

# STOP SMOKING ACTION

## « La restructuration cognitive par le jeu »

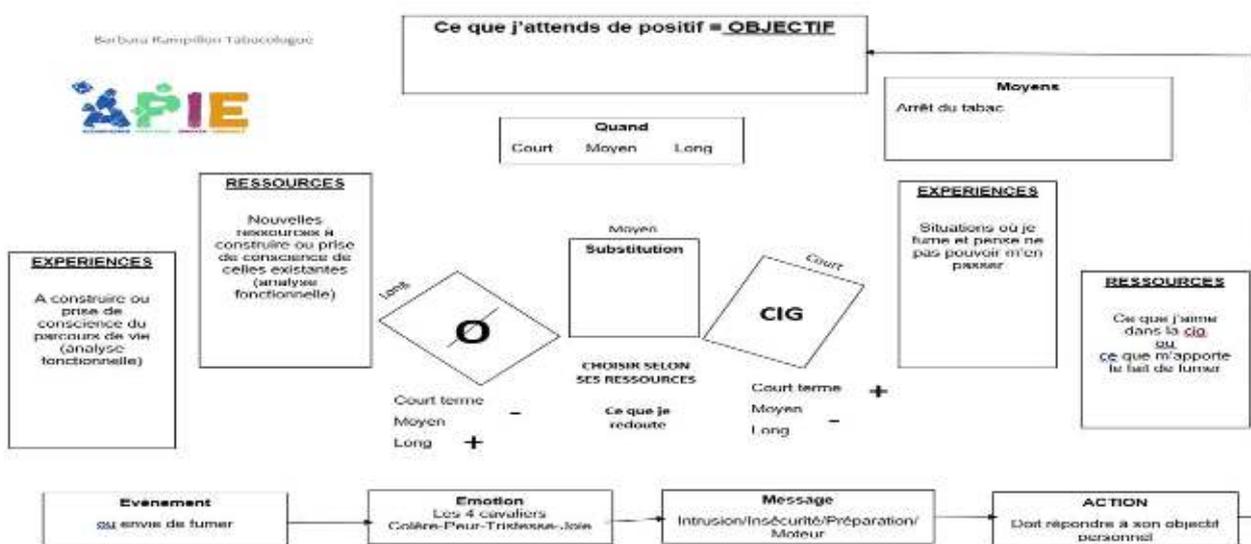
B.RAMPILLON – A.P.I.E Accompagner Partager Innover Ensemble – S.BRICOUT - SOUFFLE LR

### Contexte :

Recherche d'une optimisation d'accompagnement TCC à travers un outil ludique utile à la fois en consultation et en formation.

L'objectif est de synthétiser en un seul outil les 3 vagues issues des TCC :

- 1<sup>ère</sup> vague : s'appuie sur l'apprentissage (modèle Pavlov)
- 2<sup>ème</sup> vague : recherche de pensées automatiques (modèle de Beck)
- 3<sup>ème</sup> vague : se centre sur le ressenti intérieur (émotion) en apprenant à les observer et composer avec



### Résultats :

**1<sup>er</sup> SEMESTRE 2019** : sur 50 patients (sans jeu)  
 - 30% des patients ont arrêté en cours de sevrage  
 Parmi eux 40% ont maintenu leur arrêt entre 1 et 3 mois  
 - 18% ont réduit leur consommation de 50 à 80%

**1<sup>er</sup> SEMESTRE 2020** sur 34 patients (avec jeu)  
 - 46% des patients ont arrêté en cours de sevrage avec maintien à 1 à 3 mois  
 - 38% ont réduit leur consommation de 50 à 80%

### Matériel et méthode :

- Au début du jeu (sevrage) les cartes ressources (ce que j'aime dans la cig) et expériences (les situations où je fume) n'existent que du côté de la consommation et répondent à l'objectif mais seulement à court terme.
- La peur (ce que je redoute) empêche de construire le moyen et long terme.
- L'objectif est de construire des cartes ressources et expériences qui permettent de jouer le plus souvent la carte « rien » ou « substitution »
- Pour qu'au final, plus aucune carte ne vienne appuyer la carte « cigarette ».

**Discussion :** C'est un outil innovant qui combine plusieurs approches et théories cognitivo-comportementales. Support ludique intégratif, ludique et facilement appropriable tant par le thérapeute/formateur que par les patients/stagiaires. Il peut-être utiliser pour tout comportement problématique