mesurer le sentiment de capacité des participants dans la diminution/arrêt de leur consommation de tabac au début et en fin de l'action	Mur de l'humeur	Questionner les participants : "Comment je me sens sur ma consommation de tabac aujourd'hui ?" Questionner les participants : "Comment je me sens actuellement sur la réflexion, la diminution ou l'arrêt du tabac ?"
Mesurer le ressenti des participants sur le vécu de la rencontre	Question à poser en fin de séance	Demander à chaque participant de donner un mot sur la rencontre et leur ressenti
Mesurer l'évolution des motivations et des premiers bénéfices de l'arrêt/diminution du tabac au fur et à mesure des séances	Tableau de suivi individuel	Annexe n°3
Identifier les raisons des participants qui n'ont pas souhaité poursuivre les séances	Contactez les participants directement (téléphone) ou contactez la structure qui a inscrit la personne Cette relance est à effectuer par le professionnel de santé, si possible.	Exemples de questions à poser : "Comment allez-vous ? Souhaitez-vous nous dire pourquoi vous n'êtes pas venu ? Souhaitez-vous poursuivre ? Avez-vous poursuivi votre arrêt/diminution de manière autonome ? Êtes-vous accompagné par un professionnel dans votre arrêt/diminution ? Souhaitez-vous les coordonnées d'un professionnel ou d'une structure qui peut vous accompagner ? Souhaiteriez-vous à un moment donné rejoindre le groupe ?"
Mesurer le niveau de satisfaction des participants et l'atteinte des objectifs à court terme	Questionnaire remis à l'issue de la dernière séance	Annexe n°4
Mesurer le niveau de satisfaction des participants et l'atteinte des objectifs à distance (+ 3 mois)	Contactez les participants directement (téléphone) ou contactez la structure qui a inscrit la personne. Cette relance est à effectuer par le professionnel de santé, si possible. OU programmer un temps d'échange de pratique à 3 mois	Exemples de questions à poser : "Comment allez-vous ? Où en êtes-vous dans votre diminution ou arrêt du tabac ? Interroger les leviers et/ou freins qui les ont aidés dans leur arrêt/diminution. Si le participant exprime des freins : Souhaitez-vous les coordonnées d'un professionnel ou d'une structure qui peut vous accompagner ?"
Mesurer la perception et ressenti des intervenants et des partenaires sur l'action	Débriefing entre intervenants à l'issue de chaque séance et auto-évaluation Débriefing avec la structure à l'issue de l'action ou en cas de difficultés (ex. abandon d'un ou plusieurs participants)	Annexe n°5 Exemples de questions à poser : "Dans quelles mesures le partenariat a-t-il fonctionné ? Les publics visés ont-ils été atteints ? La dynamique de partenariat a-t-elle eu des effets sur la mise en place de l'action ?..."

● Recommandations de mise en oeuvre du guide

Les 6 séances proposées peuvent être complétées pendant la durée du groupe par :

- des propositions de consultations individuelles complémentaires en fonction des besoins par des professionnels relais identifiés en amont (diététicienne, psychologue, ...)
- des consultations individuelles de tabacologues ;
- un temps d'échange de pratique à 3 mois de la séance n°6.

Il est possible de changer les outils utilisés en veillant à garder les objectifs à atteindre. Les outils complémentaires doivent être de source fiable et validée. Des outils sont disponibles dans les centres ressources de l'Ireps.

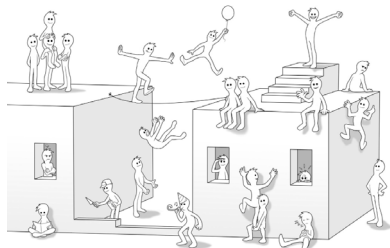
Voir la sélection réalisée par les documentalistes de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine : <https://bit.ly/3D8fHzi>

● Pour conclure

- La mise en situation est la meilleure des formations.
- L'expérience pratique enrichit, perfectionne, met l'accent sur les réalités, apprend l'humilité.
- Le groupe est l'acteur principal : il engendre le dynamisme, le mouvement et l'élan vers des objectifs communs.
- L'évaluation ne doit pas être négligée.

Se connaître, exprimer ses représentations

Durée de la séance	2h à 2h30
Objectifs de la séance	Faire connaissance avec le groupe Définir les règles pour le fonctionnement du groupe Connaître le positionnement de chacun sur le sevrage tabac

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Présentation</p> <p>Mise en route</p> <p>Règles du groupe</p> <p>20 min</p>	<p>Présentation des intervenants (animateur et professionnel de santé), présentation du projet et du déroulement.</p> <p>6 séances en groupe dont la première est sur 2h30 et les autres se déroulent sur 2h. Pour avancer sur la question du tabac et du sevrage, dernière séance a lieu 1 mois après pour faire le bilan.</p> <p>Présenter le planning des 6 rencontres aux participants.</p> <p>Remettre une pochette à chaque participant où ils trouveront comme 1^{er} document le planning des séances. Cette pochette pourra être complétée au fur et à mesure avec les documents/activités remis à chaque séance.</p> <p>Définir le fonctionnement du groupe avec les participants. Chacun réfléchit individuellement sur les conditions pour être bien dans le groupe (possibilité aux participants de noter sur une fiche).</p> <p>Tour de table. (8 min)</p> <p>Rappel : confidentialité, respect, écoute, bienveillance, respect des horaires...</p> <p>Point de départ : Mur de l'humeur.</p> <p>Questionner les participants : "Comment je me sens sur ma consommation de tabac aujourd'hui ?" ou Questionner les participants : "Comment je me sens actuellement sur la réflexion, la diminution ou l'arrêt du tabac ?"</p>	<p>Feuille d'émergence</p> <p>Pochette participant</p> <p>Feuille de paperboard et pâte à fixe (charte fonctionnement du groupe)</p> <p>Contrat d'engagement à participer (écrit ou oral)</p> <p>Mur d'humeur</p> 

