CONSOMMATION DE TABAC : des outils pour en parler avec vos patients / bénéficiaires

E-learning FARES

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Introduction

Vous souhaitez avoir un impact positif

sur la consommation de tabac de vos patients/bénéficiaires ?

Aidez-les à faire un pas vers le changement via un bref échange !

Introduction

Il n’est pas toujours facile d’aborder la question du tabac avec ses patients/bénéficiaires.

Cependant, la manière dont vous en parlez avec eux peut significativement influencer leur motivation personnelle pour diminuer/arrêter leur consommation.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Le modèle CMI

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Attitude de base :

authenticité, collaboration

et autonomie

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Attitude de base : authenticité, collaboration et autonomie

Au cours de l'entretien votre attitude de base est tout à fait essentielle.

Vous adoptez une posture à travers laquelle vous manifestez à votre patient/bénéficiaire que vous le considérez d'égal à égal.

Il n'y a pas de hiérarchie ou de position d'expert.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Attitude de base : authenticité, collaboration et autonomie

Le plus important en tant que professionnel est d'être authentique et de mettre en confiance.

Vous respectez l'autonomie de votre patient/bénéficiaire.

La motivation à arrêter de fumer ou diminuer sa consommation doit venir de lui-même.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Attitude de base : authenticité, collaboration et autonomie

Vous ne lui imposez pas l’arrêt tabagique.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Respectez la volonté de votre patient / bénéficiaire !

Si votre patient/bénéficiaire vous fait comprendre qu'il ne souhaite pas parler de ses habitudes tabagiques, respectez-le.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Les différents ingrédients du modèle CMI

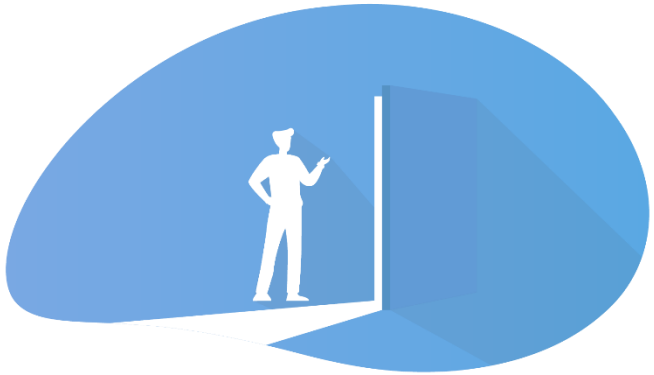
Avec la bonne attitude de base nous pouvons entamer l'étape numéro 1 du modèle CMI :

