

Tabapsy

UN NOUVEAU SOUFFLE

Faire le point sur votre relation avec le tabac

C'est possible!



Parlez-en autour de vous !

Tabapsy : faire le point sur votre relation avec le tabac, c'est possible !

L'intervention « Tabapsy » proposée dans le Centre de consultation médico-psychologique (CMP) où vous êtes suivi, est mise en œuvre dans le cadre d'une recherche pour la réduction du tabac, menée par l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) et par le Groupement de Coopération Sanitaire qui en est le promoteur, en collaboration avec le Centre collaborateur de l'organisation mondiale de la santé (Ccoms) pour la recherche et la formation en santé mentale.

Cette intervention a été co-construite avec des usagers de la psychiatrie fumeurs ou ex-fumeurs, des soignants de psychiatrie et des médecins généralistes.

L'objectif de cette intervention est de mettre à votre disposition des informations sur le tabac et sur les ressources que vous pouvez mobiliser dans votre CMP pour faire le point sur votre relation avec le tabac et, si vous souhaitez aller plus loin, **pour être soutenu et accompagné dans une démarche d'arrêt ou de diminution du tabac.**

Si vous avez des difficultés avec la lecture ou l'écriture, vous pouvez trouver une aide auprès de l'animateur « Tabapsy » ou d'une personne de votre choix au CMP (ou ailleurs) pour vous accompagner.



PETIT LEXIQUE DES **IDÉES REÇUES** SUR L'ARRÊT DU TABAC

« **J'aime fumer** », « **Fumer me détend** » - Le plaisir ou l'effet ressenti est aussi et surtout lié au fait que fumer soulage les symptômes du manque. Fumer n'enlève donc pas le stress mais à long terme l'aggrave !

« **La cigarette m'aide à supporter les moments difficiles** » - Pourtant fumer ne résout rien et il existe d'autres moyens pour y faire face.

« **Fumer me permet de mieux me concentrer et de mieux travailler** » - C'est surtout parce que fumer atténue les difficultés de concentration liées au manque. Et ces difficultés peuvent être très atténuées par les substituts nicotiques.

« **Je manque de volonté** » - Arrêter de fumer n'est pas qu'une question de volonté individuelle. Arrêter de fumer se prépare. Il faut aussi avoir une stratégie, se faire aider, trouver des astuces...

« **Je crains les symptômes du manque de cigarettes** » - La plupart des symptômes diminuent fortement en quelques jours et disparaissent progressivement dans les 3 à 6 semaines. Et les produits de substitution permettent de les atténuer ou de les supprimer.

« **Si j'arrête de fumer, je vais grossir** » - Pas forcément ! Et puis il existe des moyens de limiter la prise de poids. Des professionnels peuvent vous aider.

« **Ça fait trop longtemps que je fume, cela ne sert plus à rien d'arrêter** » - Arrêter de fumer est toujours bénéfique, quel que soit son âge et sa consommation. Il n'est jamais trop tard pour arrêter !

« **Je fume très peu de cigarettes, ce n'est pas très dangereux** » - Eh non ! Même les « petits fumeurs » courent des risques. La façon dont on tire sur sa clope joue. Plus on tire fort, plus la combustion est importante et plus la toxicité est forte.

« **Si j'arrête, j'ai peur de rechuter** » - Arrêter de fumer est un apprentissage ! La rechute peut faire partie du processus d'arrêt et chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès d'arrêt définitif.

*En prendre conscience,
c'est déjà faire
un pas vers l'arrêt !*

Les bénéfices de l'arrêt du tabac



Ils vont bien au-delà de la santé physique. L'humeur, le porte-monnaie et l'environnement de vie en sont les grands gagnants !

Bienfaits au niveau de l'humeur :

plusieurs semaines après l'arrêt du tabac, le moral, l'humeur et la qualité de vie s'améliorent. Le stress et l'anxiété diminuent. Un bien-être mental non négligeable !

Bienfaits physiques : 48 h après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent. De 2 semaines à quelques mois d'arrêt du tabac, le souffle s'accroît, la toux s'estompe, le sommeil s'améliore, au fil du temps la capacité respiratoire augmente, les risques de maladies diminuent... Que du bonus !

Bénéfices dans son environnement de vie :

l'arrêt du tabac permet de se débarrasser des odeurs du tabac sur soi, chez soi, de protéger son entourage et ses animaux de compagnie de l'exposition à la fumée de cigarette (tabagisme passif) et de préserver la planète.

Gains financiers pour se faire plaisir et faire plaisir autrement :

l'arrêt ou la réduction du tabac permet de faire de belles économies.