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Tour des présentations 20 min</p>	<p>Proposer aux participants de se présenter, de faire connaissance et de partager leurs attentes des séances.</p> <p>Suggestion d'activité : présentation croisée autour des items suivants : prénom, passion, hobby, loisirs et leurs attentes (nombre de cigarettes fumées).</p> <p>Les intervenants demandent aux participants de se mettre 2 par 2 (une personne A et une personne B), ces derniers ont 6 minutes (2x3 minutes) pour se présenter l'un à l'autre. A la fin de la première phase, le groupe se retrouve en plénière. L'objectif est que le participant A ayant recueilli le témoignage du participant B puisse faire une présentation succincte de cette dernière (en 2 minutes) en parlant au nom du participant B. Suite à cette présentation, le groupe peut poser des questions d'approfondissement.</p>	<p>Possibilité de donner feuilles et stylos aux participants pour noter les points échangés</p>
<p>Lancement de l'échange 20 min</p>	<p>Lancer le débat en utilisant le jeu de la ligne : à chaque affirmation, on demande aux participants de se positionner à gauche s'ils sont « d'accord » ou à droite s'ils ne sont « pas d'accord ». Quand tout le monde a pris place, chaque participant qui le souhaite argumente son choix de positionnement.</p> <p>Affirmation 1. La santé est une priorité. Sujets de relance : "Qu'est-ce qui est important pour vous concernant la santé ? Que faites-vous pour prendre soin de vous ?"</p> <p>Affirmation 2. Il y a plus de 4000 produits toxiques dans une cigarette. Sujets de relance : "Selon vous, il y a plus ou moins de produits toxiques ? Que peut contenir une cigarette ?"</p> <p>Affirmation 3. Arrêter de fumer peut rapporter gros. Sujets de relance : "Quelles sont les économies qui peuvent être réalisées ? Sur une année ? Sur dix ans ?..."</p> <p>Affirmation 4. C'est facile d'arrêter de fumer. Sujets de relance : "Avez-vous déjà arrêté de fumer ? D'après vous, que faut-il faire pour réussir à arrêter ? " Ou "Comment avez-vous arrêté ?"</p> <p>Pour l'affirmation 4, noter les réponses du groupe sur une feuille de paperboard</p>	<p>Tableau, feutres</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Questionner le rapport au tabac 40 min</p>	<p>À l'oral en fonction du niveau de littératie ou en individuel les participants répondent aux questions sur les post-it. Remettre des post-it de couleurs différentes à chaque participant et demander de noter :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Jaune : "Pourquoi est-ce que j'ai commencé à fumer ?" ◆ Bleu : "Pourquoi est-ce que je continue de fumer ?" ◆ Rose : "Pourquoi est-ce que j'ai envie de diminuer / arrêter de fumer ?" ◆ Vert : "Qu'est-ce que je vais gagner à diminuer/arrêter de fumer ?" ◆ Jaune pâle : "Qu'est-ce que je vais perdre en diminuant/arrêtant de fumer ?" <p>Les participants viennent à tour de rôle coller leur post-it sur le paperboard.</p> <p>Échanger sur ce qui ressort le plus, les similitudes et différences, demander au groupe s'il souhaite ajouter quelque chose.</p> <p>Proposer un échange avec le groupe sur les questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Jaune : "Pourquoi est-ce que j'ai commencé à fumer ?" ◆ Bleu : "Pourquoi est-ce que je continue de fumer ?" ◆ Rose : "Pourquoi est-ce que j'ai envie de diminuer/ d'arrêter de fumer ?" 	<p>Post-it de 5 couleurs différentes</p> <p>Noter au tableau et mettre les post-it dans les « cases »</p>
<p>Objectif individuel 10 min</p>	<p>Proposer à chaque participant de se fixer son objectif personnel pour la séance 2.</p> <p>Noter les réponses des participants sur le tableau de suivi individuel.</p>	<p>Tableau de suivi individuel</p>
<p>Partage d'expériences 10 min</p>	<p>Reprendre les réponses de la question « D'après vous que faut-il faire pour réussir à diminuer/arrêter ? » et proposer aux participants de compléter en proposant des expériences de fumeurs.</p> <p>Proposer aux participants de découvrir des substituts, de les tester, remettre un exemplaire (vérifier l'absence de contre-indication, d'allergie et sensibiliser au mésusage, pas de prescription prévue à ce stade).</p>	<p>Exemplaires de substituts</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Faire le point 20 min	<p>Remettre le test de Fagerström pour chaque participant.</p> <p>Proposer le testeur Co et expliquer les résultats.</p> <p>"Comment vous sentez-vous sur le plan moral de 0 à 10 ?"</p> <p>Porter une attention particulière à un participant qui aurait un chiffre bas : orientation si besoin vers un professionnel adapté.</p> <p>Compléter le tableau de suivi individuel en indiquant : poids de départ, résultat du test Fagerström, nombre de cigarette, moral, résultat du Co, objectif pour la séance 2.</p>	<p>Test de Fagerström</p> <p>Co Testeur</p> <p>Mesurer l'évolution des motivations au fil des séances.</p>
Bilan 10 min	<p>Proposer au groupe de faire le bilan de cette première séance, chaque participant donne 1 mot sur la rencontre et leur ressenti.</p> <p>Rappel du contrat d'engagement.</p> <p>Énoncer les objectifs de la séance 2.</p> <p>Faire émerger la motivation à atteindre son but : "Qu'est-ce que cela va vous apporter de bénéfique d'arrêter/de réduire votre consommation de tabac ?" Si le participant a un argument cognitif (risque de santé), l'encourager à verbaliser un argument positif (amélioration de) puis personnel et affectif (argument motivationnel en lien avec la famille : jouer au football avec son petit fils, allonger son espérance de vie pour passer plus de temps de qualité en famille, etc. En revanche la famille qui pousserait à l'arrêt du tabac doit être considéré comme cognitif négatif). Faire verbaliser la personne et quand la personne dit les mots, les verbalise, elle ressent donc.</p> <p>Mémo intervenant : l'argument de motivation cognitif < positif < personnel et affectif, plus on tend vers l'affectif, plus il y a de chance de réussite au long terme, à contrario un argument seulement cognitif présage d'un fort risque de reprise de la consommation.</p>	
Retour au calme 3 min	<p>Comptez vos respirations.</p> <p>Inspirez 4 secondes et expirez sur 4 secondes. Essayez de faire cela au moins 10 fois.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Debout, assis ou allongé, placez une main sur votre ventre et une sur votre torse. ● Inspirez par le nez pendant 4 secondes, puis expirez par le nez pendant au moins 4 secondes. Comptez mentalement pendant votre inspiration (1 et 2 et 3 et 4) puis comptez pendant votre expiration (1 et 2 et 3 et 4). ● Sentez votre ventre et votre torse se gonfler pendant l'inspiration et se relâcher pendant l'expiration. 	

Les dépendances Les bénéfiques et craintes au changement

Durée de la séance	2h
Objectifs de la séance	Mieux comprendre sa consommation Comprendre le mécanisme de la dépendance et les différentes formes de dépendances Identifier les bénéfiques et craintes au changement (arrêt du tabac)

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Faire un point d'étape 10 min environ	Proposer aux participants un tour de table pour faire le point depuis la dernière rencontre : «Avez-vous testé des choses ? Qu'avez-vous mis en œuvre ? Qu'êtes-vous parvenu à réaliser ?...»	
Présentation de la séance 20 min	Présentation des objectifs de la séance et rappel des règles de vie du groupe. Amener les participants à verbaliser les effets de manque ressenti par chacun et les lister sur le tableau. Dans un deuxième temps, lister les solutions trouvées par chacun. Demander aux participants si certains ont mis en place les premiers conseils et lancer des échanges.	Charte fonctionnement du groupe Paperboard Possibilité de distribuer une fiche sur les effets de manque Tableau, feutres

