

## Activité 2

Travail sur les freins  
à l'arrêt du tabac

## annexe 1 : Ce que vous gagnez si vous arrêtez de fumer ...

Ce que vous gagnerez par an quand vous arrêterez de fumer :  
Paquet à 5,30 €

|  |                          |
|--|--------------------------|
| 1 paquet par semaine pendant un an :   | Vous gagnerez 275,60 €   |
| 2 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 551,20 €   |
| 3 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 826,80 €   |
| 4 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 102,40 € |
| 5 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 378,00 € |
| 6 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 653,60 € |
| 7 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 929,20 € |
| 8 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 2 204,80 € |
| 9 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 2 480,40 € |
| 10 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 2 756,00 € |
| 11 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 031,60 € |
| 12 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 307,20 € |
| 13 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 582,80 € |
| 14 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 858,40 € |



... paquets par semaine pendant un an : vous gagnerez : ..... €

Ce que vous gagnerez par an quand vous arrêterez de fumer :  
Paquet à 5,30 €

|  |                          |
|--|--------------------------|
| 1 paquet par semaine pendant un an :   | Vous gagnerez 275,60 €   |
| 2 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 551,20 €   |
| 3 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 826,80 €   |
| 4 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 102,40 € |
| 5 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 378,00 € |
| 6 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 653,60 € |
| 7 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 1 929,20 € |
| 8 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 2 204,80 € |
| 9 paquets par semaine pendant un an :  | Vous gagnerez 2 480,40 € |
| 10 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 2 756,00 € |
| 11 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 031,60 € |
| 12 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 307,20 € |
| 13 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 582,80 € |
| 14 paquets par semaine pendant un an : | Vous gagnerez 3 858,40 € |



... paquets par semaine pendant un an : vous gagnerez : ..... €

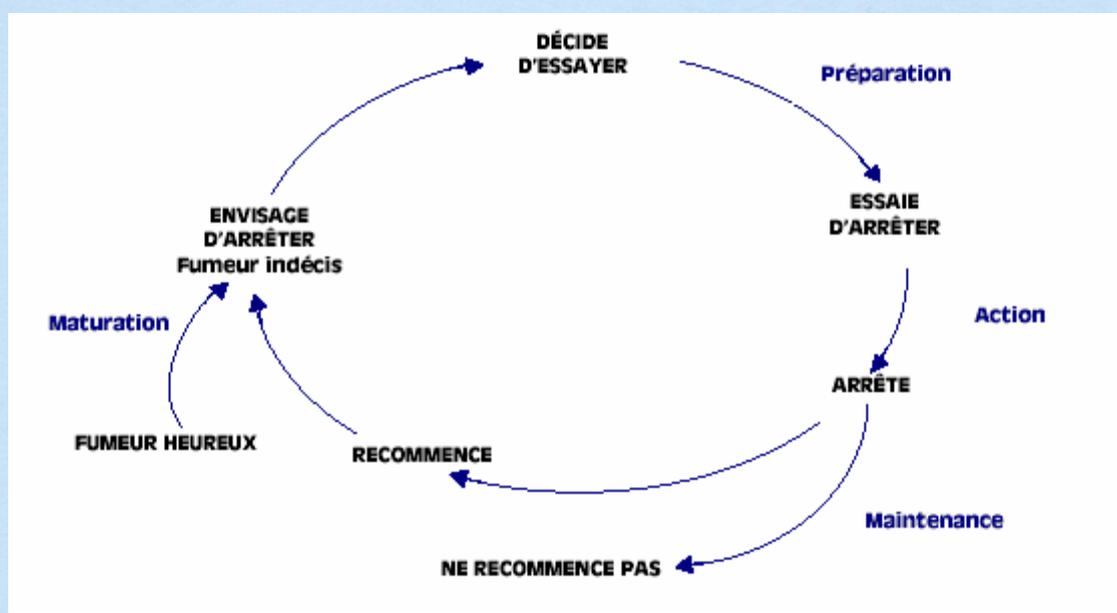
## Activité 2

# Travail sur les freins à l'arrêt du tabac



## annexe 2 : Boucle de PROCHASKA

La personne dépendante au tabac suit un "parcours", dont les étapes sont similaires à celui de tous les autres fumeurs. Toutefois, la durée de ce parcours varie d'une personne à une autre. Le parcours d'un fumeur se constitue d'arrêts, de "rechutes", de nouvelles périodes d'arrêt jusqu'à l'arrêt définitif.



Le schéma de l'évolution naturelle du tabagisme, élaboré par M. Raw, J. Prochaska et Di Clemente illustre bien ce parcours. Dans cette représentation, le fumeur traverse plusieurs stades :

- le premier est celui du **fumeur heureux**, qui prend plaisir à fumer, et n'y voit aucun désagrément ; il n'envisage absolument pas d'arrêter.
- le deuxième est celui du **fumeur indécis**, qui après une lente maturation pendant plusieurs années, envisage d'arrêter à moyen terme.
- le troisième est celui du **fumeur décidé**, qui après avoir pris conscience des inconvénients du tabac prend la décision d'arrêter, entre dans la phase de "préparation-action" ; le fumeur choisit une date d'arrêt puis entre dans la période du sevrage.
- le quatrième est celui de l'**arrêt** : s'il est définitif (maintenance), le fumeur sort du cycle ; si le fumeur recommence à fumer, il reprend le cycle au deuxième stade.

