

Libr' En-dedans et au dehors

ATELIER DE MOTIVATION POUR LE MAINTIEN DE L'ABSTINENCE TABAGIQUE



Développé par :
Pascale Bibeau
Manon Lacroix

Atelier

De Prise de contact :

Complétez les phrases suivantes :

- J'ai découvert qu'être non-fumeur est...
- J'aime être non-fumeur parce que...
- Je suis fier d'avoir cessé de fumer parce que...
- Je veux demeurer non-fumeur parce que...
- Un avantage à ma nouvelle vie de non-fumeur, c'est ...
- En tant que non-fumeur, j'apprécie...
- Je ne veux plus fumer parce que...
- Je suis sûr que je peux maintenir l'abstinence tabagique parce que...
- Je choisis maintenant de vivre une vie sans fumer pour...
- Je pense qu'arrêter de fumer a été important pour moi parce que....
- Je sais que je peux réussir à maintenir l'abstinence parce que...
- Plusieurs personnes m'encouragent à maintenir l'abstinence, notamment...
- Je trouve important de maintenir l'abstinence parce que...
- J'ai remplacé la cigarette par une nouvelle source de plaisir, c'est...
- Pour obtenir du support en cas d'envie de fumer, je peux compter sur...
- Si on me demandait mon opinion sur le tabac aujourd'hui, je dirais...
- Si on m'offrait une cigarette maintenant, je dirais...
- Quand l'envie de fumer me prend, je...
- Après avoir relevé ce défi, je dirais que ma plus grande force c'est...
- Après avoir relevé ce défi, ma plus grande crainte c'est...
- Aujourd'hui, dans cet atelier, j'aimerais discuter de...
- Je participe à cet atelier parce que...
- J'espère que le groupe pourra m'aider à...
- Je me sens à l'aise dans un groupe lorsque...
- Je ne me sens pas bien dans un groupe lorsque...

Niveaux de motivation

<p>A</p> <p>IMPORTANCE FAIBLE CONFIANCE FAIBLE</p>	<p>B</p> <p>IMPORTANCE FAIBLE CONFIANCE ÉLEVÉE</p>
<p>C</p> <p>IMPORTANCE ÉLEVÉE CONFIANCE FAIBLE</p>	<p>D</p> <p>IMPORTANCE ÉLEVÉE CONFIANCE ÉLEVÉE</p>

Importance faible (A et B)

Niveau A : « Il me semble que j'ai d'autres priorités que la cigarette ! De toute façon, même si je voulais arrêter, j'en serais incapable »

Niveau B : « Je pourrais maintenir l'abstinence tabagique, mais je n'en ai pas le goût ! »

DEVOIR THÉRAPEUTIQUE : MA BALANCE DÉCISIONNELLE

Je prends le temps de réfléchir et de nommer les « pour » et les « contre » de maintenir l'abstinence tabagique. Quels sont les avantages et les désavantages à fumer? Quels sont les avantages et les désavantages à ma nouvelle vie de non-fumeur?

Les avantages à ma nouvelle vie de non-fumeur	Les désavantages à ma nouvelle vie de non-fumeur
Les avantages que j'anticipe face à la cigarette	Les désavantages à fumer

Confiance faible (A et C)

Niveau A : « Il me semble que j'ai d'autres priorités que la cigarette ! De toute façon, même si je voulais arrêter, j'en serais incapable »

Niveau c : « Je sais que c'est préférable pour ma santé, mais je pense qu'il sera trop difficile de maintenir l'abstinence lorsque je serai à l'extérieur. »

DEVOIR THÉRAPEUTIQUE : MON SENTIMENT DE COMPÉTENCE

Décrivez ici tous vos succès antérieurs en matière de renonciation au tabac, à l'alcool ou aux autres drogues (substances, circonstances, durée de l'abstinence, etc.)

Réfléchissez.

1. Puisque vous êtes non fumeur présentement, n'est-ce pas la preuve hors de tout doute que vous en êtes capable?
2. Votre vie de non-fumeur est-elle si pénible?
3. Vous avez maintenu votre abstinence depuis un certain temps grâce à vos stratégies (trucs personnels). Pourriez-vous utiliser les mêmes stratégies à l'extérieur?

Confiance élevée (B et D)

Niveau B : « Je pourrais maintenir l'abstinence tabagique, mais je n'en ai pas le goût ! »

Niveau D : « Je dois maintenir l'abstinence tabagique et il est certain que je vais le faire, même à l'extérieur des murs. »

DEVOIR THÉRAPEUTIQUE : CONSOLIDER MON SENTIMENT DE CONFIANCE

Je suis capable de maintenir l'abstinence parce que...