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Comprendre sa dépendance / sa consommation 30 min</p>	<p>Animation "Tire ta clope" Accès au conducteur d'animation, prévoir un temps de préparation. Les cigarettes sont positionnées au milieu de la table. Chaque participant indique sur son carnet : le nombre de cigarettes qu'il consomme par jour et à quoi elles correspondent. Il va ensuite les relier à un besoin identifié :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimulation - Plaisir du geste - Relaxation - Anxiété/soutien - Besoin absolu - Habitude <p>Les participants peuvent prendre en exemple la journée de la veille et une journée avec une soirée et/ou événement festif.</p>	<p>Activité du Crips "Tire ta clope" https://www.lecrips-idf.net/jeu-prevention-tabac</p> <p>Faire le lien avec le test de Horn que les participants auront à compléter pour la séance suivante</p>
<p>Les différentes dépendances 10 min</p>	<p>Évoquer avec les participants, les dépendances sous la forme de questions ou photolangage "Choisir une photo qui vous évoque la dépendance au tabac" :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ La dépendance physique causée par la nicotine, à l'arrêt du tabac des effets désagréables surviennent : <ul style="list-style-type: none"> - Irritabilité - Nervosité, anxiété, tendance dépressive - Insomnies - Difficultés de concentration, trous de mémoire - Maux de tête - Sensation de faim - Pulsions à fumer ➔ La dépendance psychologique et comportementale : manque du geste, convivialité, cigarette-plaisir, cigarette-soutien. ➔ La dépendance sensorielle ➔ La dépendance identitaire 	<p>Photolangage Vie sociale ETP Alsace https://bit.ly/3KXwpmY</p> <p>Remise des traitements de substitution nicotinique</p>


Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Bénéfices / craintes à l'arrêt 25 min</p>	<p>A l'oral en fonction du niveau de littératie ou en individuel les participants répondent aux questions sur les post-it :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Jaune pâle : "Qu'est-ce que je vais gagner à diminuer/ arrêter de fumer ?" ◆ Vert : "Qu'est-ce que je crains en diminuant/arrêtant de fumer ?" <p>Les intervenants présentent la balance décisionnelle et la dessinent au tableau</p> <p>Les participants viennent coller les post-it (bénéfices et craintes / Vert et jaune)</p> <p>En grand groupe échange sur les craintes et bénéfices identifiés. Échanger sur les similitudes et différences, compléter avec le flyer Santé Publique France "Pourquoi arrêter de fumer", qui peut être distribué aux participants qui le souhaitent.</p>	<p>Post-it vert et jaune</p> <p>Flyer : «Pourquoi arrêter de fumer» de Santé Publique France</p>
<p>Fin de séance 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Co testeur <p>Faire émerger LA motivation à atteindre son but : "Qu'est-ce que cela va vous apporter de bénéfique d'arrêter/de réduire la consommation de tabac ?" Si la personne a un argument cognitif (risque de santé), l'encourager à verbaliser un argument positif (amélioration de) puis personnel et affectif (un argument famille est le graal de la motivation)</p> <p>Mémo intervenant : l'argument de motivation cognitif < positif < personnel et affectif, plus on tend vers l'affectif, plus il y a de chance de réussite au long terme. Puis côter la motivation.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Echelle de motivation à l'arrêt : <p>Votre envie d'arrêter de fumer 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10</p> <p>Votre confiance en vous à atteindre vos objectifs 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ "Qu'est-ce que je retiens de la séance d'aujourd'hui en 1 mot" (tour de table) + météo de l'humeur ➔ Chaque participant qui le souhaite se fixe un objectif selon la méthode SMART (Spécifique Mesurable Acceptable, Réaliste et Temporellement défini) » en fin de séance pour la séance suivante. <p>exemple : réflexion, regarder le nombre de cigarettes fumées sur une journée et pourquoi je les fume, réduction, arrêt, arrêt d'une cigarette en particulier ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Proposition de prescription pour les participants le désirant 	<p>Co testeur</p> <p>Embouts</p> <p>Paperboard</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Retour au calme 3 min</p>	<p>3 minutes pour respirer Installez-vous confortablement. Lorsque vous serez prêt, démarrez le minuteur ou commencez tout simplement.</p> <p>Première minute : conscience. Posez-vous la question "Comment suis-je à cet instant ?". Focalisez votre attention sur votre perception intérieure et remarquez toutes les pensées, émotions ou sensations physiques qui sont présentes. Il peut être utile de nommer ces ressentis, "jugement" ou "tension" par exemple.</p> <p>Deuxième minute : focus respiration. Ensuite, concentrez toute votre attention en inspirant et en exprimant. Soyez conscient du rythme et du son de votre respiration.</p> <p>Troisième minute : attention élargie. Maintenant, étendez-vous attention à tout votre corps. Ressentez le poids de votre corps dans cette position, l'espace qu'occupe votre corps et la sensation que procure le positionnement de vos bras, jambes, torse et tête. Ressentez chaque inspiration et remarquez l'air qui entre dans vos narines et la légère élévation de votre poitrine ou de votre ventre.</p>	

Fonctionnement des traitements de substitution nicotinique et mécanismes de changement