Connecter/Créer l'alliance

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

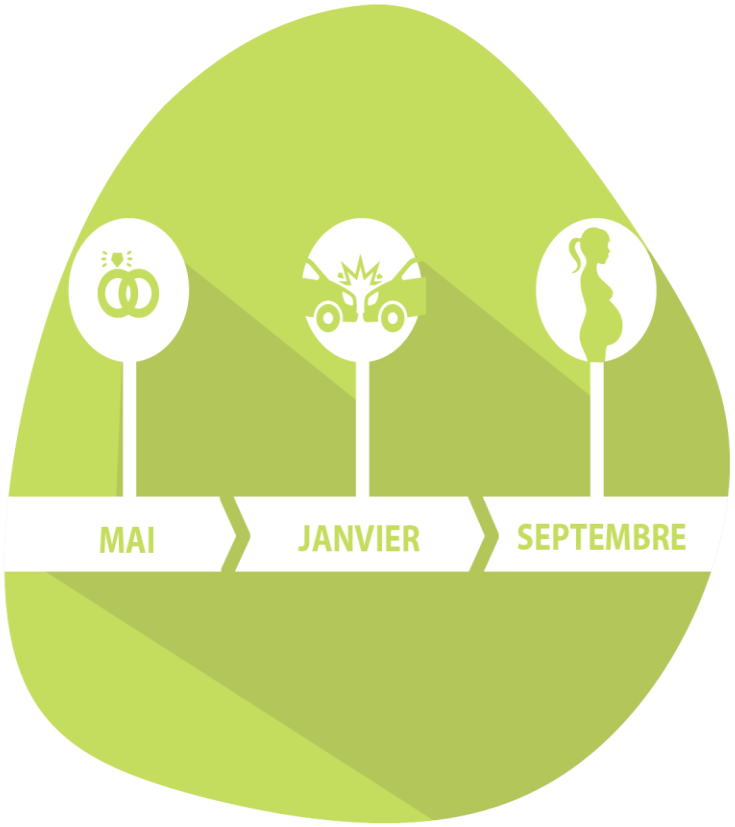
1. Connecter/Créer l'alliance

> En début d'entretien, il peut être utile de comprendre quelle porte d'entrée ou point d'accroche peut servir de « tremplin » pour aborder la consommation de tabac avec votre patient/bénéficiaire.



FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Connecter/Créer l'alliance



Un évènement de vie important positif comme la naissance d'un enfant, ou négatif comme un grave accident peut constituer une bonne accroche pour aborder les habitudes tabagiques.

Ce type d'évènement peut en effet donner lieu à une remise en question et à un nouveau départ !

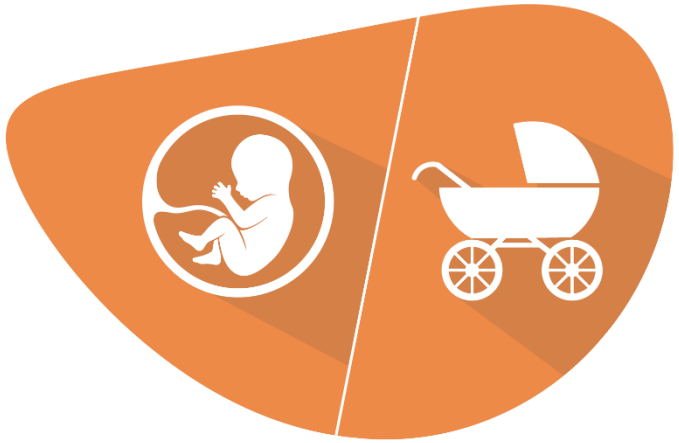
Parfois, vous pouvez constater des signaux relatifs à une consommation de tabac (dents jaunies, respiration sifflante, etc.) chez votre bénéficiaire et cela pourrait être une occasion pour en parler.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

> Une plainte ou un symptôme lié à la consommation de tabac constitue une perche évidente.

> La grossesse d'une femme fumeuse ou avec des antécédents tabagiques constitue une porte d'entrée logique, de même si le/la partenaire fume.

> Le tabagisme passif est en effet également nocif et est à considérer comme une priorité pour la santé du futur bébé.



FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Connecter/Créer l'alliance

Vous me dites que vous aimeriez vivre plus sainement. Que pensez-vous de votre consommation de tabac ?

C'est votre 3ème bronchite cet hiver. Je me permets de faire le lien avec votre tabagisme.

Vous allez être papa prochainement, puis-je vous demander si vous fumez?

Vos douleurs proviennent d'une inflammation des gencives. Est-ce correct que vous êtes fumeur ?

Votre mauvaise condition physique est également liée à votre consommation de tabac.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Connecter/Créer l'alliance

Avec votre question d'ouverture vous sondez la volonté de votre patient/bénéficiaire

> D'échanger au sujet de ses habitudes tabagiques

> D'envisager un sevrage tabagique

Votre question d'ouverture est une question ouverte qui amène votre patient/bénéficiaire à vous fournir une meilleure compréhension de son histoire « tabagique » personnelle.

En cas de **refus**, respectez le souhait de votre patient/bénéficiaire. Il est autonome et choisit lui-même s'il souhaite ou non entamer une telle conversation. Mentionnez quand-même que vous pourrez toujours l'aider, si un jour il souhaite des conseils au sujet du sevrage tabagique.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Connecter/Créer l'alliance

Vous me dites que vous aimeriez vivre plus sainement. Que pensez-vous de votre consommation de tabac ? Quelle est l'importance du tabagisme / Quelle place prend le tabagisme dans votre vie ?

C'est votre 3ème bronchite cet hiver. Je me permets de faire le lien avec votre tabagisme. Que penseriez-vous de faire un pas vers l'arrêt du tabac ?

