Tabapsy

UN NOUVEAU SOUFFLE

Faire le point sur votre relation avec le tabac

C'est possible !

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

EPSM Les Marronniers

Centre collaborateur de l'OMS pour la Recherche et la formation en Santé Mentale

GCS POUR LA RECHERCHE ET LA FORMATION EN SANTE MENTALE

eceve

Université Paris Cité

Inserm

La science pour la santé

From science to health

université PARIS-SACLAY

Logo TABAPSY réalisé par Nancy de Jesus, 94G16, Hôpitaux Paris Est Val de Marne.

Ce guide est destiné à vous apporter des **informations sur le tabac**, les bénéfices de l'arrêt du tabac, et les **mécanismes de l'addiction et de la dépendance** au tabac. Il vous servira aussi de support pour **faire le point sur votre consommation de tabac et**, si vous souhaitez aller plus loin, **identifier des ressources** mises en place **dans votre CMP** pour vous accompagner et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt/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.

SOMMAIRE

Comment s'y prendre pour se déprendre du tabac ? p.3

L'intervention « Tabapsy » : c'est quoi ? p.4

Pourquoi arrêter de fumer n'est pas facile ? p.5

Qu'est-ce que la dépendance au tabac ? p.6

Les bénéfices de l'arrêt du tabac p.7

Questionnez votre relation avec le tabac p.8

Identifiez vos motivations ! p.9

Test : Mesurez votre niveau de dépendance p.10

Construisez votre stratégie ! p.12

Mon programme d'activités « TABAPSY » p.18

Comment s'y prendre pour se déprendre du tabac ?

Vous pouvez y arriver seul mais les chances de réussir sont plus grandes si vous êtes accompagné. **Des outils, des activités et des personnes peuvent aussi vous aider.**

L'intervention « Tabapsy » mise en place dans votre CMP **met à votre disposition ces différentes ressources** pour vous soutenir et vous accompagner dans une démarche d'arrêt ou de diminution du tabac.

A vous de créer votre programme sur mesure en identifiant les ressources correspondant à vos besoins et à vos attentes.

- Vous pouvez **faire le point sur votre relation avec le tabac**

Réaliser un bilan vous permettra de savoir où vous en êtes avec le tabac et de définir la stratégie à mettre en place pour réussir.

- Vous pouvez **participer à des ateliers de soutien de votre choix**

Ces ateliers vous apporteront des connaissances sur les ressources et les outils qui peuvent vous aider pour arrêter/diminuer votre consommation.

- Vous pouvez **rejoindre un groupe de soutien entre pairs**

Les pairs, c'est-à-dire des personnes confrontées à des troubles psychiques ayant arrêté de fumer ou en cours de sevrage peuvent vous aider à surmonter certaines difficultés.

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**

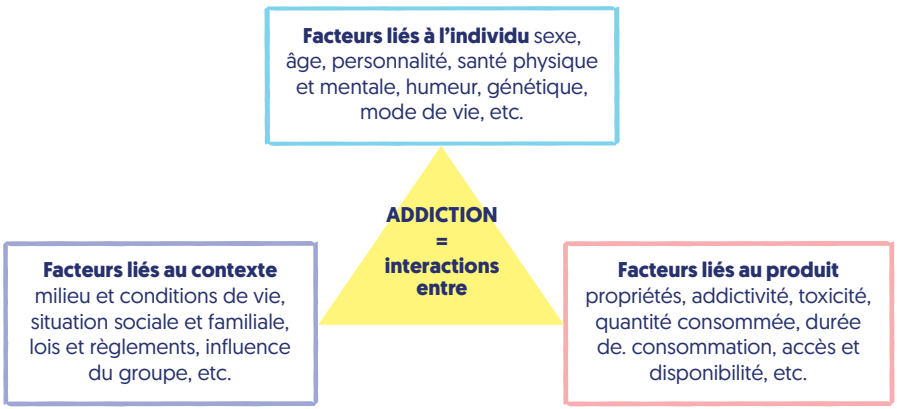
*Traitements nicotiniques de substitution

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER N'EST PAS FACILE ?

Les mécanismes de l'addiction au tabac sont complexes.

L'addiction est le fruit d'une **rencontre entre** :

- Un **individu** avec ses caractéristiques propres
- Un **contexte** culturel, social, familial, économique, politique
- Un **produit** avec ses spécificités



La dépendance à la cigarette s'installe en quelques semaines et c'**est une combinaison de tous ces facteurs**.
Le tabac est un **produit fortement addictif et hautement toxique**. Sa combustion génère plus de 4000 substances nocives pour la santé !