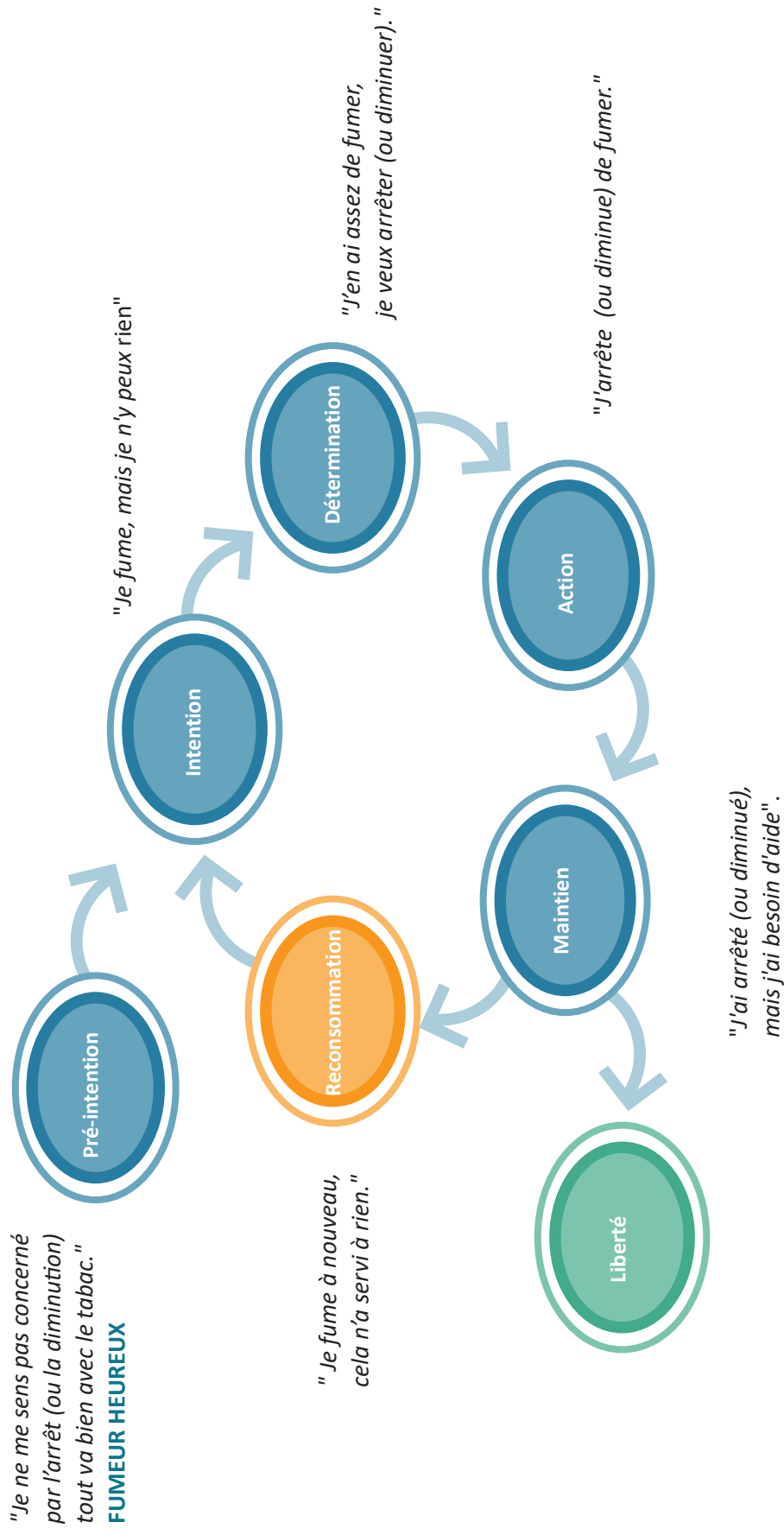
Durée de la séance	2h
Objectifs de la séance	<p>Identifier les situations à risques et trouver des adaptations</p> <p>Comprendre le fonctionnement des TSN</p> <p>Comprendre le mécanisme de changement (Prochaska)</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Faire un point d'étape</p> <p>10 min environ</p>	<p>Proposer aux participants un tour de table pour faire le point depuis la dernière rencontre :</p> <p>«Avez-vous testé des choses ?</p> <p>Qu'avez-vous mis en œuvre ?</p> <p>Qu'êtes-vous parvenu à réaliser ?...»</p>	
<p>Présentation de la séance</p> <p>15 min</p>	<p>Présentation des objectifs de la séance et rappel des règles de vie du groupe</p> <p>Retour de la deuxième séance, poser la question : "Avez-vous des questions, des remarques à faire sur la séance précédente ?"</p>	Charte fonctionnement du groupe
<p>Comment gérer les frustrations ?</p> <p>60 min</p>	<p>Temps 1 (10 min) : demander aux participants de penser individuellement aux situations dans lesquelles ils ont déjà été tentés de fumer malgré une tentative d'arrêt.</p> <p>"Imaginez les situations dans lesquelles une envie apparaît malgré votre tentative d'arrêt"</p> <p>Laisser une minute de réflexion, puis, demander aux participants qui le souhaitent d'exposer leur situation devant le groupe, l'intervenant les note aux tableaux.</p> <p>Temps 2 (10 min) : les participants se mettent en binôme pour travailler sur leurs situations. Les intervenants demandent aux participants d'écrire 3 scénarios possibles pour faire disparaître l'envie pour chaque situation.</p>	<p>Activité extraite de l'outil Comète fiche n°8</p> <p>https://bit.ly/3KYJfBB</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Comment gérer les frustrations ? (suite)</p>	<p>Temps 3 (10 min) : les scénarios de chaque groupe sont exposés et les intervenants les notent au tableau ; échange sur les similitudes/outils trouvés.</p> <p>Temps 4 (10 min) : à l'aide d'une tableau «avantages/inconvénients», à construire sur un paperboard, les intervenants demandent au groupe de lister les avantages et inconvénients de chaque scénario type.</p> <p>Temps 5 (10 min) : les intervenants demandent aux participants quels sont les scénarios qu'ils préfèrent au vu de leurs avantages et inconvénients et demandent d'expliquer leur choix.</p> <p>Temps 6 (10 min): les intervenants expliquent aux participants que les situations tentantes sont diverses (en s'appuyant sur le temps 1) et demandent à chaque participant en quoi cette activité peut les aider à prendre des décisions face aux tentations de fumer (je cède ou je fais face, résiste).</p>	
<p>Carnet des envies/ Craving <i>5 min</i></p>	<p>Présentation du carnet des envies, l'objectif est de pouvoir identifier chaque envie, l'émotion et l'intensité de celle-ci, et de trouver des alternatives.</p>	<p>Carnet des envies coreadd dans le programme LAST → Nécessité de s'inscrire sur https://www.last-na.fr et de faire la demande pour en bénéficier</p> 
<p>Cycle du changement TSN <i>15 min</i></p>	<p>Présentation du cycle de Prochaska (cf. page suivante), et interrogation des participants pour qu'ils se situent dans ce cycle.</p> <p>Présentation des différents types d'aide à l'arrêt : TSN, accompagnement en individuel.</p>	<p>Flyer «Arrêt du tabac, besoin d'aide ?»</p> <p>Modèle de Prochaska (page suivante) à projeter et/ou papier à mettre dans la pochette</p>

Cercle de Prochaska et Di Clemente adapté au tabac

Modèle transthéorique des changements de comportements de Prochaska et Di Clemente adapté au tabac
COREADD – Juin 2022



Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Fin de séance 20 min	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Co testeur Faire émerger LA motivation à atteindre son but : "Qu'est-ce que cela va vous apporter de bon d'arrêter/de réduire la consommation de tabac ?" Si le participant a un argument cognitif (risque de santé), l'encourager à verbaliser un argument positif (amélioration de) puis personnel et affectif (un argument famille est le graal de la motivation) Mémo intervenant : l'argument de motivation cognitif < positif < personnel et affectif, plus on tend vers l'affectif, plus il y a de chance de réussite au long terme. Puis coter cette motivation. ➔ Echelle de motivation à l'arrêt : Votre envie d'arrêter de fumer 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 Votre confiance en vous à atteindre vos objectifs 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 ➔ "Qu'est-ce que je retiens de la séance d'aujourd'hui en 1 mot" (tour de table) + météo de l'humeur ➔ Chaque participant qui le souhaite se fixe un objectif selon la méthode SMART (Spécifique Mesurable Acceptable, Réaliste et temporellement défini) en fin de séance pour la séance suivante. Exemple : réflexion, regarder le nombre de cigarettes fumées sur une journée et pourquoi je les fume, réduction, arrêt, arrêt d'une cigarette en particulier ? 	À ajouter au livret des participants

Soutien motivationnel

Durée de la séance	2h
Objectifs de la séance	être en capacité de reconnaître ses émotions trouver des stratégies d'adaptation

