

## LES ESSENTIELS DE L'INPES

# AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE : Renforcer la motivation



Plus de la moitié des fumeurs souhaitent s'arrêter, chacun avec ses propres raisons, mais ils ont souvent des craintes de ne pas y arriver. Vous pouvez aider vos patients fumeurs à exprimer ces motifs et soutenir leur motivation au changement. La consultation est un moment propice où le fumeur va pouvoir verbaliser ses souhaits, ses attentes par rapport à l'arrêt du tabac ainsi que prendre conscience de ce qu'il va devoir abandonner. Vous pourrez l'aider à identifier ses craintes ainsi que ses ambivalences par rapport au tabac, pour ainsi mieux le soutenir.

## CHIFFRES CLÉS

- En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable, avec environ **70 000 décès** chaque année.
- Parmi les 15-75 ans, **la prévalence du tabagisme est de 34%**.
- Parmi les fumeurs réguliers de 15 à 75 ans, près de **60% déclarent avoir envie d'arrêter**.
- Les données de la littérature montrent qu'un entretien motivationnel conduit par un médecin permettrait **d'augmenter les chances de succès d'au moins 50%**.

## DES REPÈRES POUR VOS CONSULTATIONS

Que votre patient exprime le souhait d'arrêter de fumer ou qu'il soit ambivalent, l'accompagnement psychologique est la base de la prise en charge.

### Engager le dialogue en favorisant l'expression du patient

« Vous êtes fumeur. Avez-vous déjà envisagé d'arrêter ? Voulez-vous qu'on prenne le temps d'en parler ? » Sans culpabiliser un patient qui ne souhaite pas aborder la question dans l'immédiat, vous pouvez néanmoins donner un conseil d'arrêt et signifier votre disponibilité pour en reparler lorsqu'il le désirera.

Il est ensuite possible d'inviter le patient à exprimer, avec ses propres mots, ce qu'il envisage, ses croyances et ses attentes par rapport à l'arrêt, les perceptions et attitudes de son entourage,...

« Vous m'avez dit que le fait de fumer vous posait problème. C'est-à-dire ? »

### Accompagner la réflexion

Vous pouvez aider votre patient à identifier sa position par rapport au tabac, en évaluant avec lui, par exemple sur une échelle de 0 à 10 :

- **L'importance qu'il accorde au fait d'arrêter de fumer.**
- **La confiance qu'il a en ses chances de réussite.**

Il est alors possible de réfléchir avec lui à ce qui pourrait l'aider à choisir un chiffre un peu plus élevé sur chacun de ces deux points de discussion. À noter que ce dialogue peut faire apparaître que le manque de confiance est le reflet de craintes, qu'il s'agit de ne pas esquiver ou minimiser.

D'autres questions peuvent encourager le patient à exprimer ses raisons d'arrêter, et peuvent être mises à profit pour soutenir sa motivation au changement :

- « **Pour quelles raisons aimeriez-vous arrêter de fumer ?** »,
- « **Au contraire qu'est-ce qui vous freine ?** », « **Que redoutez-vous ?** », etc.

### Informier / expliquer

Vos explications peuvent porter sur **les risques du tabac** y compris le tabagisme passif, mais aussi sur **les bénéfices d'un arrêt**. Vous pouvez également proposer à votre patient des **possibilités de soutien complémentaire** au vôtre : réseau social de soutien, traitements substitutifs, centres d'aide, etc.

### Tabac info service, pour soutenir la motivation de vos patients

Le dispositif Tabac info service est accessible au **39 89** (0,15 euro/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8h à 20h), sur **tabac-info-service.fr** ou en téléchargeant gratuitement l'application pour smartphones. Votre patient pourra y bénéficier d'un suivi gratuit par un tabacologue, trouver des réponses à ses questions, partager son expérience, ainsi qu'un programme de coaching personnalisé.

## SOURCES

• Beck F., Guignard R., Richard J.B., Wilquin J.L., Peretti-Watel P. Augmentation récente du tabagisme en France : principaux résultats du Baromètre santé, France, 2010. BEH, 31 mai 2011, n°20-21 : p. 230-233 • Beck F., Gautier A., Guignard R., Richard J.-B. dir. Baromètre santé 2010 : Attitudes et comportements de santé. Saint-Denis : Inpes, à paraître - Gautier A., dir. Baromètre santé médecins généralistes 2009. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2011 : 266 p. En ligne : [www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1343.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1343.pdf) • Rollnick S., Mason P., Butler C. Health Behavior Change. A guide for practitioners. Philadelphie : Churchill Livingstone, 1999 : 225p • Miller W.R., Rollnick S. L'entretien motivationnel : aider la personne à engager le changement. Paris : InterEditions-Dunod, 2006, 243p • Laperche J., Roucloux A., Galanti L., Gailly J., Dumont J., Coulon J., et al. Mon patient fume : attitudes du généraliste. Bruxelles : Fédération des maisons médicales et des collectifs de santé de santé francophones Asbl, 2003 : 66 p. En ligne : <http://www.maisonmedicale.org/Mon-patient-fume.html> • Lai DTC, Cahill K, Qin Y, Tang JL. Motivational interviewing for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 1. Art. No.: CD006936. DOI: 10.1002/14651858.CD006936.pub2. • In : HAS, Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours [Recommandation de bonne pratique]. Saint-Denis, HAS, octobre 2013. En ligne : [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-11/reco2clics\\_arret\\_de\\_la\\_consommation\\_de\\_tabac\\_2014\\_2014-11-13\\_10-51-48\\_441.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-11/reco2clics_arret_de_la_consommation_de_tabac_2014_2014-11-13_10-51-48_441.pdf).

Une information de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé ([www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)). États des connaissances au mois de février 2015.

## Des outils à votre disposition

### POUR EN SAVOIR PLUS :

- Le kit « *Tabac : Ouvrons le dialogue* » - Inpes
- L'espace « *Professionnels de santé* » de [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

### POUR VOS PATIENTS, DES SUPPORTS POUR RENFORCER LA MOTIVATION :

- Le « *guide pratique : J'arrête de fumer* » - Inpes
- Le dispositif Tabac info service au 39 89, sur internet et en téléchargeant l'app

## POUR COMMANDER

(Gratuit, dans la limite des stocks)  
**Par e-mail :** [edif@inpes.sante.fr](mailto:edif@inpes.sante.fr)  
**Par fax :** 01 49 33 23 91  
**Par courrier :** Inpes, service Diffusion  
 42 boulevard de la Libération  
 93203 Saint-Denis Cedex