Voici mes plus grandes forces pour maintenir l'abstinence :

Voici mes personnes de soutien pour m'encourager à maintenir l'abstinence :

L'écart et la rechute

DÉCLENCHEURS DE CONSOMMATION =

Tout élément qui était associé à la consommation peut déclencher l'envie de consommer. Ces éléments stimulent le goût de consommer à cause de l'association automatique que le consommateur fait avec la substance psychoactive. L'envie de consommer répond à une association avec la substance, un genre « d'ancrage », et non pas à un besoin de plaisir, de sensations fortes ou pour gérer une situation difficile.

Exemples :

- la vue d'une cigarette;
- l'environnement de consommation (lieu, odeur, sons ambiants, matériels...);
- être en présence de fumeurs;

SITUATIONS À RISQUE =

Toutes situations à gérer dans lesquelles le consommateur avait pris l'habitude de consommer au lieu de les régler. Ainsi, pour ces situations difficiles, la consommation était devenue « efficace » pour le consommateur. Il est à noter que les facteurs de vulnérabilités sont différents d'une personne à l'autre.

Exemples :

- Émotions agréables ou désagréables;
- Conflits;
- Pressions sociales;
- Stress, etc.

Le défi consiste donc à trouver de nouvelles façons satisfaisantes pour gérer les situations difficiles sans recourir au tabac ou aux autres drogues.

Mes zones à risque de rechute

Devant ces situations, quelle est votre position? Capable, incapable ou incertain?

	Situations	Capable, incapable ou incertain?
S I T U A T I O N S	Émotions désagréables	Vous ressentez de la déprime, vous avez l'impression de gâcher votre vie. Vous pensez alors que ce n'est pas une cigarette qui peut aggraver votre situation.
	Inconfort physique	Vous devez vous présenter aux libérations conditionnelles. Cette situation vous cause beaucoup de stress et un inconfort physique. Une cigarette pourrait calmer votre stress.
	Problèmes relationnels au travail	Votre patron est toujours insatisfait. Il remarque vos erreurs, mais jamais vos bons coups. Vous êtes en colère et pensez qu'une cigarette pourrait compenser pour cette mauvaise journée.
N É G A T I V E S	Tension sociale	Vous êtes en conflit avec une personne importante pour vous. Celle-ci vous propose un rendez-vous pour discuter. À votre arrivée, cette personne grille une cigarette et vous en offre une.
P O S I T I V E S	Émotions agréables	Vous êtes entourés de fumeurs et vous venez d'apprendre une excellente nouvelle. C'est la fête et on vous offre une cigarette.
	Situations sociales positives	Après un repas partagé avec des amis, c'est le moment du café. Un ami s'allume une cigarette et m'en offre une.
	Besoin et tentations	Une envie de fumer vous surprend, vous donneriez n'importe quoi pour en griller une. Tout à coup, vous avez le souvenir d'en avoir caché une en cas d'urgence.
	Test de contrôle sur sa consommation	Vous êtes invité à une soirée où l'alcool coule à flots. Étant donné que vous ne buvez pas, vous pensez que c'est une bonne occasion pour fumer socialement.

"Autopsie" de mes déclencheurs et de mes situations à risques

DEVOIR THÉRAPEUTIQUE :

Identifiez les éléments associés à votre consommation qui peuvent déclencher une envie de fumer.

Dresser une liste complète des situations à risque de faire surgir des envies de fumer, en vous inspirant de celles qui entraînaient votre consommation de tabac.

