



# Outils motivationnels en tabacologie

P Guichenez (1), A Stoebner Delbarre (2)

*(1) Centre de Tabacologie, CH de Béziers*

*(2) Unité d'Onco-Addiction, ICM, Montpellier*

**-aucun lien d'intérêt avec l'industrie du tabac, de l'alcool et des jeux, ainsi que l'industrie de la cigarette électronique.»**

**- les liens d'intérêt**

**Conférences pour Pierre Fabre Heath Care**

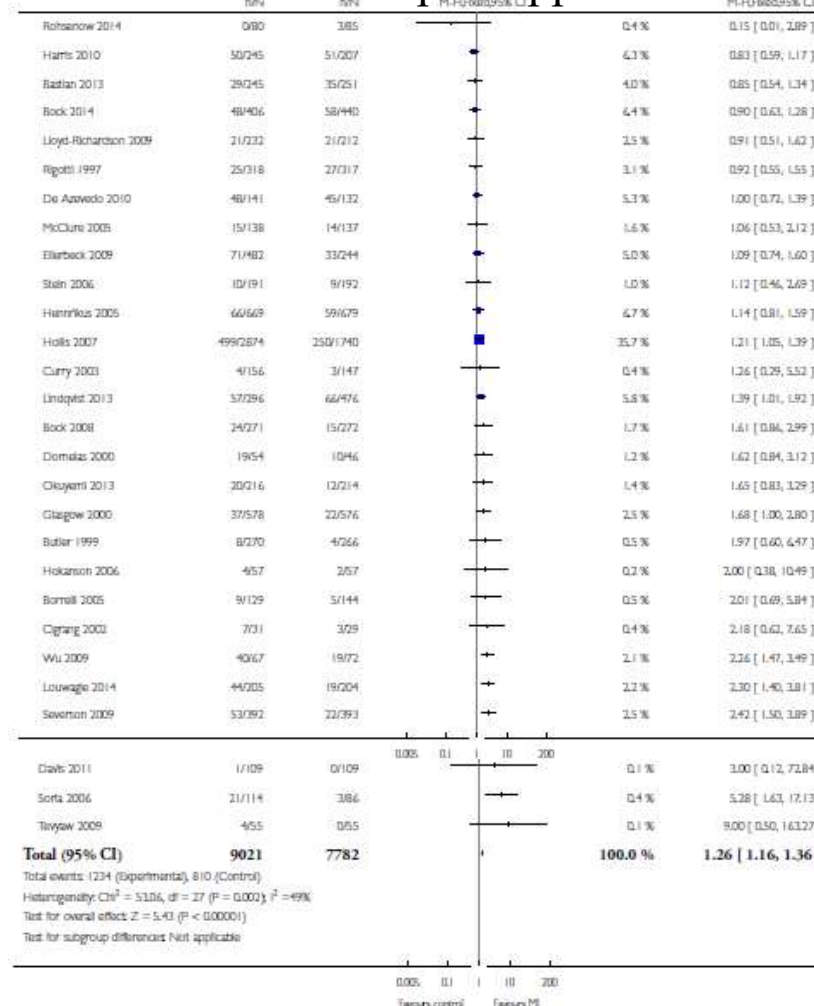
# Comment augmenter et soutenir la motivation ?

- 1. Entretien motivationnel
- 2. Balance décisionnelle
- 3. Cercles vicieux / cercles constructifs
- 4. Histoire de ma vie
- 5. Je dois ; il faut
- 6. Avocat du diable
- 7. Lettre de rupture.