Le tabac est la substance la plus addictive en vente libre. Sa fumée est toxique pour tous !

QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AU TABAC ?

On parle de **dépendance** :

- **Sur le plan physique :** lorsque l'organisme s'est habitué à une substance au point d'en avoir besoin pour fonctionner. Pour le tabac, elle est due à la nicotine.
- **Sur le plan psychologique :** lorsque l'envie de fumer devient irrésistible et s'accompagne de la perte de liberté de s'abstenir.
- **Sur le plan comportemental :** les gestes, les automatismes et les rituels liés à la consommation de tabac se manifestent par des comportements et des activités routinières (par exemple allumer une cigarette après un repas).

L'attachement identitaire, c'est-à-dire la façon dont on perçoit son identité et sa personnalité, renforce la complexité de cette dépendance.

Ainsi, lorsqu'une personne arrête de fumer, elle ressent généralement un manque qui s'accompagne d'irritabilité, de nervosité, d'agitation, d'anxiété, de perturbations du sommeil, de l'humeur ou de la concentration... On appelle ça le **sevrage**. Et le désir insistant et irrépressible de fumer pour gérer ses émotions ou se récompenser, ça s'appelle le « **craving** ».

Les activités, les produits de substitution à la nicotine et les changements d'habitudes aident à sortir de la dépendance au tabac.

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 = 4380 € d'économies par an, soit 43800 € d'économies en 10 ans, et la possibilité d'envisager de nouveaux projets !

Faites vous-même le calcul !

Une cigarette coûte en moyenne 0,60 €.
Je fume . . . . . cigarettes par jour. **Je dépense donc par mois :**
. . . . . (nombre de cigarettes) x 30 x 0,60 = ... €

Mon pot de tabac coûte : . . . . . €
Je fume . . . . . pots par mois. **Je dépense donc par mois :**
. . . . . (nombre de pots) x . . . . . (prix du pot) = ... €

- **Je dépense donc par an** . . . . . € x 12 = ... €
- **Je dépense donc en 10 ans** . . . . . € x 10 = ... €

Questionnez votre relation avec le tabac

Faites le point sur les inconvénients du tabac dans votre vie et les avantages que vous pourriez en tirer en arrêtant/diminuant !

Quels sont les...	Inconvénients du tabac	Avantages à arrêter/diminuer
Sur mon humeur (stress, anxiété, agressivité, irritabilité...)		
Sur ma condition physique (souffle, toux, odorat, goût, sommeil, peau, dents...)		
Sur mon environnement de vie (gêne pour moi, les autres...)		
Sur mes finances (coût du tabac, projets avec les économies réalisées)		

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

Identifiez vos motivations !

Il est essentiel de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter/diminuer le tabac.

Notez-les pour pouvoir vous y reporter en cas d'envie forte !

Mes motivations

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Voici des exemples de motivations qui peuvent vous inspirer :

En finir avec les mauvaises odeurs
Mettre fin à des années de consommation
Économiser de l'argent
Sentir bon
Avoir meilleure mine
Avoir une bonne haleine
Être en meilleure santé
Protéger mon entourage
Avoir un enfant / Allaiter mon bébé
Ne pas tomber malade
Améliorer les résultats de mes soins dentaires
Suivre l'exemple de mes amis qui ont arrêté de fumer
Retrouver le goût et l'odorat
Me sentir libre, ne plus être dépendant
Faire plaisir à mon entourage
Être fier de moi
Améliorer mon image
Me rétablir d'une opération
Retrouver une bonne forme physique
Faire plaisir à mes enfants
Protéger ma grossesse
Guérir d'une maladie
Augmenter mes chances de réussite de recherche d'emploi
Donner le bon exemple autour de moi

Identifier ses propres raisons de diminuer ou d'arrêter le tabac permet de tenir et de résister à l'envie de fumer

Test Mesurez votre niveau de dépendance

Il faut aussi avoir conscience des caractéristiques de sa consommation pour personnaliser sa démarche d'arrêt/diminution du tabac.