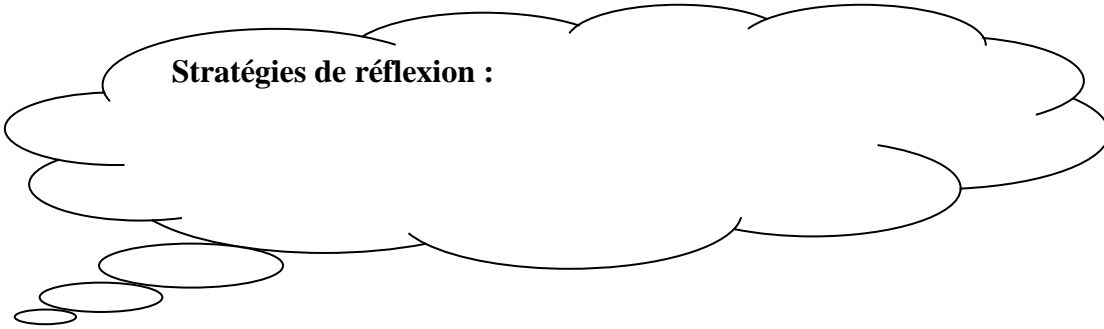
Remue-méninge

Partage des trucs

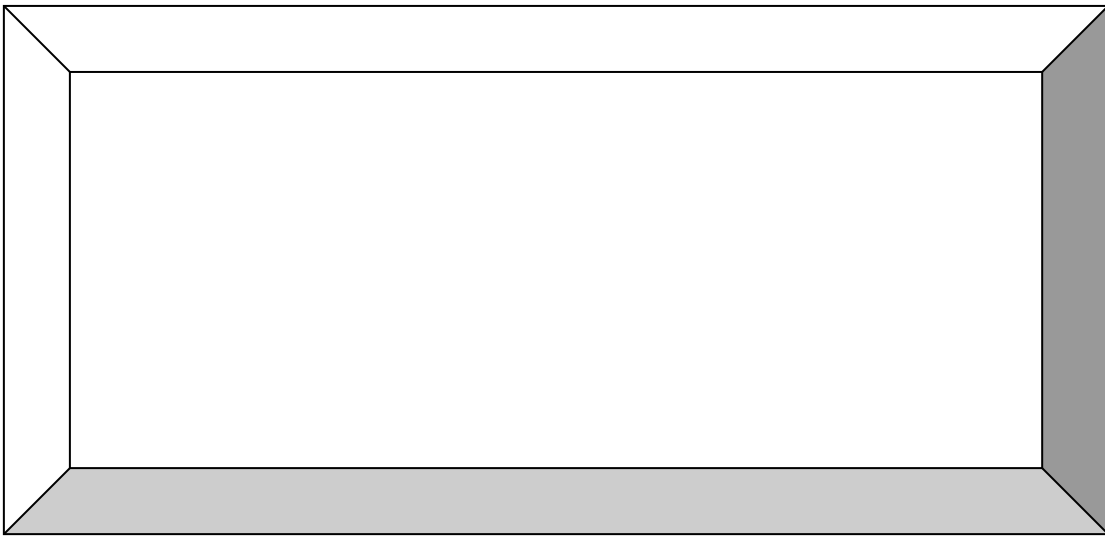
La décision de maintenir l'abstinence tabagique vous appartient. C'est votre choix et personne ne peut décider à votre place!

Inscrire des trucs efficaces pour maintenir l'abstinence tabagique!

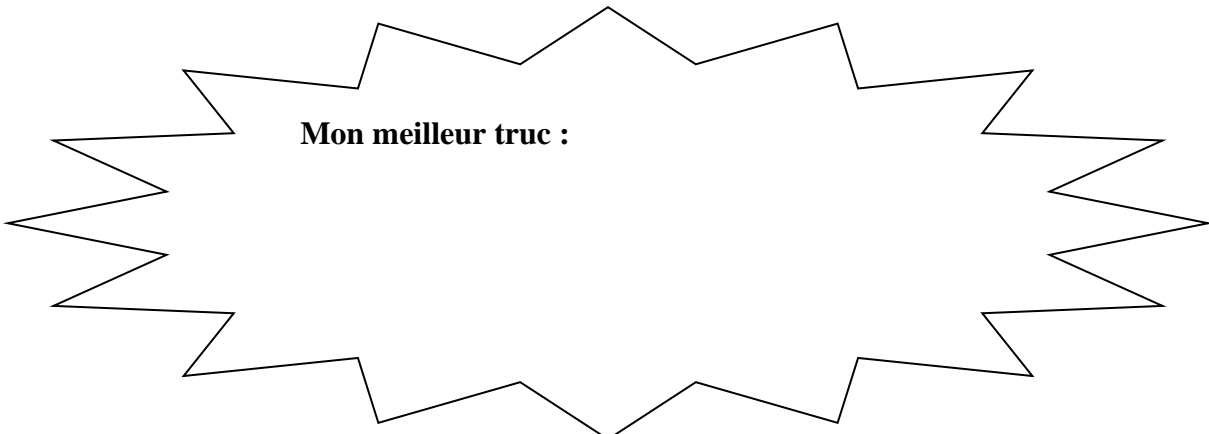
Stratégies de réflexion :



Stratégies d'action :



Mon meilleur truc :



Gérer les envies de fumer par la technique des 3-D

Dé-dramatisation : Changer les mots, les pensées qui nourrissent le sentiment d'incompétence et entretiennent de fortes envies de fumer par des pensées plus près de la réalité.

Désamorçage des attentes : Les attentes envers l'usage du tabac sont associées aux envies de fumer. Il existe trois principales attentes (avantages immédiats) perçues par le fumeur ou le consommateur :

- L'anticipation « Je vais être capable de passer à l'action après cette cigarette ou cette consommation d'alcool... »
- L'élimination de la douleur « Je n'y penserai plus après »
- La permission « J'ai travaillé assez fort, j'ai bien le droit d'en prendre une... »

Distraction par la pensée ou l'action : Pour éloigner les envies de fumer ou de consommer de l'alcool et des drogues, il suffit souvent de faire quelque chose que l'on aime et qui n'est pas associé à nos anciennes habitudes de consommation.