# Efficacité de l'entretien motivationnel pour le sevrage tabac - 2015

Comparaison de l'entretien motivationnel par rapport à un conseil bref/soins courant

28 études  
entre 1997 et 2014  
n= 16 000 fumeurs

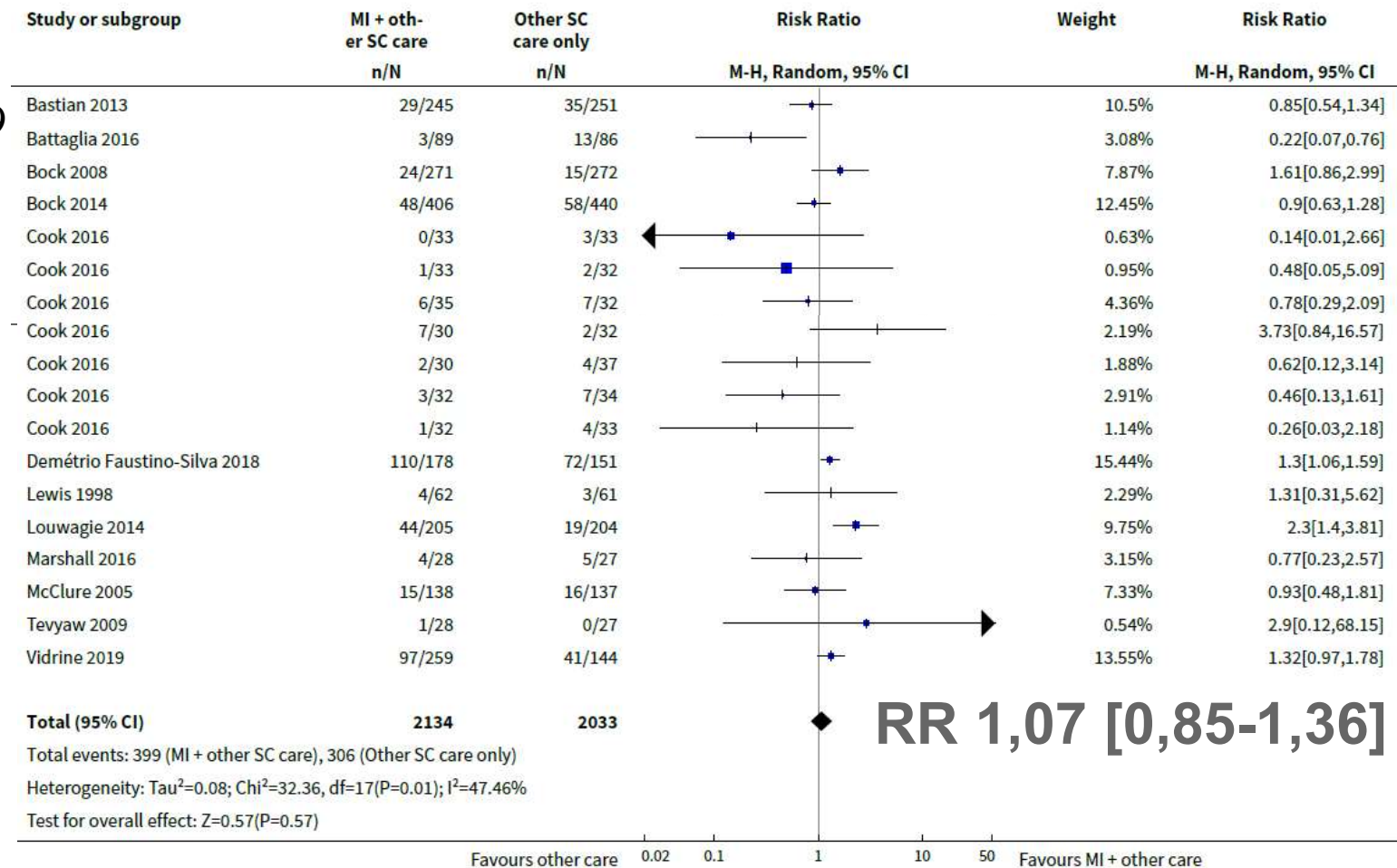


**RR 1,26 [1,16-1,36]**

# Efficacité de l'entretien motivationnel pour le sevrage tabac - 2019

Comparaison de l'entretien motivationnel par rapport à soins courant

36 études  
entre 1998 et 2019



# Possibles raisons de la non efficacité démontrée en 2019

- Faiblesse méthodologique de 11 études/37
- Application de l'EM variable
- Population différente : adolescent, détenus,
- Stades de changement différents

Analyse à partir de Lindson-Hawley N et al Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 2 + Lindson N et al Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 7.

# Principes fondamentaux

- Induire une dissonance cognitive
- Faire preuve d'empathie
- Explorer l'ambivalence
- Rouler avec la résistance
- Soutenir le sentiment d'efficacité personnelle

# OUIVER

## un acronyme utile en pratique

- Poser des questions **O**uvertes
- **V**aloriser l'expérience et le savoir faire du patient renforcer son « sentiment d'efficacité personnelle »
- **E**couter de manière « réflexive », renvoyer en écho les propres propos du patient
- **R**ésumer en hiérarchisant et en allant à l'essentiel



# Outil DDPD

## 1-Demander au patient ce qu'il sait

Que savez vous des traitements de substitution nicotinique ?

## 2-Demander l'autorisation de lui donner de l'information

Etes vous d'accord pour que je vous donne quelques informations complémentaires ?

## 3-Partager l'information

On informe

## 4-Demander ce qu'il pourra faire de cette info

Qu'en pensez-vous ? En quoi cela pourrait il vous aider?

# Les 4<sup>E</sup> de l'entretien motivationnel

**Eviter** le réflexe correcteur

*Désir de réparer ce qui semble ne pas fonctionner chez les gens et les conduire rapidement dans une meilleure direction*

**Explorer** le point de vue du patient, son ambivalence

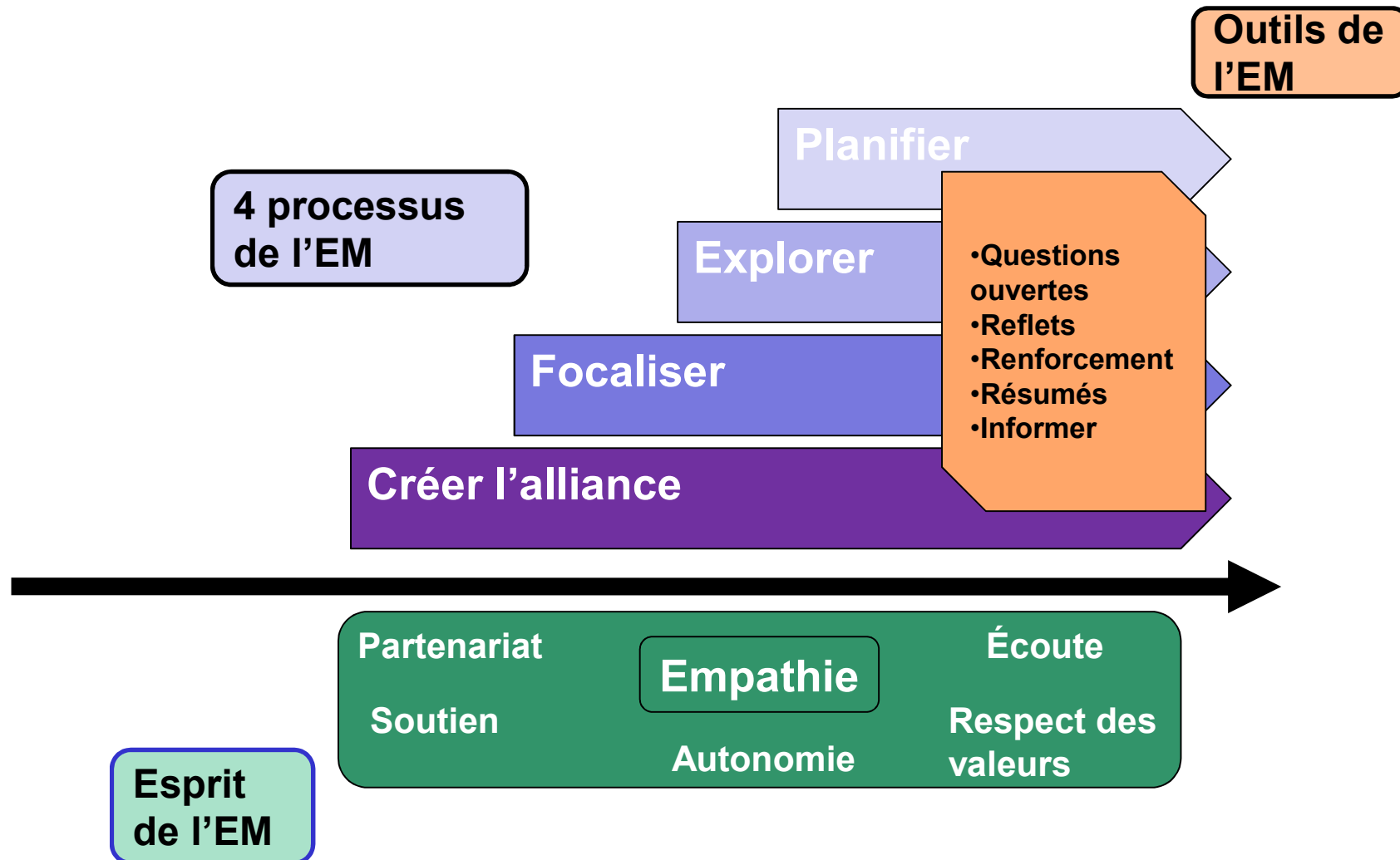
**Ecouter** le patient

**Encourager** les initiatives du patient, ses propositions ou solutions personnelles

# Les pièges

- des questions-réponses
- de la confrontation
- de l'expert
- de l'étiquette diagnostique
- de la focalisation d'emblée sur le problème
- du jugement

# Modélisation de l'EM



# Technique avantages/inconvénients court terme/long terme

- Si on maintient un comportement problème, c'est qu'on en retire des bénéfices au moins à court terme
- Les inconvénients apparaissent souvent à moyen et long terme
- La plupart du temps, maintenir l'addiction revient à « vivre à crédit »

# Balance décisionnelle

<b>Avantages à continuer</b>	<b>% croyance</b>	<b>Inconvénients à continuer</b>	<b>% croyance</b>
Cigarette récompense	100	Image de soi négative	100
Gestion de l'anxiété	90	Décevoir ma fille	90
Comblent l'ennui	90	Décevoir mes collègues	50
Plaisir physique pur	70	Perte de temps	100
Pas d'effort à faire	90	Perte d'argent	100
Pouvoir s'isoler	80		
Trouver la tranquillité dans la cigarette	90		
Total	610	Total	440