Vos douleurs proviennent d'une inflammation des gencives. Est-ce correct que vous êtes fumeur ? Que pensez-vous de votre tabagisme ?

Vous allez être papa prochainement, puis-je vous demander si vous fumez? J'aimerais en parler avec vous. Que signifie la cigarette / le fait de fumer pour vous ?

Votre mauvaise condition physique est également liée à votre consommation de tabac. Qu'en pensez-vous ?

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

2. Motiver

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Motiver

Maintenant que l'entretien relatif au tabagisme a démarré avec votre patient/bénéficiaire, nous sommes prêts pour l'étape 2 du modèle CMI « Motiver ».

Ici nous essayons d'augmenter la motivation de votre bénéficiaire pour l'arrêt tabagique.

Dans ce module, nous touchons brièvement à cette partie. Vos connaissances de base sont plutôt restreintes ou vous souhaitez rafraichir vos connaissance sur l'entretien motivationnel ? Rejoignez l'e-learning qui y est consacré ou inscrivez-vous à notre formation à l'entretien motivationnel.
Via cette figure vous pouvez naviguer vers chaque partie du modèle CMI. Cliquez dans cette figure sur l'élément que vous souhaitez parcourir !

Motiver

Afin d'augmenter la motivation de votre patient/bénéficiaire pour arrêter de fumer, nous faisons appel aux doutes et freins ressentis par rapport à ses habitudes tabagiques.

D'une part il veut/peut arrêter de fumer et d'autre part **il ne veut/peut pas** arrêter (ambivalence)
L'art consiste à mettre en avant son vouloir/pouvoir.

Motiver

L'ambivalence que votre patient/bénéficiaire perçoit au sujet de son tabagisme, ressortira dans l'évocation de son histoire tabagique personnelle.

> d'une part, il exprimera un langage de changement : ses raisons personnelles pour arrêter

> d'autre part, il prononcera un langage de maintien: ses raisons personnelles pour ne pas arrêter

Motiver

Il est important que votre patient/bénéficiaire énumère lui-même les avantages du sevrage (= langage de changement). Ses propres arguments ont le plus de chance de rester gravés et de l'inciter à l'action.

Lorsque votre patient/bénéficiaire défend son tabagisme et en énumère les avantages (langage de maintien) vous ne le contredisez pas.

Prendre le dessus crée l'illusion que vous avez convaincu votre patient/bénéficiaire et qu'il adaptera son comportement grâce à cela. Ceci provoque plus souvent un sentiment de frustration chez votre bénéficiaire et le sentiment qu'il n'a pas été entendu.

Motiver

Imaginons que votre patient/bénéficiaire ne formule spontanément aucun avantage à l'idée d'arrêter de fumer.

Que faire ?

Suscitez un langage de changement par le biais de votre questionnement :

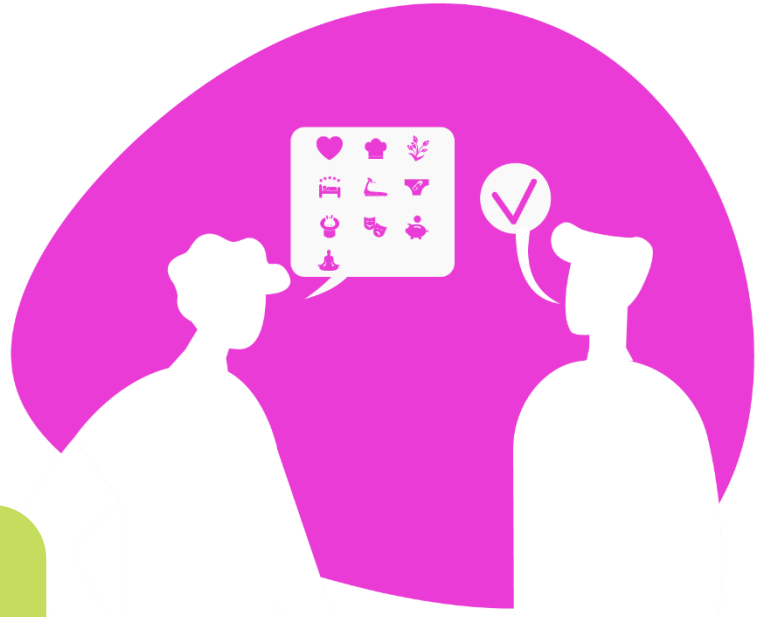
« Quels bénéfices pourriez-vous avoir en arrêtant de fumer ? »