	Nombre de points
1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	
Dans les 5 premières minutes	3
Entre 6 et 30 minutes	2
Entre 31 et 60 minutes	1
Après 60 minutes	0
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	
Oui	1
Non	0
3. A quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	
La première le matin	1
N'importe quelle autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	
10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3
5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que durant le reste de la journée ?	
Oui	1
Non	0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	
Oui	1
Non	0

Mon score *(faites la somme des points à chaque question)* : . . .

Interprétation

Entre 0 et 2 : **pas de dépendance**

Entre 3 et 4 : **dépendance faible**

Entre 5 et 6 : **dépendance moyenne**

Entre 7 et 10 : **dépendance forte ou très forte**

DIFFÉRENTES STRATÉGIES POSSIBLES :

Niveaux de dépendance	Stratégies
Vous n'avez **pas de dépendance**	Vous pouvez arrêter de fumer seul en changeant vos habitudes de vie et en cherchant à en instaurer de nouvelles mais vous pouvez aussi vous faire aider pour maximiser vos chances de réussite.
Votre **dépendance** est **faible**	
Votre **dépendance** est **moyenne**	Il peut être nécessaire de trouver des aides adaptées à votre situation pour augmenter vos chances de réussite et consolider vos nouvelles habitudes de vie sans tabac.
Votre **dépendance** est **forte ou très forte**	Il peut être nécessaire de combiner différentes aides pour éviter les symptômes de sevrage et la tentation de reprendre une cigarette et pour réorganiser votre vie sans tabac.

Vous souhaitez refaire un bilan et/ou l'approfondir : *retrouvez sur* ***tabapsy.fr*** *les outils de l'atelier bilan et cliquez sur l'onglet « En savoir plus » pour accéder à d'autres outils (par exemple une balance décisionnelle, des journaux de bord...).*

Connaître son profil de fumeur permet de savoir sur quoi agir et d'ajuster sa stratégie

Construisez votre

Il existe différentes aides possibles.
Choisissez celles qui vous conviennent !

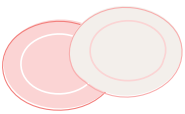
1. Utiliser les **traitements nicotiniques de substitution** (TNS)

En cas de dépendance, ils permettent de se débarrasser progressivement du manque et de l'envie de fumer en apportant la dose de nicotine adaptée à vos besoins.

Vous pouvez les acheter en pharmacie et vous faire **rembourser par la Sécurité sociale lorsqu'ils sont prescrits par un professionnel de santé : soignant du CMP, médecin traitant, infirmier, kiné, dentiste**... N'hésitez pas à les solliciter.

Il en existe plusieurs types :

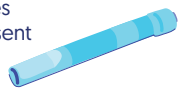
Les patchs : Les patchs diffusent la nicotine dans votre corps de façon continue pendant 16 ou 24 heures selon les patchs utilisés.



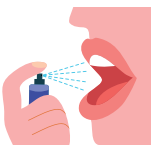
Les pastilles : Les pastilles à sucer ou à laisser fondre sous la langue (à ne pas croquer) vous permettent de calmer les envies soudaines de fumer (« craving »). Gardez-les sous la main !

Les gommes : Les gommes à laisser infuser dans la bouche (et non à mâcher) vous permettent également de faire face au « craving ».

Les inhalateurs jetables : Comme les pastilles ou les gommes, ils vous fournissent la dose de nicotine qui élimine le manque au moment où vous sentez que vous avez envie de fumer.



Le spray buccal : Le spray buccal peut soulager un désir très intense de fumer au bout de trente secondes.

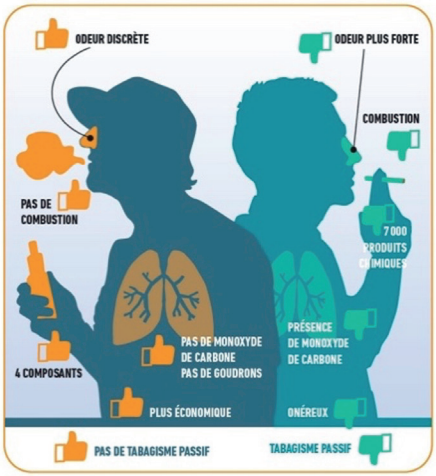


stratégie !

La cigarette électronique ou vapoteuse (rechargeable) :

Son utilisation peut aider à remplacer les cigarettes en choisissant le bon dosage de nicotine. Ce n'est pas un médicament donc ce n'est pas remboursé.