# Technique avantages/inconvénients court terme/long terme

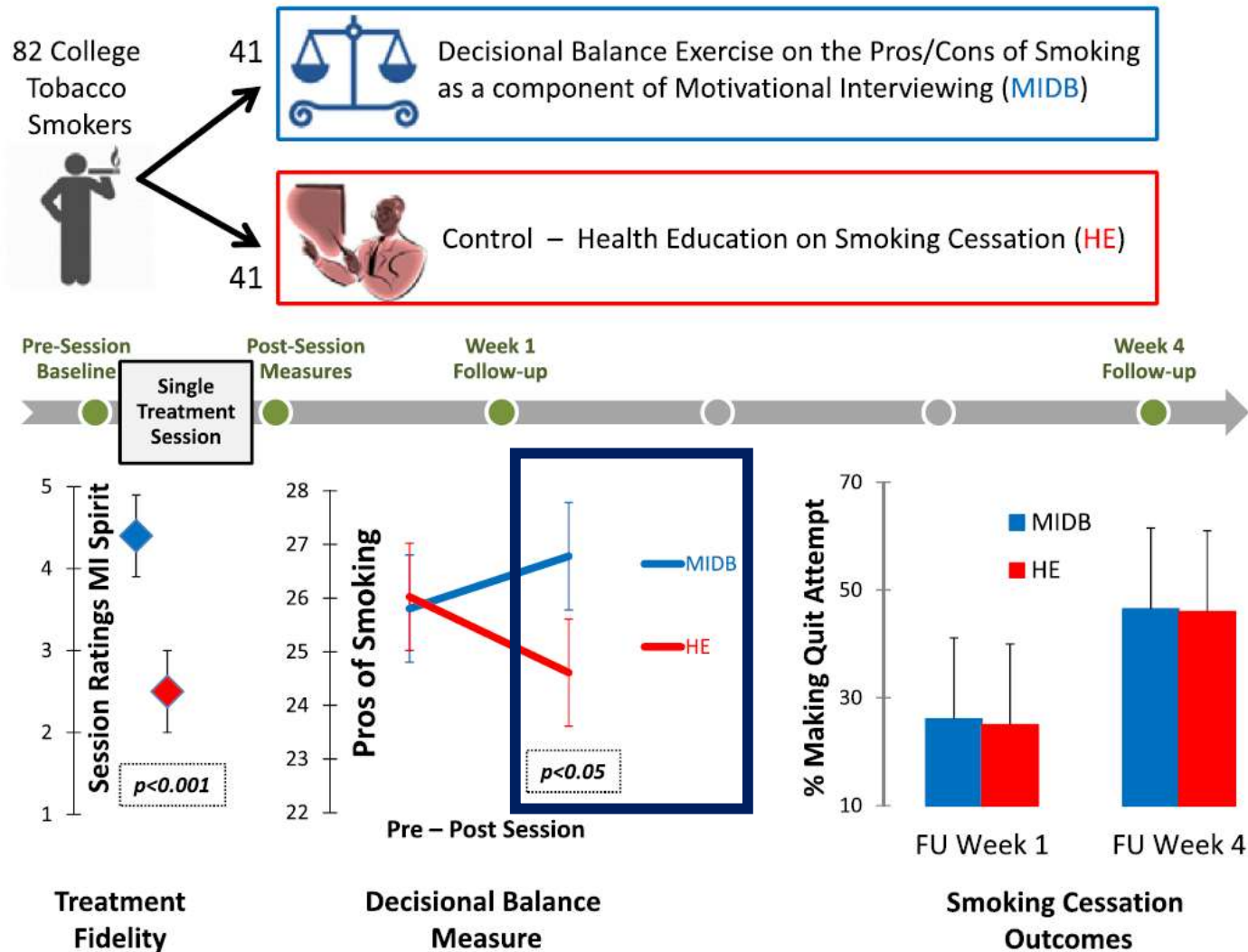
<b>Avantages à arrêter</b>	<b>% croyance</b>	<b>Inconvénients à arrêter</b>	<b>% croyance</b>
Être mieux physiquement	90	Être anxieux	90
Améliorer mon teint	90	Trouver un palliatif	100
Fierté d'avoir réussi	100	Avoir recours à des médicaments anxiolytiques	80
Économie d'argent	100	Syndrome de manque	100
Faire plaisir à mon entourage	90	Organiser sa vie et ses pensées pour éviter la tentation	100
Dégager du temps pour d'autres activités	90	Peur de la rechute	100
Ne plus être esclave	80	Peur de grossir	50
Meilleur moral par rapport à ma santé future	80	Peur de s'ennuyer	60
Être plus calme	60		
<b>TOTAL</b>	<b>780</b>		<b>680</b>

## Technique avantages/inconvénients court terme/long terme

<b>Avantages à continuer à court terme</b>	<b>% croyance</b>	<b>Inconvénients à continuer à long terme</b>	<b>% croyance</b>
<b>Ne pas faire d'effort</b>	<b>80</b>	<b>Peur du cancer</b>	<b>70</b>
<b>Pouvoir s'isoler comme avant</b>	<b>80</b>	<b>Peur de l'artérite</b>	<b>100</b>
<b>Ne pas avoir de compte à rendre aux autres</b>	<b>50</b>	<b>Peur de l'insuffisance respiratoire</b>	<b>100</b>
		<b>Mort prématuré et ne pas profiter de ma fille</b>	<b>100</b>
		<b>Enkystement d'une mauvaise image de moi</b>	<b>100</b>
		<b>Ne pas préserver ma santé</b>	<b>100</b>
		<b>Perdre de l'argent</b>	<b>100</b>
		<b>Être esclave</b>	<b>80</b>
<b>Total</b>	<b>210</b>	<b>Total</b>	<b>750</b>



# Effet « paradoxal » de la balance décisionnelle



Krigel SW et al. *Addictive Behaviors*, 64, 2017: 171–178.