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Faire un point d'étape 10 min environ	Proposer aux participants un tour de table pour faire le point depuis la dernière rencontre : "Avez-vous testé des choses ? Qu'avez-vous mis en œuvre ? Qu'êtes-vous parvenu à réaliser ?..."	
Présentation de la séance 2 min	Présentation des objectifs de la séance : travail sur les émotions et la gestion de celles-ci. "Explorer ses émotions, pouvoir les identifier et les nommer permet de mieux se connaître et de mieux vivre sa vie. Dans cette activité, vous allez redécouvrir vos émotions en lien avec le tabac."	Charte fonctionnement du groupe
Reconnaître les situations stressantes et les émotions liées 1h10	Temps 1 (5 min) : L'intervenant donne la consigne suivante : "Vous avez devant vous des cartes représentant différents événements de vie (cf. cartes " Événements"). "Je vous invite à observer en silence ces différentes cartes. Vous allez choisir mentalement une carte qui représente un événement stressant en lien avec le tabac qui a été très intense émotionnellement. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous allez venir prendre votre carte. Si deux participants ont choisi la même, ce n'est pas un problème, ils pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre ".	Fiche activité de comète miroir des émotions comète : https://bit.ly/3KYJfBB fiche 9 (p.30)

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Reconnaître les situations stressantes et les émotions liées (suite) <i>1h10</i></p>	<p>Temps 2 (5 min) : L'intervenant demande aux participants de penser à l'émotion dominante procurée par l'événement choisi. L'intervenant donne ensuite la consigne suivante : " Vous allez découvrir maintenant des cartes « Émotions». Selon le même procédé, vous allez choisir une carte qui représente la ou les émotions ressenties dans la situation choisie sur la première carte". Même consigne que lors du temps 1. (3 cartes maxi)</p> <p>Temps 3 (20 min) : Chaque participant à tour de rôle présente sa carte "situation" et l'émotion s'y rattachant : "Nous allons maintenant faire un tour de table afin que chacun puisse évoquer les émotions associées aux situations en expliquant son choix". L'intervenant utilise le paperboard pour retranscrire les propos de chacun.</p> <p>Temps 4 (10 min) : L'intervenant demande aux participants de réagir à cette étape du travail afin de lancer un débat et une réflexion autour des émotions. L'intervenant utilise les techniques de relance* et de reformulation* pour favoriser les échanges et permettre une restructuration cognitive et émotionnelle. "Qu'avez-vous fait pour retrouver une émotion agréable ?" -> échange sur des stratégies pour retrouver une émotion agréable.</p> <p>Temps 5 (30 min) : L'intervenant demande à chaque participant de choisir parmi les cartes "stratégies d'adaptation" celles qu'il estime adaptées face aux situations choisies. Ce temps permet de réfléchir à des stratégies d'adaptation vis-à-vis de la situation évoquée. L'objectif étant de trouver des pistes d'actions, solutions pour répondre aux événements de départ. L'intervenant est vigilant à ce que les participants parlent d'eux-mêmes et qu'ils ne se jugent pas. Chaque participant évoque les personnes ou les structures ressources qu'il identifie. L'intervenant complète avec un document recensant les structures ou personnes ressources sur le territoire.</p>	<p>Carte événements de comète http://www.cres-paca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/569/les-cartes-evenements_doc.pdf</p> <p>Cartes émotions comète http://www.cres-paca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/568/les-cartes-emotions_doc.pdf</p> <p>OU La roue des émotions</p> <p>OU Le langage des émotions</p> <p>Cartes stratégies d'adaptation: https://bit.ly/3RwJiXM</p> <p>Liste des personnes/ structures ressources (plaquette CSAPA, Asalée, CJC, tabacologues, ou seulement Addictoclic https://addictoclic.com ...)</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Fin de la séance 20 min	<p>➔ Co testeur</p> <p>Faire émerger LA motivation à atteindre son but : "Qu'est-ce que cela va vous apporter de bon d'arrêter/de réduire la consommation de tabac ?" Si le participant a un argument cognitif (risque de santé), l'encourager à verbaliser un argument positif (amélioration de) puis personnel et affectif.</p> <p>Mémo intervenant : l'argument de motivation cognitif < positif < personnel et affectif, plus on tend vers l'affectif, plus il y a de chance de réussite au long terme. Puis coter cette motivation.</p> <p>➔ Echelle de motivation à l'arrêt :</p> <p>Votre envie d'arrêter de fumer 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10</p> <p>Votre confiance en vous à atteindre vos objectifs 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10</p> <p>➔ "Qu'est-ce que je retiens de la séance d'aujourd'hui en 1 mot" (tour de table) + météo de l'humeur</p> <p>➔ Chaque participant qui le souhaite se fixe un objectif selon la méthode SMART (Spécifique Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporellement défini) en fin de séance pour la séance suivante.</p> <p>Exemple : réflexion, regarder le nombre de cigarettes fumées sur une journée et pourquoi je les fume, réduction, arrêt, arrêt d'une cigarette en particulier ?</p> <p>Interroger les participants à partir des questions suivantes permettant de faire le point sur leurs motivations et sentiments de confiance en soi : "Qu'est-ce qui fait que vous avez toujours envie d'arrêter/diminuer votre consommation ?" et "Est-ce que vous vous sentez capable d'y arriver ?".</p>	

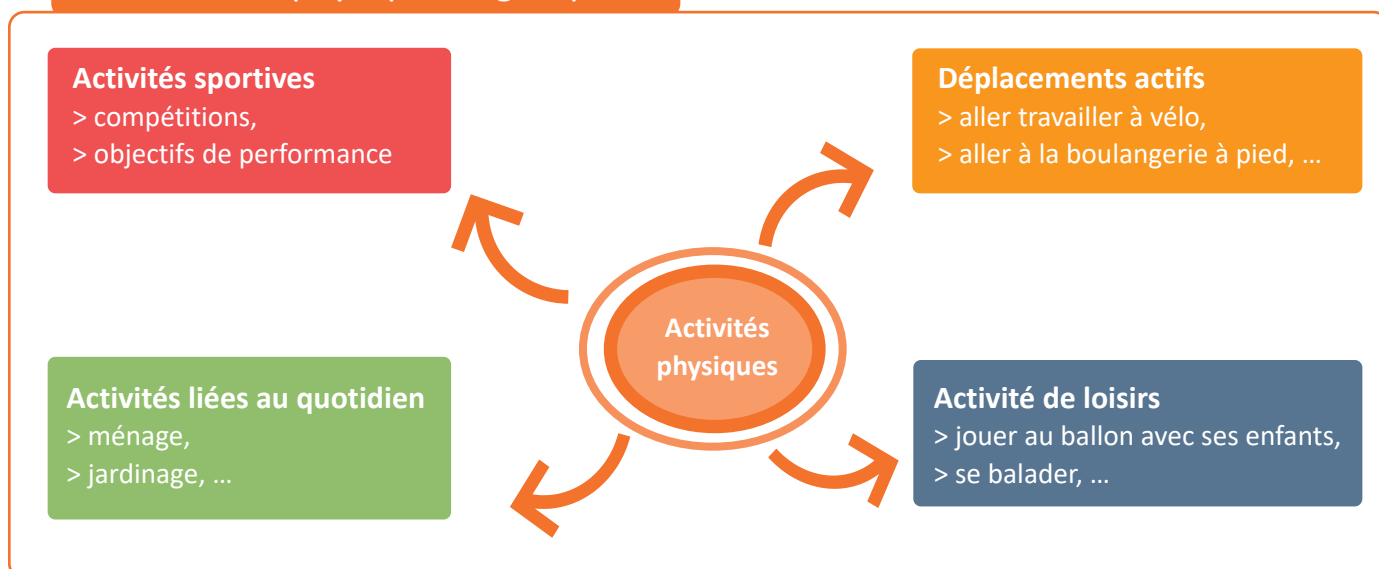
Manger, bouger et se faire plaisir

Durée de la séance	2h
Objectifs de la séance	Eviter la prise de poids Equilibrer son alimentation Adopter un style de vie actif