Mes sources de plaisir :

Journal des envies de fumer

DEVOIR THÉRAPEUTIQUE : Journal des envies de consommer

Date	Décrire la situation où vous avez eu le plus envie de consommer dans la journée : l'endroit, le moment de la journée, votre entourage, vos pensées, vos actions, etc.	Évaluer, sur échelle de 1 à 10, votre envie de consommer.	Décrire ce que vous avez fait pour surmonter votre envie.	Évaluer l'efficacité sur une échelle de 1 à 10.
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

L'auto-motivation!

Quelques conseils pour stimuler et entretenir votre motivation :

Avant le changement : Le discours préparatoire

Désir : J'aimerais arrêter de fumer

Capacité : Je serais capable d'arrêter de fumer

Raisons : Fumer aggrave mon asthme

Besoins : Il faut que j'arrête de fumer

Engagement : Je vais arrêter de fumer

Après le changement : Entretenir ma motivation

Utiliser ouvertement le discours-confiance : je suis capable de maintenir l'abstinence tabagique.

Réviser mes succès antérieurs lorsque je doute de mes capacités.

Rappelez-vous les avantages de votre nouvelle vie de non-fumeur.

Réévaluer les avantages que vous anticipez à propos de la cigarette.

Explorer mes forces internes.

Discuter de mes craintes avec mon réseau de soutien.

Développer de nouvelles stratégies pour faire face aux envies de fumer.

Les 30 conseils pour vivre "libre"

1. Au lever le matin, dit tout de suite : *Mon but pour aujourd'hui est...*
2. Apprends quelque chose de nouveau chaque jour.
3. Bien te rappeler que tu n'as pas le contrôle sur ce qui t'arrive, mais bien sur ce que tu fais.
4. Reste assis tranquillement pendant au moins 10 minutes chaque jour et focalise sur les forces qui t'habitent et sur tout ce qui te motive à rester, par exemple, un non-fumeur.
5. Marche de 10 à 30 minutes par jour tout en souriant et en prenant de bonnes respirations. Regarde le ciel, si possible.
6. Mange davantage d'aliments qui viennent des arbres et des plantes. Mange moins de nourriture fabriquée industriellement ou exigeant un sacrifice.
7. Bois beaucoup d'eau et du thé vert.
8. Apprécie ton corps et prends-en soin en faisant davantage d'exercice.
9. Souris et ris davantage.
10. Ne te prends pas au sérieux, personne d'autre ne le fait. Apprends à rire de toi-même.
11. Chaque jour, essaie de faire rire les gens autour de toi.
12. Divertis-toi avec plus de jeux que l'an passé.
13. Lis plus de livres que l'an dernier.
14. Téléphone régulièrement aux personnes que tu apprécies et dis-leur que tu penses à elles.
15. Prends part aux conversations intéressantes entre amis.
16. Il n'est pas nécessaire que tu gagnes toutes les discussions. Accepte les points de vue des autres et apprends de leurs arguments.
17. Chaque jour, écoute de la bonne musique, car c'est de la nourriture authentique pour ton âme.

Les 30 conseils pour vivre "libre"

18. La vie est trop courte pour que tu gaspilles ton temps à détester quelqu'un.
19. Sois en paix avec ton passé afin de ne pas ruiner ton moment présent.
20. Ne perds pas de temps avec les rumeurs, les choses du passé, les pensées négatives ou les choses hors de ton contrôle. Investis ton énergie dans le positif du présent.
21. Note que la vie est une école et que tu es ici pour apprendre. Les problèmes sont les enseignements qui vont et viennent. Ce que tu apprends de ceux-ci le sera pour toute ta vie.
22. Ce que les autres pensent de toi ne t'appartient pas, ce n'est pas de ton ressort.
23. Ne compare pas ta vie avec celle des autres. Tu n'as pas idée du chemin qu'ils ont parcouru.
24. L'envie est une perte de temps, tu as déjà tout ce qu'il te faut.
25. Personne d'autre que toi n'est responsable de ton bonheur.
26. Que la situation soit bonne ou mauvaise, elle va changer.
27. Le meilleur reste à venir.
28. Élimine le désordre autour de toi et laisse circuler une nouvelle énergie dans ta vie.
29. Vis avec les **3 E** : **É**nergie, **E**mpathie et **E**nthousiasme.
30. Chaque soir, avant de t'endormir, dis-toi : *Je vous remercie pour... Aujourd'hui, j'ai réussi à ...*

Mon meilleur conseil: