

## Activité 1

# Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

## annexe 1 : Et vous, vous en êtes où avec la clope ?



## TEXTE

Préciser : public, lieu, dates et horaires, renseignements et inscriptions

Afin de pouvoir personnaliser cette affiche,  
utilisez le document word modifiable situé dans le sommaire du thème n°8.

# Activité 1

## Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

### annexe 2 : Evaluation AVANT : séances d'aide à la décision d'arrêt du tabagisme

Nous vous remercions de bien vouloir compléter ce document.

Nom - Prénom : .....  
Age : .....ans  
Sexe : Féminin Masculin (entourez la case correspondante)

#### EVALUEZ PAR UNE NOTE DE 0 A 10

0 signifie ..... "je n'ai pas envie d'arrêter de fumer "  
10 signifie ..... "j'ai très envie d'arrêter de fumer"

**Votre envie d'arrêter de fumer** (entourez le chiffre correspondant à votre réponse)

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

**Votre envie de continuer à fumer**

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

**Votre confiance dans votre capacité à arrêter fumer**

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

**Si vous vous projetez dans l'avenir, vous vous voyez :**

- Toujours fumeur
- Ancien fumeur
- Vous ne savez pas

## Activité 1

# Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

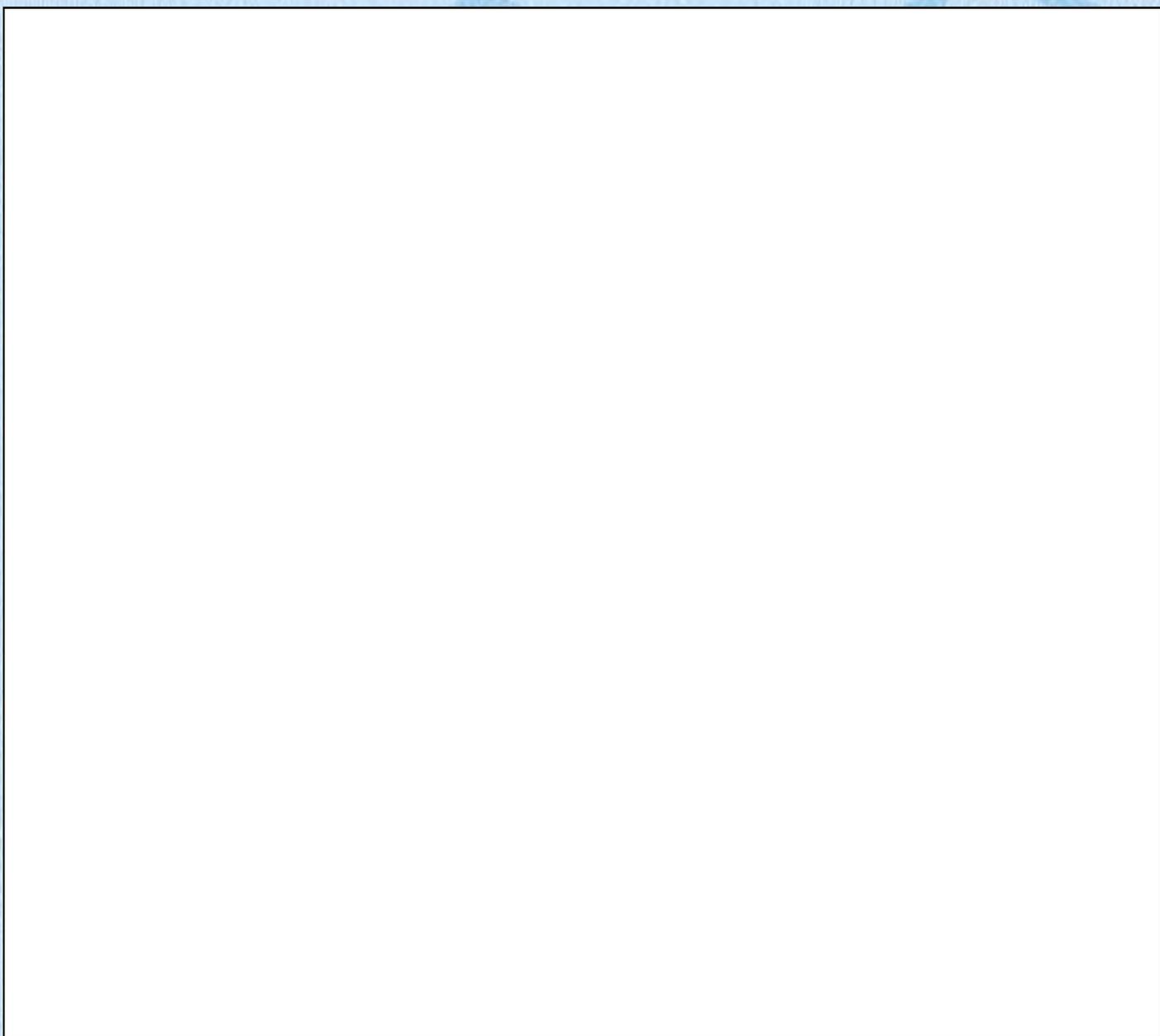
## annexe 3 : "Dessinez-vous avec et sans tabac !"

Consigne : vous disposez de 5 minutes pour vous dessiner à partir du thème suivant :

### Vous **et** le tabac

Comment vous sentez-vous actuellement (physiquement et psychologiquement) avec votre tabagisme ?

*Attention, il ne s'agit en aucun cas d'un concours de dessin !*



## Activité 1

# Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac



### annexe 3 : "Dessinez-vous avec et sans tabac !"

Consigne : vous disposez de 5 minutes pour vous dessiner à partir du thème suivant :

## Vous **sans** le tabac

Est-ce difficile de vous projeter dans un avenir sans tabac ?  
Comment vous percevez-vous (physiquement et psychologiquement) en tant qu'ex-fumeur ?

*Attention, il ne s'agit en aucun cas d'un concours de dessin !*

## Activité 1

# Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

## annexe 4 : Interprétation des résultats

**La concentration du gaz CO est mesurée :**  
en ppm (parties par million)

De 0 à 5 ppm	Non Fumeur
De 6 à 9 ppm	Soit entrée récente dans le tabagisme Soit tabagisme passif Soit pollution atmosphérique intense Soit exposition à un foyer de combustion interne avec mauvais tirage (poêle, cheminée...)
De 10 à 18 ppm	Exposition anormale au CO Tabagisme actif avéré Exposition accidentelle
De 19 à 34 ppm	Exposition anormalement élevée : fumeur d'un paquet de cigarettes par jour.
35 ppm	Niveau de déclenchement des alarmes à la pollution dans les parkings
De 35 à 49 ppm	Fumeur de plus d'un paquet par jour ou fumeur de gros cigares ou de pipes
50 ppm	Valeur Maximale d'Exposition (VME) à ne pas dépasser sur un poste de travail (troubles de la respiration et diminution des performances intellectuelles)
> 50 ppm	Intoxication aiguë Diminution de l'attention Danger pour la santé

Si les résultats varient entre des personnes qui fument la même quantité de cigarettes par jour, cela peut s'expliquer :

- par la façon dont elles aspirent la fumée et combien de temps elles la gardent dans les poumons,
- par le type de cigarette consommée (les roulées n'ont pas de filtres, et nécessitent d'être rallumées, les "joints" ont des teneurs plus importantes en monoxyde de carbone),
- par le temps passé depuis leur dernière cigarette,
- par la différence d'exposition au monoxyde de carbone (tabagisme passif, chauffage mal réglé, etc.).

# Activité 1

## Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac



### annexe 5 : Aide mémoire

Vous pourrez noter, sur cette fiche, vos impressions et remarques éventuelles sur ce qui a été dit durant les séances.

#### Séance 1 : Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

Taux de CO : .....

