

Fiche synthétique

Séances d'aide à la décision d'arrêt du tabac



Expérience requise dans l'animation : ●●●
Durée : 5 h à 6 h
Nombre de participants : 15 personnes maximum

Cette activité fait partie d'un programme qui se déroule chronologiquement sur 3 à 4 séances (ou plus si vous ne disposez de mois d'une heure à chaque rencontre) et ce, jusqu'à une durée d'un mois entre la phase de recrutement et la dernière séance.

Objectifs :

- Etre soutenu(e) dans une démarche et une réflexion vers l'arrêt du tabac
- Etre accompagné(e) dans la période de sevrage tabagique
- Mieux connaître les phénomènes de dépendance et de sevrage

Recrutement des jeunes volontaires :

En partenariat avec les professionnels de la structure, un important travail de communication et d'information doit être mis en place afin de présenter le projet aux jeunes et recueillir un maximum d'inscriptions.

1^{ère} séance

Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

(2h30 à 3h, à découper de préférence en 2 séances)

Déroulement :

- Présentation des objectifs du module et de son déroulement (5 min)
- Tour de table des attentes des participants (10 min)
- Fiche "Evaluation avant" à remplir par les participants pour mesurer l'évolution des motivations au fil des séances (5 min)
- Activité "Dessinez vous avec et sans le tabac" : réflexion sur les représentations des participants par rapport à leur tabagisme (30 à 40 min)
- Présentation du diaporama "effets du tabagisme et dépendance" (Th. 7 act. 3) (30 min) - si aucune présentation n'a été faite jusque là -
- Mesure du taux de Co pour les participants qui le souhaitent (10 min)
- Evaluation de la dépendance physique à la nicotine avec le test de Fagerström et/ou le Test pour les adolescents (5 min)
- Méta-plan autour des motivations et des freins à l'arrêt du tabac des participants (45 min)
- Activité "mémo-clope" : aider les participants à faire le point sur leur consommation tabagique journalière en semaine et week-end (5 min)

Fiche synthétique

Séances d'aide à la décision d'arrêt du tabac



2^{ème} séance

Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

(1h30 à réaliser 1 à 7 jours après la 1^{ère} séance)

Déroulement :

- Retour sur la fiche du mémo-clope et analyse de la consommation de tabac (semaine et week-end) des jeunes (10 min)
- Présentation de la boucle de Prochaska et travail de dédramatisation autour de la reprise de la cigarette (15min)
- Réflexion autour des freins repérés à la séance précédente (1h00)
- Proposer aux jeunes le défi de ne plus fumer jusqu'à la prochaine séance (5min)

3^{ème} séance

Et demain ?

(1h à réaliser 3 à 7 jours après la deuxième séance)

Déroulement :

- Faire le point sur le défi et travailler autour de leur ressenti (15 min)
- Mesure du taux de Co pour les participants qui le souhaitent (10 min)
- Méta-plan autour des gains/pertes/peurs des participants par rapport à la participation au programme et à l'arrêt du tabac (30 min)
- Fiche "évaluation après" à remplir par les participants pour comparer la motivation à l'arrêt avant et après le programme
- Questionnaire de satisfaction à remplir par les participants pour mesurer l'atteinte de objectifs et la qualité de l'animation

En fin de séance, l'animateur orientera les participants vers des personnes ressources au sein de la structure ou vers leur médecin traitant ou éventuellement vers les consultations tabacologiques du département.