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Faire un point d'étape 10 min environ	Proposer aux participants un tour de table pour faire le point depuis la dernière rencontre : "Avez-vous testé des choses ? Qu'avez-vous mis en œuvre ? Qu'êtes-vous parvenu à réaliser ?..."	
Présentation de la séance 2 min	Présentation des objectifs de la séance, travail sur l'alimentation, (travail sur leur rapport à l'alimentation, l'équilibre alimentaire et le style de vie actif)	Charte fonctionnement du groupe
Travail sur les représentations de l'alimentation 20 min	Installer les portraits PNNS ou les photos sur la table, Demander aux participants de les observer et de choisir dans leur tête sans les prendre en main, une photo qui leur évoque "Manger pour moi c'est..." . Chaque participant présente son choix et l'explique. Inscrire "Pour moi manger c'est ... ?" au tableau puis noter les mots clés qui ressortent des échanges avec le groupe.	Portrait PNNS ou photoalimentation CODES 17 https://bit.ly/3D8pZiU

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Alimentation et activité physique 60 min	<p>Film : <i>Résister à la tentation alimentaire</i> Les intervenants notent au tableau les différentes idées. Amener de l'échange sur les différentes propositions : lien avec le plaisir, l'équilibre ... "Quelle adaptation à l'arrêt, comment gérer les envies de grignoter ?" Idée à faire passer : équilibre alimentaire, l'objectif est d'équilibrer les repas, sans frustration. L'équilibre alimentaire peut s'acquérir avant l'arrêt du tabac. Il est bénéfique pour toute la famille. L'alimentation peut être réconfortante, mais le côté réconfortant n'est pas lié aux calories, (exemple : une bonne soupe peut réconforter en hiver, préparer un bon repas peut être réconfortant ...) Questionner les participants sur leurs astuces. C'est quoi l'activité physique : dédramatiser l'activité physique. Développer un style de vie actif : Quelle est la quantité minimum d'activité physique recommandée par le Plan National Nutrition Santé ? Quelles recommandations de pratique ? 30 min. Les bienfaits de l'activité physique : tête/ corps/cœur Questionner les participants sur des idées d'AP (mur d'idées trucs et astuces). Une idée d'activité physique facile et accessible au plus grand nombre d'entre nous ? La marche, le jardinage (jardins partagés ?)</p>	<p>Film : ETP en scène, film n°9 : Résister à la tentation alimentaire : https://www.youtube.com/watch?v=lphQjS6qxjl</p> <p>50 astuces pour mieux manger et bouger plus / doc nutri score Affiche PNNS</p> <p>Liste des applications (validées et fiables) https://fr.openfoodfacts.org et https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/</p>

Les activités physiques regroupent

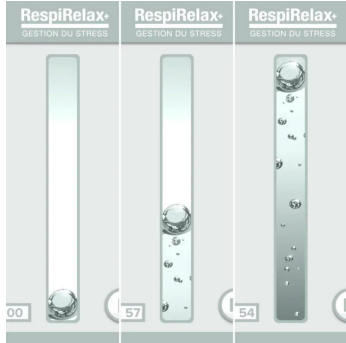
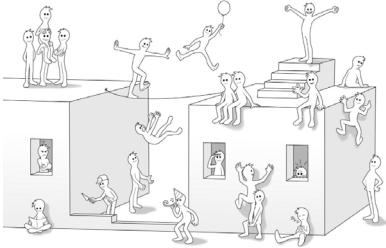


Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
Activité optionnelle Expérimentation : la pleine conscience 20 min <i>Option</i>	<p>https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre/videos/1358277114358515</p> <p>La frustration peut être allégée par des rituels de plaisir sans excès : la dégustation en pleine conscience peut être un levier car elle permet de créer un cérémonial qui ajoute une dimension psychologique au plaisir physique ressenti. La notion de préparation dans le rituel est à souligner, il ne s'agit pas que de manger avec ses yeux, son nez et sa bouche mais aussi de créer le climat qui favorise le plaisir.</p> <p>Si l'intervenant ne souhaite pas réaliser cette activité, il peut seulement l'évoquer ou encore proposer d'autres expérimentations (voire des applis validées par notre réseau) en gardant en tête l'objectif de séance.</p> <p>Proposition de dégustation de chocolat, de fruits secs ou de fruits à coque, faire le lien avec l'intérêt de manger des aliments plaisir sans culpabilité.</p>	<p>S'assurer de l'absence d'allergie alimentaire</p> <p>Fruits secs ou fruits à coques ou chocolat 4 carrés par personnes (Un grand carré coupé en 4)</p> <p>1 verre d'eau par personne</p>
Substituts nicotiniques 10 min	Revenir sur le manque lié au tabac et à l'envie de compenser. Reprendre les substituts nicotiniques (signes du manque : grignotages)	
Bilan 5 min	<p>Nous arrivons sur la fin des 5 séances, Demander aux participants s'ils souhaitent se fixer un objectif pour la session un mois plus tard, et les questionner sur leurs attentes.</p> <p>➔ Co - Testeur</p> <p>➔ Faire émerger LA motivation à atteindre son but : "Qu'est-ce que cela va vous apporter de bon d'arrêter/de réduire la consommation de tabac ?"</p> <p>Si le participant a un argument cognitif (risque de santé), l'encourager à verbaliser un argument positif (amélioration de) puis personnel et affectif (un argument famille est le graal de la motivation)</p> <p>Mémo intervenant : l'argument de motivation cognitif < positif < personnel et affectif. Plus on tend vers l'affectif, plus il y a de chance de réussite au long terme. Puis coter cette motivation.</p> <p>➔ Echelle de motivation à l'arrêt :</p> <p>Votre envie d'arrêter de fumer 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10</p> <p>Votre confiance en vous à atteindre vos objectifs 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10</p>	

Bilan à 1 mois après la séance 5

Durée de la séance	2h
Objectifs de la séance	<p>Se retrouver</p> <p>Faire le bilan</p> <p>Tester une technique de gestion du stress</p> <p>Évaluer nos compétences, nos consommations, nos objectifs</p> <p>Orienter vers les personnes ressources</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Faire un point d'étape</p> <p>Mise en route</p> <p>Rappel des règles de vie groupe</p> <p>5 min</p>	<p>Proposer aux participants un tour de table pour faire le point depuis la dernière rencontre : "Avez-vous testé des choses ? Qu'avez-vous mis en œuvre ? Qu'êtes-vous parvenu à réaliser ?..."</p> <p>Point sur le moral des troupes, objectif de la séance bilan et expérimentation d'une technique de relaxation</p> <p>"Reste-t-il des questions en suspens sur les séances précédentes ?"</p>	<p>Charte de fonctionnement</p>
<p>Qu'ont-ils testé ?</p> <p>45 min</p>	<p>Faire un tour de table de l'atteinte de leur objectif de la dernière fois, de leur humeur et de ce qu'ils ont expérimenté.</p> <p>Nous allons ensuite faire le point sur les stratégies d'adaptation pour compenser les envies de fumer des participants.</p> <p>Sur un post-it les participants notent les activités qui leur ont permis de faire passer des envies de fumer ;</p> <p>Sur un second post-it, ils notent les choses qu'ils ont testé mais qui n'ont pas permis de faire passer l'envie.</p> <p>Ils viennent ensuite coller leurs post-it au tableau.</p> <p>Les discussions sont engagées sur les similitudes et différences de chaque expérience.</p>	<p>Post-it</p>

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Le stress 20 min</p> <p>Expérimentation 20 min</p>	<p>Brainstorming : "C'est quoi le stress pour vous ?" ou jeu de la ligne à partir de phrases</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Le stress c'est positif : D'accord /pas d'accord ➔ Le travail ou l'absence de travail cause du stress ➔ Les insomnies sont les conséquences du stress ➔ Le tabac permet de diminuer le stress ➔ Les techniques de respiration permettent de diminuer le stress <p>"Pour vous, les facteurs de stress sont ... ?"</p> <p>Réaliser une synthèse à partir des réponses des participants. "Quelles sont les stratégies à adopter pour y faire face ?"</p> <p>Demander au groupe les différentes méthodes : méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, relaxation, respiration, yoga...</p> <p>10 min test d'un exercice de cohérence cardiaque l'application <i>Respirelax</i> ou autre application ou autre technique</p> <p>10 min de retour sur le vécu (temps à adapter en fonction de l'exercice proposé)</p>	
<p>Fin 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Co testeur <p>Faire émerger LA motivation à atteindre son but : "Qu'est-ce que cela va vous apporter de bon d'arrêter/de réduire la consommation de tabac ?"</p> <p>Si le participant a un argument cognitif (risque de santé), l'encourager à verbaliser un argument positif (amélioration de) puis personnel et affectif (un argument famille est le graal de la motivation)</p> <p>Mémo intervenant : l'argument de motivation cognitif<positif<personnel et affectif, plus on tend vers l'affectif, plus il y a de chance de réussite au long terme. Puis coter cette motivation.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Echelle de motivation à l'arrêt : A combien j'évalue ma capacité à arrêter de fumer ou diminuer ma consommation 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 Votre confiance en vous à atteindre vos objectifs 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 ➔ Mur de l'humeur : comment je me sens après ces 6 séances sur la réflexion, la diminution ou l'arrêt du tabac 	

Phase de la séquence	Technique d'animation / Outils utilisés	Matériel
<p>Fin (suite) 20 min</p>	<p>➔ Leur proposer un rendez-vous en individuel avec le professionnel de santé et donner une liste des professionnels avec lesquels ils pourraient prendre rdv.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Médecin traitant - CSAPA - CJC - IDE de tabacologie des CH - Addictoclic <p>➔ Il est ensuite demandé aux participants de se fixer un objectif individuel et éventuellement 1 objectif collectif, une chose à mettre en place parmi celles proposées par le groupe, qu'ils évalueront lors de leur rendez-vous téléphonique ou physique avec le professionnel de santé.</p> <p>➔ Evaluation globale (questionnaire bilan)</p>	<p>Liste des personnes/structures ressources vers qui se tourner en cas de besoin</p> <p>Fiche d'évaluation globale du cycle Annexe 4</p>
<p>Moment final Félicitations 10 min</p>	<p>Félicitations pour avoir participer à ces séances</p> <div data-bbox="480 1173 903 1686" data-label="Image"> </div> <p>Le lion échoue 7 à 10 fois avant de réussir à capturer sa proie. Alors qu'est-ce qui fait de lui un roi ?</p> <p style="text-align: center;">Sa persévérance !</p>	<p>Vidéos si besoin</p> <p>Si humoristique : Gad Elmaleh : la cigarette https://www.youtube.com/watch?v=BytyApX3wso</p> <p>Si sérieux : Le lobby du tabac: https://www.youtube.com/watch?v=VvW_g4gdgm4&t=190s ou Les industriels du tabac : Yvan Attal https://www.youtube.com/watch?v=nSWfyx7pgfk</p> <p>Approche positive: Témoignage d'un ex fumeur COREADD https://www.youtube.com/watch?v=QU4TleiLeHO</p> <p>Les jeunes COREADD ECRAN DE FUMEE #2 Le Jeune sur Vimeo https://vimeo.com/642633862</p> <p>Femme enceinte et tabac COREADD La femme enceinte et tabac ECRAN DE FUMEE #1 la femme enceinte sur Vimeo https://vimeo.com/642632408</p>

Annexes



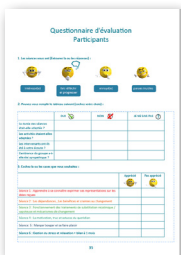
Annexe n°1
Convention de partenariat



Annexe n°2
Contrat d'engagement mutuel



Annexe n°3
Tableau de suivi individuel de ...



Annexe n°4
Questionnaire d'évaluation - participants



Annexe n°5
Auto-questionnaire intervenants

Convention de partenariat

Entre

Structure / professionnel porteur de l'action

Adresse : (adresse)

Représenté par : (représentant)

(fonction)

(adresse)

et

Structure/professionnel de santé partenaire : (nom)

adresse : (adresse)

Représenté par : (représentant)

(fonction)

(adresse)

et

Structure bénéficiaire de l'action

Adresse : (adresse)

Représenté par : (représentant)

(fonction)

(adresse)

Préambule

Partenaire 1 et partenaire 2 mettent en œuvre, en partenariat avec le financeur, le programme (accompagnement au sevrage tabagique) en direction des () Nouvelle-Aquitaine en 202..-202...

Article 1 : objet de la convention

Partenaire 1 et Partenaire 2 accompagnent l'établissement (nom) dans la démarche.

Cette convention a pour objet de définir les modalités de collaboration entre les opérateurs (partenaire et Ireps) et le

Article 2 : modalités de collaboration

Le projet se déroule en plusieurs étapes planifiées :

-
-

Les opérateurs Partenaire 1 et Partenaire 2 s'engagent à :

- Animer des séances collectives motivationnelles au sein de l'établissement ;
- Proposer des temps de bilan régulier (en présentiel, par mail, par téléphone) pour faciliter la mise en œuvre de l'action.