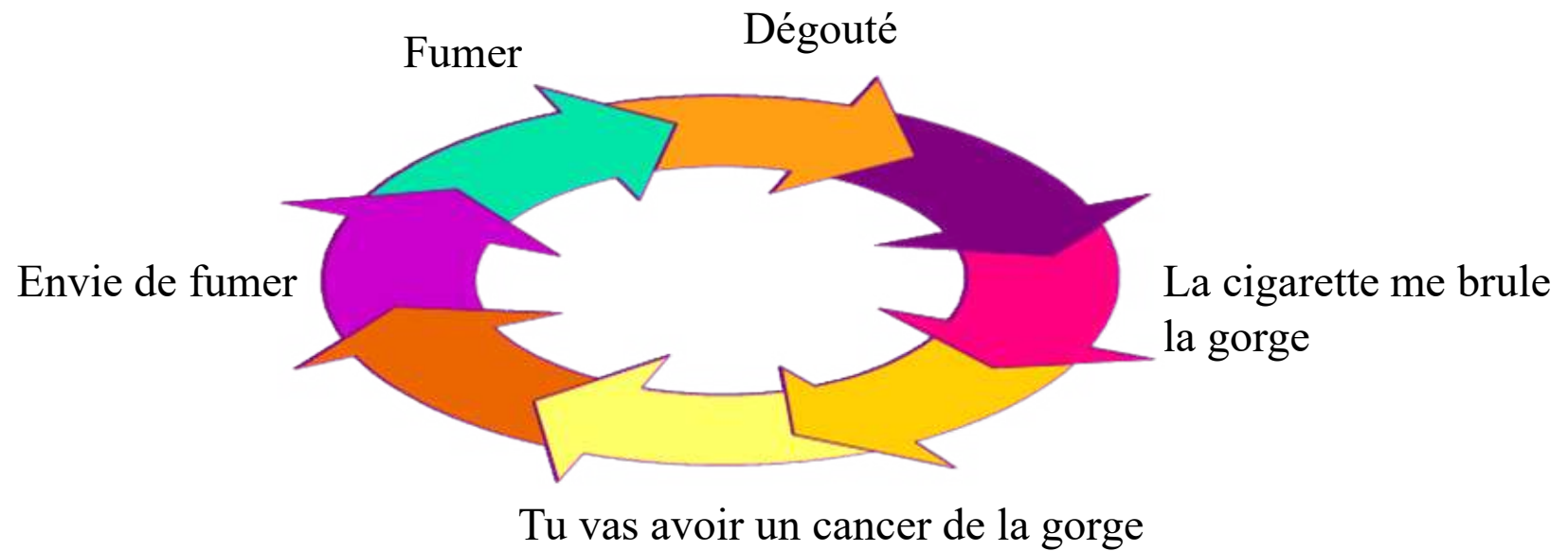
# Cercle vicieux / Cercles constructifs

La mise en évidence du cercle vicieux, conduisant le plus souvent insidieusement vers la catastrophe permet de se retrouver devant la réalité des choses

