

# COUNSELING

## CESSATION TABAGIQUE

### Types de dépendance

L'usage régulier du tabac crée deux types de dépendance :

- ✦ psychologique;
- ✦ physique.

### Dépendance psychologique

La dépendance psychologique correspond au désir de fumer. C'est la dépendance la plus difficile à vaincre car elle est composée de diverses stimulations comme : les habitudes, les émotions, l'environnement.

### Dépendance physique

La dépendance physique correspond au besoin physique de fumer que le tabagisme a créé dans votre corps. Essentiellement due à la nicotine présente dans le tabac, cette dépendance se traduit par une sensation de manque.

### Test - Pourquoi j'allume une cigarette ?

	Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
1. C'est un geste automatique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je suis avec d'autres fumeurs, c'est un moment convivial .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. C'est un moment de détente, de plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. C'est une compagnie quand je me sens seul(e) .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cela me stimule quand j'ai une tâche difficile ou urgente à accomplir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cela me calme quand je suis angoissé(e) ou contrarié(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Cela m'aide quand je n'ai pas trop le moral.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. C'est pour me couper l'appétit et ne pas grossir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. En public, cela me rassure et me donne une contenance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. C'est un moment d'intimité avec une personne qui m'est proche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Une dépendance psychologique peut s'observer avec un nombre élevé de réponses se situant dans les catégories « souvent » et « toujours ».

## Hypnose thérapeutique

L'hypnose thérapeutique est un outil facilitant la démarche d'arrêt tabagique lors d'une rencontre de counseling.

Lorsqu'une dépendance psychologique est présente, l'hypnose permet de moduler l'habitude de tabagisme en dissociant le plaisir associé à la cigarette.

L'approche thérapeutique vise quatre étapes :

- ♦ préparation;
- ♦ arrêt;
- ♦ renforcement;
- ♦ exploration de résistances.

Lors d'une première rencontre, une évaluation des habitudes de tabagisme est effectuée par une infirmière praticienne certifiée en hypnothérapie.

Le nombre de séances requises dépend du degré de dépendance à la nicotine et de votre niveau d'engagement et de motivation.

Selon votre niveau de dépendance physique, l'infirmière peut vous prescrire un traitement pharmacologique de substitution nicotinique.

## Évaluation de la dépendance physique Questionnaire de Fagerström

Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 1 heure ou plus	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première de la journée	1
	N'importe quelle autre	0
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
Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité ?	Oui	1
	Non	0
<b>Total</b>		

### Score de 0 à 2 : pas de dépendance

Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. Vous pouvez consulter la *Ligne Info J'Arrête* pour des conseils et du soutien.

### Score de 3 à 4 : dépendance faible

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. En cas de signes de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, envie très forte de fumer) vous pouvez prendre un substitut nicotinique par voie orale (ex. : gomme à mâcher). Vous pouvez consulter la *Ligne Info J'Arrête* pour des conseils et du soutien.

### Score de 5 à 6 : dépendance moyenne

Vous êtes moyennement dépendant. Le counseling en cessation tabagique et l'utilisation de traitements pharmacologiques de substitution nicotinique sont utiles pour augmenter vos chances de réussite.

### Score de 7 à 10 : dépendance forte ou très forte

Vous êtes fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques de substitution pharmacologie est fortement recommandée pour vous aider à traiter votre dépendance physique. Une consultation spécialisée auprès d'un professionnel de la santé est recommandé dans votre démarche d'arrêt tabagique.