Tout se passe comme si le fumeur remplissait une boîte à motivation tout au long de son parcours non linéaire, qui une fois pleine, lui permet de décider d'arrêter.

**Ce schéma rappelle qu'un arrêt, même temporaire, est une première victoire dans la vie du fumeur, notamment parce qu'il ne reviendra jamais au premier stade de fumeur "heureux".**

## Activité 2

Travail sur les freins  
à l'arrêt du tabac

## annexe 3 : Quelques exemples d'exercices de relaxation

Le principe de la relaxation est de prendre conscience de la respiration par le ventre, qui permet de se détendre.

**Le parapluie**

Posez les mains  
sur le bas des côtes  
Sentez le mouvement  
des côtes  
à l'inspiration  
(le parapluie s'ouvre),  
et à l'expiration  
(le parapluie se referme)

**Respiration  
abdominale**

Posez les mains  
sur le ventre.  
Inspirez à fond.  
Expirez à fond  
(le ventre se creuse).  
Inspirez par le nez  
(le ventre se gonfle).  
Continuer à expirer  
et à inspirer  
en vous laissant bercer  
par les mouvements  
de votre ventre.

**Soulagement**

Expirez  
5 fois à fond,  
dans un profond soupir  
de soulagement.

Laissez-vous  
bien aller.

**Toucher  
le plafond**

Croisez les mains.  
Tendez les bras  
vers le plafond  
en inspirant.  
Ramenez les bras  
le long du corps  
en expirant.  
Refaites encore  
le mouvement 2 fois.

## Activité 2

# Travail sur les freins à l'arrêt du tabac



## annexe 4 : Savoir plus, risquer moins : le cannabis

### LE CANNABIS

#### 1. Présentation du produit :

Le cannabis est une plante. Il se présente sous trois formes :

- l'herbe (la marijuana) : les feuilles, les fleurs et les graines sont séchées puis hachées,
- le haschich : la fleur est utilisée pour obtenir de la résine. Elle est mélangée avec le pollen et parfois avec certaines substances plus ou moins toxiques comme la paraffine, le cirage, les pneus brûlés, le henné, les médicaments ...
- l'huile : c'est la préparation la plus concentrée en principe actif et la plus dangereuse.

Le principe actif du cannabis responsable des effets psychoactifs est le THC (tétrahydrocannabinol), inscrit sur la liste des stupéfiants. Sa concentration est très variable selon les préparations et la provenance du produit.

Le cannabis est un produit illicite en France.

#### 2. Effets et dangers du cannabis :

Les effets du cannabis dépendent du dosage en THC, de la qualité du produit, du consommateur, de son humeur et de l'environnement. Ils sont variables : légère euphorie accompagnée d'un sentiment d'apaisement et d'une envie spontanée de rire, légère somnolence.

Des fortes doses entraînent rapidement des difficultés à accomplir une tâche, perturbent la perception du temps, la perception visuelle et la mémoire immédiate, et provoquent une léthargie.

Les principaux effets physiques du cannabis peuvent provoquer selon la personne, la quantité consommée et la composition du produit : palpitations, bouche sèche, yeux rouges, nausées.

##### Les risques sociaux du cannabis :

Certains effets, souvent mal perçus par la population et les consommateurs, ont des conséquences importantes et révèlent l'existence d'un usage à problème :

- difficultés de concentration, difficultés scolaires
- dépendance psychique lors d'une consommation régulière et fréquente : préoccupations centrées sur l'obtention du produit
- risques sociaux pour l'usager et son entourage liés aux contacts avec des circuits illicites pour se procurer le produit
- chez certaines personnes plus fragiles, le cannabis peut déclencher des hallucinations ou des modifications de perception et de prise de conscience d'elles-mêmes : dédoublement de la personnalité, sentiment de persécution... Ces effets peuvent se traduire par une forte anxiété.

##### Les risques sanitaires du cannabis :

Le cannabis étant fumé la plupart du temps avec du tabac, les conséquences sur le système respiratoire sont les mêmes que pour la cigarette : diminution de la capacité respiratoire, cancer des poumons, de la langue, etc ..., problèmes cardio-vasculaires.

Les produits qui servent à couper le shit (paraffine, cirage, etc ...) présentent aussi des risques pour la santé lorsqu'ils sont inhalés. Enfin, les risques respiratoires sont amplifiés par la manière de fumer le cannabis : inspirations plus profondes et plus longues, rallumages fréquents, filtre artisanal, utilisation de matériel spécifique (pipes à eau, "bangs").

#### 3. Cannabis et Dépendance

Une consommation régulière et fréquente est le signe d'une dépendance psychologique (impossible de résister au besoin de consommer). Il n'y a pas de dépendance physique au cannabis.

Source : MILDT, INPES, Drogues et dépendances : Savoir plus, risquer moins