« Quelle importance accordez-vous à l'arrêt du tabac sur une échelle de 0 à 10? Pourquoi pas moins ? »

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Motiver

Lorsque votre patient/bénéficiaire vous a donné une compréhension de pourquoi il veut/ ne veut pas arrêter de fumer, vous résumez brièvement ses arguments autant contre que pro changement. Attention : Pour avoir plus d'impact, vous terminez avec ses arguments pro changement



Arrêter de fumer vous détend, et d'autre part,
vous vous faites du souci au sujet de l'exemple que vous donnez à vos enfants.

Vous me dites que le tabagisme fait partie de l'appartenance à votre cercle d'amis,
et par ailleurs financièrement cela pèse lourd.

D'un côté, vous pensez qu'il faut bien mourir de quelque chose (pause) et de l'autre,
vous êtes un bon vivant et vous adorez vraiment la vie.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

3. Informer

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Informer

Maintenant que vous avez bien résumé les différents éléments formulés par votre patient/bénéficiaire en faveur de l'arrêt, nous pouvons passer à la troisième étape du modèle CMI : informer

Via cette figure vous pouvez naviguer vers chaque partie du modèle CMI. Cliquez dans cette figure sur l'élément que vous souhaitez parcourir !

3. Informer

Vous pouvez encore signaler à votre patient/bénéficiaire qu'il ne doit pas se laisser décourager par d'éventuels essais de sevrage peu concluants dans le passé

"Si dans le passé le sevrage n'a pas abouti, cela ne dit rien sur cet essai-ci. La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs essais avant de réussir. Vous ne partez pas de rien. Cette expérience vous sera utile.

Important: si votre patient/bénéficiaire refuse cette information, respectez-le et dites-lui que vous disposez de conseils pratiques utiles, si jamais il change d'avis dans le futur.

Le modèle CMI :

les groupes de parole et les tabacologues

Le modèle CMI : les groupes de parole et les tabacologues

3 scénarios possibles :

1. Votre patient/bénéficiaire est encore ambivalent, pas prêt à se lancer rapidement dans un processus d'arrêt ?

Indiquez-lui qu'il existe des **groupes de paroles** pour les personnes qui se questionnent sur leur consommation de tabac. La participation à ces groupes peut lui permettre de résoudre son ambivalence et de se préparer, progressivement, à l'idée de modifier sa consommation de tabac.

Plus d'infos sur www.aideauxfumeurs.be

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Le modèle CMI : les groupes de parole et les tabacologues

2. Votre patient/bénéficiaire est disposé à s'engager dans un processus de changement de sa consommation et disposé à recevoir des informations?

Informez-le que cette démarche aura plus de chance de réussir avec l'aide d'un tabacologue. Conseillez-lui de prendre contact en premier lieu avec un tabacologue que vous lui indiquez ou référez-le vers www.aideauxfumeurs.be ou www.tabacstop.be - 0800/111 00

Un tabacologue est un professionnel de santé ou un master en psychologie qui a suivi une formation spécifique dans l'aide de l'arrêt au tabac. Le tabacologue élabore avec le patient un plan de sevrage. Il offre des consultations individuelles, collectives ou un accompagnement téléphonique. Votre bénéficiaire ne paye qu'une partie des frais grâce à l'intervention de l'autorité publique.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Le modèle CMI : les groupes de parole et les tabacologues

3. Si votre patient/bénéficiaire ne veut pas se faire accompagner par un tabacologue, conseillez-lui d'essayer via des moyens d'aide à l'arrêt. Ceux-ci rendent le sevrage plus confortable parce qu'ils aident contre les symptômes de manque.

Des moyens d'aide à l'arrêt efficaces sont les substituts nicotiniques ou des médicaments. Ex. tablettes de nicotine ou varénicline.