C. Cungi. Faire face aux dépendances Ed Retz 2014

Skinner BF. About behaviorism, New york:vintage 1974

# Cercles vicieux



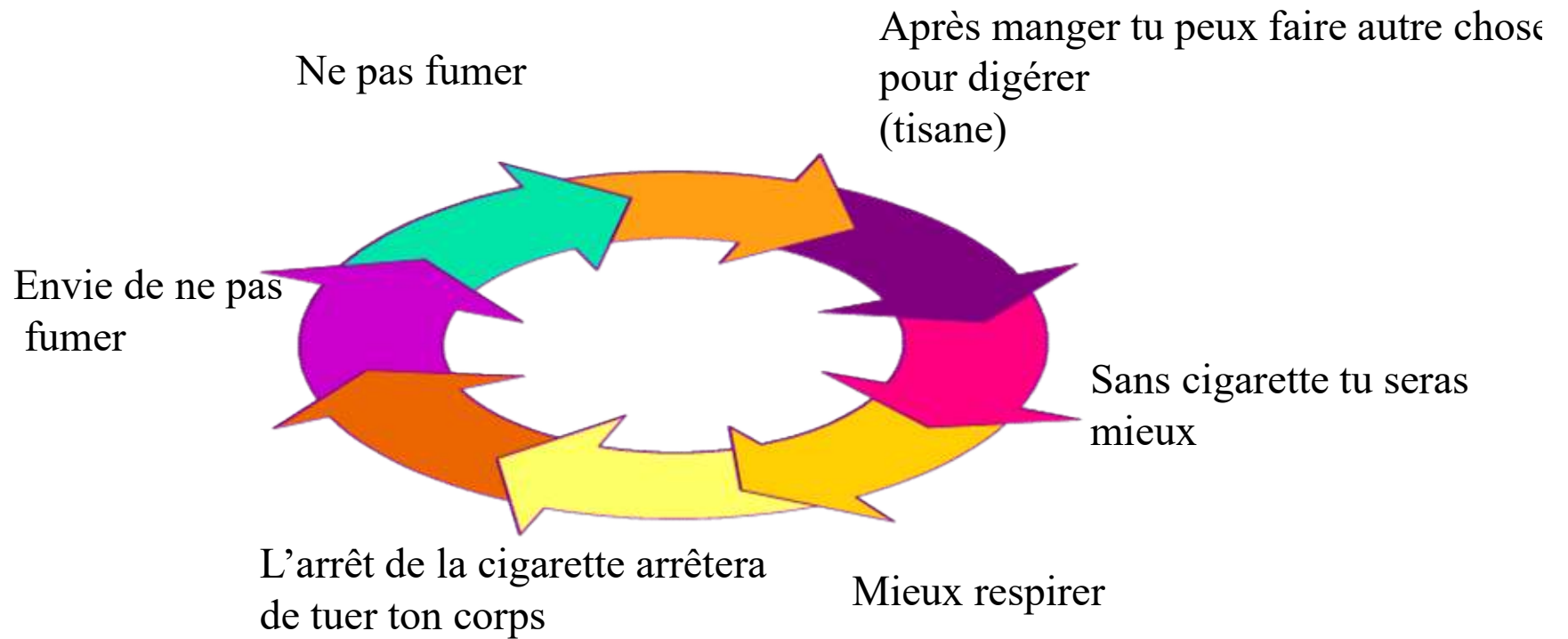
# Cercle vicieux / Cercles constructifs

La mise en place d'un cercle constructif avec les conséquences bénéfiques qu'elles peuvent avoir, aura un effet important sur la motivation

C. Cungi. Faire face aux dépendances Ed Retz 2014

Skinner BF. About behaviorism, New york:vintage 1974

# Cercles constructifs



# Court terme – Long terme



**Tout sacrifier au présent**



**Tout sacrifier à l'avenir**

# L'histoire du problème et l'évaluation court terme / long terme

- Il s'agit d'une échelle qui va de « Tout sacrifier à l'avenir » à « Tout sacrifier au plaisir immédiat ». Le fait de se sentir bien dépend d'un équilibre entre ce dont on profite tout de suite, c'est-à-dire les plaisirs quotidiens et ce que l'on fait pour l'avenir
- Il y a donc un équilibre à trouver entre les efforts à fournir et le plaisir de vivre
- On demande au patient de mettre une croix entre ces deux items. Faire l'histoire de sa vie tabagique permet de ne plus négliger les conséquences à long terme

Histoire de ma vie et évaluation court terme/long terme :  
la patiente met la croix plus près de « tout sacrifier au présent »

- **Thérapeute : le présent a de l'importance, pourquoi ?**
- **Patiente : parce qu'il y a beaucoup d'habitudes et d'échecs, en fait je me fais plaisir en fumant, c'est un besoin physique**
- **Thérapeute : que vous apporte la cigarette ?**
- **Patiente : c'est mon réconfort, mon temps à moi, c'est mon doudou. La cigarette c'est affectif, ça me relie aux gens que j'aime, ma mère, mon mari et mon fils fument**
- **Thérapeute : l'avenir a moins d'importance. Comment voyez-vous l'avenir avec le tabac ?.....**