Un exemple : un paquet par jour à 12€ X 365 jours = 4 380€ d'économies par an, soit 43 800€ d'économies en 10 ans !



Faites vous-même le calcul des économies que vous pourriez réaliser en arrêtant de fumer ! Et listez les projets que vous pourriez faire à la place avec cette somme !

Les gains réalisés à l'arrêt du tabac permettent d'améliorer votre qualité de vie en général

Arrêter de fumer, c'est possible !

Faire le point sur votre relation avec le tabac est un premier pas.

L'arrêt prend du temps. Faire de petites rechutes n'est pas si grave : l'important c'est d'avancer.

Plus vous effectuez des tentatives d'arrêt, plus vous avez de chances de réussir.

Vous pouvez décider d'**arrêter d'un coup ou progressivement** en commençant par **diminuer votre consommation de tabac.**

Vous pouvez y arriver seul mais **les chances de réussir sont plus grandes si vous êtes accompagné.**

Il est essentiel de **partir des besoins de la personne et de tenir compte des préférences de chacun.**

Avoir conscience des caractéristiques de sa consommation permet de personnaliser la démarche d'arrêt ou de diminution du tabac.

Il convient de **réfléchir aux meilleures manières de faire, adaptées à chacun.**

« **Tabapsy** » vous permet de choisir les ressources les plus adaptées et de **co-construire votre programme sur mesure.**

*TABAPSY : Des ressources
pour un accompagnement
sur mesure*

Quelques **TRUCS ET ASTUCES** pour arrêter le tabac ou diminuer votre consommation



1. Essayer de ne pas répondre à l'envie immédiatement

Une envie de fumer passe très vite, elle dure moins de 5 minutes. On peut faire diversion ! Bailler, s'étirer, pratiquer des exercices de respiration et de relaxation... Dépasser l'envie permet progressivement d'éliminer les « cigarettes-réflexes ».

2. Modifier certaines de ses habitudes

Par exemple, fumer uniquement à l'extérieur et faire de son lieu de vie un espace non-fumeur débarrassé des odeurs de tabac. Tenter de retarder de 15, 30 ou 60 minutes sa première cigarette du matin. Ou encore remplacer les boissons ou les moments associés aux cigarettes par autre chose. Essayer de ne plus fumer au moins 1 heure avant d'aller se coucher.



3. Remplacer la cigarette par un objet ou une activité

Occuper ses mains avec un élastique ou une balle antistress... Occuper sa bouche en buvant un verre d'eau ou en mâchant des bâtonnets de cannelle... Bouger, marcher, monter des marches... Pratiquer des exercices physiques et de relaxation... Se faire plaisir en réalisant des activités plaisantes [jeux, lecture, cinéma, chant, etc.].

La confiance en soi en est renforcée et on en ressent de la fierté !

L'intervention « Tabapsy » : c'est quoi ?

Une boîte à outils intégrant différentes
composantes sur lesquelles agir pour favoriser
l'arrêt ou la diminution du tabac !

Réunion d'information générale



Atelier de Bilan



Atelier
TNS* et
cigarette
électronique



Atelier
Gestion des
Émotions



Atelier
Prise de
poids



Atelier
Activités
physiques



Atelier
Activités
manuelles



Groupe de pairs



Site internet
tabapsy.fr



*Traitements nicotiniques de substitution

Vous souhaitez **FAIRE LE POINT** sur votre relation avec le tabac ?

➔ Vous pouvez en parler à l'animateur « Tabapsy » ou à un soignant du CMP.

➔ Vous pouvez aussi retrouver toutes les informations sur le site Internet : www.tabapsy.fr

➔ Et vous pouvez vous inscrire aux activités de votre choix.



- **L'ATELIER DE BILAN** vous permettra de savoir où vous en êtes avec le tabac, d'identifier vos bénéfices à arrêter/diminuer le tabac, et de définir la stratégie à mettre en place pour réussir.
- **LES ATELIERS DE SOUTIEN À LA MOTIVATION** vous apporteront des connaissances sur les ressources et les outils qui peuvent vous aider pour arrêter/diminuer de fumer.
- **LE GROUPE DE SOUTIEN ENTRE PERSONNES AYANT ARRÊTÉ DE FUMER OU EN COURS DE SEVRAGE** pourra vous aider à surmonter certaines difficultés et vous donner des trucs et astuces pour faire face à l'envie de reprendre une cigarette.


Tabapsy
UN NOUVEAU SOUFFLE

*Tabapsy :
Un bon début
pour aller plus loin*