En contrepartie, l'établissement (nom) s'engage à :

- Nommer un ou deux référents internes pour assurer l'organisation et les liens avec les intervenants ;
- Diffuser les questionnaires d'évaluation aux participants et les retourner aux intervenants.

Article 3 : Prise en charge des coûts d'intervention

La gratuité des interventions effectuées par les opérateurs est garantie par le versement de la subvention attribuée par dans le cadre de l'appel à projet.....

Article 4 : Durée et modification de la convention

La convention prend effet à la date de signature et jusqu'au .././202...

Article 5 : Règlement des litiges

Les parties s'efforceront de régler tout litige à l'amiable. A défaut d'accord, l'affaire sera soumise aux tribunaux compétents.

Fait à

Fait à

Fait à

Le

Le

Le

Pour (le partenaire)

Pour (le partenaire)

Pour (l'établissement)

Contrat d'engagement mutuel

Participation au groupe d'aide au sevrage tabagique

(Nom des structures) s'engage à assurer l'animation d'un groupe d'aide au sevrage tabagique (lieu), les dates et heures.

Séance 1 :

Séance 2 :

Séance 3 :

Séance 4 :

Séance 5 :

Séance 6 :

Je soussigné,

Adresse :

Téléphone :

Mail :

M'engage à participer au groupe d'aide au sevrage tabagique mis en place par à toutes les séances. Je préviendrai en cas d'empêchement majeur au 05.55.....;

J'accepte d'être recontacté dans 3 mois à des fins d'évaluation du dispositif.

Lieu des séances :

Contrat à retourner signé à (adresse postale), 15 jours avant la première séance.

Le représentant XXXXXXXX

Le(a) participant(e),

Tableau de suivi individuel de

(mon poids de départ si je veux le noter :)

Séance 1 : date	Nbre de cigarette/ jour	Test de Fagerstrom	Mon moral	Mon CO	Mon objectif pour la séance 2

Je me sens

.....

Séance 2 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la séance 3

Je me sens

.....

Séance 3 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Test de Horn	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la séance 4

Je me sens

.....

Séance 4 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la séance 5

Je me sens

.....

Séance 5 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la séance 6

Je me sens

.....

Séance 6 : date	Objectif réalisé ?	Mon CO	Test de Horn	Mon envie d'arrêter	Confiance en moi	Mon objectif pour la suite

Je me sens

.....

MES NOTES

.....

.....

.....

.....

Questionnaire d'évaluation Participants

1. Les séances vous ont (Entourez la ou les réponses) :



Intéressé(e)



fait réfléchir
et progresser



ennuyé(e)



parues inutiles

2. Pouvez-vous remplir le tableau suivant (cochez votre choix) :

	OUI	NON	JE NE SAIS PAS
La durée des séances était-elle adaptée ?			
Les activités étaient-elles adaptées ?			
Les intervenants ont-ils été à votre écoute ?			
L'ambiance du groupe a-t-elle été sympathique ?			

3. Cochez la ou les cases que vous souhaitez :

	Apprécié	Pas apprécié
Séance 1 : Apprendre à se connaître exprimer ses représentations sur les idées reçues		
Séance 2 : Les dépendances , Les bénéfices et craintes au changement		
Séance 3 : Fonctionnement des traitements de substitution nicotinique / vapoteuse et mécanismes de changement		
Séance 4 : La motivation, truc et astuces du quotidien		
Séance: 5 : Manger bouger et se faire plaisir		
Séance 6 : Gestion du stress et relaxation + bilan à 1 mois		

4. Avez-vous eu des informations pratiques ?

Oui Non

5. Avez-vous pu poser des questions et avoir des réponses ?

Oui Non

6. De quoi avez-vous besoin pour moins fumer ou arrêter de fumer ?
Entourez votre réponse

Du temps



Du soutien de la famille



Du soutien de médecin,
d'infirmier(e)...



Du soutien des collègues, des adhérents



Rien, je ne suis pas encore prêt(e)



7. Pensez-vous réussir une diminution d'ici le mois de ? (3 mois après la fin des séances)

Oui Non

8. Pensez-vous réussir un arrêt d'ici le mois de ? (3 mois après la fin des séances)

Oui Non

M E R C I !

Auto-questionnaire intervenants

→ Appréciation de la dynamique de groupe

> Écoute

très attentive assez attentive peu attentive pas attentive du tout

> Participation

très active assez active peu active pas active du tout

> Répartition de la parole

très équilibrée assez équilibrée peu équilibrée pas équilibrée du tout

> Partage d'expériences / richesse des échanges

très riche assez riche peu riche pas riche du tout

> Ambiance du groupe et convivialité

très bonne assez bonne peu bonne pas bonne du tout

> Consignes

très respectées assez respectées peu respectées pas respectées du tout

→ Auto-évaluation de l'intervenant

> Ressenti global de l'intervenant

très positif assez positif assez négatif très négatif

Pourquoi ?

.....

.....

> Objectifs de travail

totalement atteints en partie atteints peu atteints pas atteints du tout

> Sentiment d'avoir répondu aux attentes

totalement partiellement peu pas du tout

> Gestion du temps

très bonne assez bonne assez mauvaise très mauvaise

→ Événements particuliers (incidents, remarques des participants, etc.)

.....

.....

→ Remarques générales (ressenti des intervenants, difficultés ou satisfactions)

.....

.....

Les contributeurs : la Nicoteam

Addictions France Nouvelle-Aquitaine

Mélanie BARSE (23)

ASALEE

Cécile DESAYVRE (17)

Juliette LE CUZIAT (79)

Marie Laure SAVARY(87)

CH Bourgneuf / CLS 23

Nadine RONDET

CH St VAURY - CSAPA CREUSÉADD 23

Fabienne HOELTGEN

COREADD

Kyllian LAFAYE

André NGUYEN

Ireps Nouvelle-Aquitaine

Julie BOULIER (87)

Marine CHOCAT (16)

Céline FOUCHET (23)

Amandine GUYON (17)

Carole MOUNY (23)

Céline SALIN (87)

Nicolas TURGNE (79)

MGEN - CAST ST FEYRE

Béatrice LAVERDAN

Agnès PATELOUX-ALANORE

Graphisme et mise en page

Isabelle DEMEURIE, Ireps Nouvelle-Aquitaine

Crédits visuels et photos

Pixabay, Shutterstock

Septembre 2022

Guide d'aide à l'animation de séances collectives pour accompagner les fumeurs dans leur démarche de changement

Pour aller plus loin

Le sevrage tabagique de groupe : construire, animer, évaluer.

Une sélection bibliographique d'ouvrages, guides, documents d'études et scientifiques, articles de revues et sites spécialisés.

➔ <https://bit.ly/3D8fHzi>

Cette publication a été réalisée par



RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE



Avec le soutien de