Avec la vap, fini le carbone dans les poumons !



Et vous, quelle(s) forme(s) de substitution préféreriez-vous utiliser ?

Mon choix : .....

.....

.....

.....

.....

Vous souhaitez en savoir plus sur les substituts nicotiniques et la vap' : *inscrivez-vous à l'atelier TNS et cigarette électronique mis en place dans votre CMP et retrouvez sur* ***tabapsy.fr*** *des informations sur ce sujet.*

L'aide ne se réduit pas aux substituts nicotiniques et autres traitements de substitution

2. Trouver de **nouvelles habitudes** de vie

« Tabapsy » propose 4 ateliers

Chaque atelier permet de :

- Trouver des conseils pratiques
- Accéder à des vidéos
- Faire des exercices simples et rapides

Bouger et souffler

L'activité physique (même la marche à pied) permet de retrouver du souffle, d'évacuer le stress et de garder la ligne !

Se détendre et respirer

Se détendre grâce aux techniques de respiration, relaxation, méditation et aux postures du corps aide à se passer des cigarettes dans les moments stressants.

S'occuper et sortir de l'ennui

La lecture, l'écriture, la musique, la danse, les jeux, le dessin ou la peinture sont de bons moyens de s'occuper l'esprit sans passer par la cigarette.

Cuisiner et retrouver des saveurs

Réaliser des recettes et menus permettant d'éviter le grignotage et de faire face aux fringales aide à retrouver le plaisir de manger sans prendre du poids.

Et vous, à quels ateliers souhaiteriez-vous participer ?

Mes ateliers : .....

.....

.....

.....

.....

Si vous êtes intéressé : *inscrivez-vous aux ateliers de votre choix mis en place dans votre CMP et retrouvez sur* ***tabapsy.fr*** *les outils proposés dans ces ateliers.*

Trouvez de nouvelles occupations et faites-vous plaisir !

3. S'entraider entre pairs

Échanger avec d'anciens fumeurs ou des personnes en cours de sevrage sur les difficultés rencontrées dans l'arrêt du tabac permet d'apprendre et de partager des trucs et astuces pour lutter contre l'envie de fumer et arrêter/diminuer le tabac.

Vous souhaitez partager votre expérience et bénéficier de celles des autres : *inscrivez-vous au groupe de soutien entre pairs mis en place dans votre CMP et retrouvez sur* ***tabapsy.fr*** *différents conseils dans les vidéos-témoignages d'anciens fumeurs.*

La pair-aidance favorise le soutien mutuel

Et en dehors du dispositif « Tabapsy » :

Vous pouvez aussi **avoir un suivi individualisé**

Être accompagné par un professionnel de santé vous permet d'avoir un interlocuteur privilégié à votre écoute et un suivi personnalisé. Ce peut être un soignant du CMP, un tabacologue, votre médecin traitant...

Et vous, par quel professionnel de santé aimeriez-vous être suivi ?

Mon choix : .....

.....

.....

.....

.....

Mon programme d'activités « TABAPSY »

Pour récapituler mes activités et mes rendez-vous...

Cochez les ateliers et ressources de votre choix et reportez la date et l'heure de vos rendez-vous après vous être inscrit sur ***tabapsy.fr***

Ateliers et ressources	Date/Heure
☐ Atelier TNS et cigarette électronique	
☐ Atelier Gestion des émotions	
☐ Atelier Prise de poids	
☐ Atelier Activités physiques	
☐ Ateliers Activités manuelles	
☐ Groupe de soutien entre pairs	
☐ Je souhaite refaire un bilan	

EN DEHORS DE CE PROGRAMME

☐ Je souhaite être suivi par un professionnel de santé :

.....

.....

Notes

Et pour aller plus loin
vous pouvez consulter le site Internet :

Tabapsy
UN NOUVEAU SOUFFLE

www.tabapsy.fr

Vous y trouverez des informations sur :

***Ce qu'il faut savoir pour arrêter/diminuer le tabac**

***Les trucs et astuces pour lutter contre l'envie de fumer**
(« craving »)

***Les contenus des différents ateliers**

***Des vidéos et des témoignages**

***Des liens vers d'autres sites**

Et vous pourrez vous inscrire aux activités de votre choix mises en place dans votre CMP

Document édité par le CCOMS, 211 rue Roger Salengro, 59260 Hellemmes, LILLE
Création graphique par Kévin Faroux — novembre 2024