Conseillez à votre patient/bénéficiaire d'utiliser ces produits uniquement après consultation d'un médecin traitant ou d'un pharmacien – ou après prise de renseignements détaillée auprès de Tabacstop (www.tabacstop.be - 0800/111 00)

Quel que soit le scénario, donnez une brochure à votre patient/bénéficiaire pour clôturer l'entretien, ce qui lui permettra de relire toutes les informations.

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Le modèle CMI : les différents ingrédients

Félicitations !

Vous avez parcouru la formation complète.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans l'engagement d'un entretien pour aborder la question du tabac avec vos patients/bénéficiaires !

Si vous avez encore des questions après avoir visionné ce module d'apprentissage ou si vous souhaitez partager des expériences d'apprentissage/de pratique sur cet outil, contactez le FARES, - 02/518.18.66 (69)
ou information@fares.be

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Merci

Bérengère Janssen et Ann Beliën
02/518.18.66 (69)
ann.beliën@fares.be – berengere.janssen@fares.be

www.aideauxfumeurs.be
www.fares.be

Les axes de travail actuels

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Intervisions tabacologues

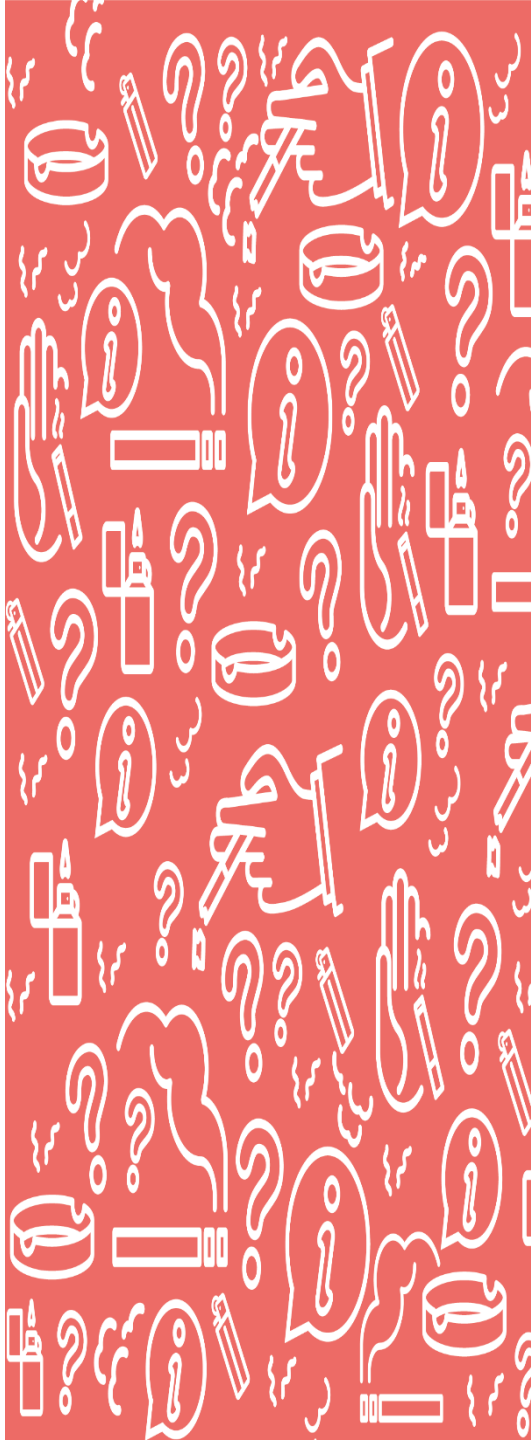
- 2 groupes (mercredi matin et jeudi soir)
- +-10 tabacologues inscrits

Formations CMI pour les 1ères lignes

- Modules de 3 heures pour les équipes de maisons médicales, équipes pluridisciplinaires, etc
- But : mettre à l'aise les professionnels de 1ère ligne sur la communication concernant le tabagisme de leur bénéficiaire
- CFR Vidéo et ppt

Groupes de parole

- But : offrir un espace de dialogue pour réfléchir à sa consommation de tabac et envisager un changement (relais vers les tabacologues et caf)
- Pour l'instant, dans des maisons médicales

Outils de communication grand public

- Flyer aide aux fumeurs
- Carnets de voyage
- Cendriers de poche
- Boîtes de pastilles