Test de Fagerström : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Séance 2 : Travail sur les freins à l'arrêt du tabac

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Séance 3 : Et demain ?

Taux de CO : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Activité 1

# Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

## annexe 6 : Mémo Clope

Parce que la cigarette fait partie de notre quotidien, et que l'on ne s'est pas toujours interrogé sur sa consommation, cet exercice permet de déterminer avec précision les moments et les circonstances dans lesquels on est amené à fumer.

L'objectif de cet outil est de faire le point sur sa consommation tabagique journalière. Pour chaque cigarette, le participant devra analyser sa motivation à l'allumer, son envie de la fumer et les effets qu'elle lui procure. Il est recommandé de faire cet exercice sur une ou deux journées dans la semaine et une journée le week-end pour ensuite comparer et analyser les différentes consommations.

*Exemple :*

Jour	Heure de la cigarette	Contexte	Motivation de la prise de cigarette (ennui, réflexe ...)	Évaluez l'envie Très forte**** Forte*** Moyenne ** Faible *	Effet procuré par la cigarette
merc. 25 avril	8h	seul en sortant de chez moi	réflexe	***	soulagement
	12h	pause de midi	ennui	**	fait passer le temps
	20h	avant de se coucher	plaisir	***	réflexions, pensées, rêveries

*A vous de jouer ...*



## Activité 1

# Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

## annexe 7 : Quel est votre degré de dépendance ? TEST DE FAGERSTRÖM

Ce test concerne uniquement la dépendance physique. Une dépendance psychologique peut exister même en cas de faible dépendance physique.

Pour chaque réponse, entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- dans les 5 premières minutes            3
- entre 6 et 30 minutes                    2
- entre 31 et 60 minutes                  1
- après 60 minutes                            0

Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (transport en commun, cinéma ...) ?

- oui    1
- non    0

Quelle est la cigarette à laquelle vous auriez le plus de mal à renoncer ?

- la première le matin                        1
- une autre                                        0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins                                  0
- de 11 à 20                                     1
- de 20 à 30                                     2
- plus de 30                                      3

Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui    1
- non    0

Fumez-vous si vous êtes malade et alité(e) la majeure partie de la journée ?

- oui    1
- non    0

Faites le total de vos points : **/10**

- **0 à 3 points** ..... dépendance physique nulle ou légère
- **4 à 6 points** ..... dépendance physique moyenne
- **7 à 10 points** ..... forte dépendance physique

# Activité 1

## Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

### annexe 8 : Questionnaire de dépendance tabagique pour les adolescents

Hooked on nicotine checklist (HONC), Di Franza et coll. (2002a) et O'Loughlin et coll. (2002), traducteur : I.Berlin

	oui	non
1. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer mais vous ne pouviez pas ?		
2. Fumez-vous actuellement parce que c'est vraiment difficile d'arrêter ?		
3. Avez-vous déjà pensé que vous fumez parce que vous êtes dépendant du tabac ?		
4. Avez-vous déjà eu des envies impérieuses de fumer ?		
5. Avez-vous déjà senti que vous aviez vraiment eu besoin d'une cigarette ?		
6. Est-ce difficile de ne pas fumer aux endroits où c'est interdit comme par exemple à l'école ?		

#### Quand vous avez essayé d'arrêter de fumer, ou quand vous n'avez pas fumé depuis un certain temps ...

	oui	non
7. Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur votre travail parce que vous ne pouviez pas fumer ?		
8. Avez-vous été plus irritable parce que vous ne pouviez pas fumer ?		
9. Avez-vous senti un besoin urgent, une envie impérieuse de fumer ?		
10. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se), incapable de rester tranquille, ou angoissé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ?		
11. Vous êtes-vous senti(e) triste ou déprimé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ?		

**Dépendance avérée si le score est égal ou supérieur à 6 "oui"**

Source : Expertise collective "Tabac-comprendre la dépendance pour agir" éd. Inserm, 2004