- Patiente : l'avenir, je ne le vois pas, ce serait bien que j'arrête mais je vais continuer à fumer. Au fond de moi il y a une envie d'arrêter cependant
- Thérapeute : pourquoi ?
- Patiente : le tabac a quelque chose de négatif, c'est une addiction mais je suis vraiment addict. J'ai eu tellement d'échecs que je dois continuer à fumer
- Thérapeute : avec les outils, les substituts nicotiques, les thérapies comportementales et cognitives votre vision des choses se modifie t'elle ?
- Patiente : en remplissant les cercles vicieux, je me suis rendue compte qu'est ce que c'était que d'être addict, que mon tabagisme était rythmé toutes les heures et demi

- Thérapeute : par rapport à l'avenir, comment voyez-vous les choses maintenant ?
- Patiente : il faut que j'abandonne la cigarette de façon construite et cognitive
- Thérapeute : où mettez-vous la croix maintenant ? (la patiente la met plus près de « Tout sacrifier à l'avenir »)
- Thérapeute : pourquoi la croix a changé de place ?
- Patiente : parce que je commence à me dire « tu vas peut être y arriver grâce au travail que tu fais, c'était en fait un problème de confiance

# Désamorcer les "je dois", "il faut que"

Quand on se dit "je ne dois pas fumer", cela augmente l'envie de fumer, et le découragement.

Ce travail diminue l'urgence (4 colonnes « je dois il faut, émotions, conséquences de l'émotion sur la consommation, remplacer les phrases)

Beck et al, Cognitive therapy for substance abuse. Guilford press 2001

Guichenez P Traiter l'addiction au tabac avec les TCC éditions Dunod 2017

# Désamorcer les "je dois", "il faut que"

Je dois/il faut	Emotions	Conséquences sur la consommation	Remplacer les phrases
Je dois arrêter parce que je respire mal	Lassitude	Augmentation	Tu es suivi par un thérapeute et tu as des outils pour y arriver Tu vas y arriver progressivement
Il faut que tu arrêtes car c'est vraiment dégueulasse	Dégout	Augmentation	Tu fais un arrêt progressif Tu as déjà diminué ton CO Tu vas progressivement arrêter dans les semaines qui viennent grâce à la thérapie

# L'avocat du diable

Utilise les principes de l'entretien motivationnel

Insiste sur les **BIENFAITS** du tabagisme, ce qui est en accord avec ce que vit le fumeur ++++

Évite tout risque de convaincre prématurément ou de favoriser la résistance

Ralentit le rythme de la thérapie et met le patient en position de **DEMANDEUR**

# La lettre de rupture

Ecrire :

Ma vie avec la cigarette, ce que j'ai aimé, ce qu'elle m'a apporté, ce qui me gêne maintenant et pourquoi je souhaite m'en séparer, comment je vais m'y prendre, comment je vois la vie sans elle.

Clauzel I. Ne plus fumer éditions Retz 2005

Guichenez P Traiter l'addiction au tabac avec les TCC Editions Dunod 2017

# La lettre de rupture

Chère cigarette,

Je t'écris cette lettre pour te dire qu'entre nous c'est terminé.

En effet nous avons été très proche ces dernières années, tu m'as "aidé" à surmonter des moments difficiles de ma vie, mais aujourd'hui je veux me passer de toi définitivement.

Je t'ai quitté pendant trois ans, et malheureusement tu as été plus forte que moi puisque je t'ai repris dans ma vie et je le regrette.

Je le regrette car tu es néfaste pour moi.

Je sais qu'entre nous ce sera un combat difficile et à vie mais cette fois je gagnerais.

Je te dis ADIEU.

## Selon Jean Perriot



L'empathie, la disponibilité du médecin, son attitude qui relève du registre motivationnel, permettent l'expression du vécu, soulignent les acquis et font que les faux pas deviennent des expériences prometteuses pour l'avenir permettant de renforcer l'arrêt.



# Conclusion

Intérêt des outils motivationnels pour les patients indécis

Adaptation de leur usage en fonction du stade de changement

Favoriser le discours changement dans l'entretien motivationnel