

## Attitudes et actions recommandées en fonction du stade de changement du patient

Le modèle transthéorique est une théorie de changement comportemental basée sur les étapes du sevrage. Il suppose que les fumeurs passent par une série d'étapes avant d'arrêter de fumer. Il s'agit de la pré-intention (n'envisage pas d'arrêter de fumer), l'intention (pense à arrêter de fumer), la prise de décision ou élaboration (planifie l'arrêt de fumer), l'action (arrête effectivement de fumer) et le maintien (ne fume plus). D'après cette théorie développée par Prochaska et DiClemente (Prochaska *et coll.*, 1992 ; Prochaska *et coll.*, 1997), les programmes qui aident les gens à arrêter de fumer devraient être adaptés à l'étape où les patients se trouvent, pour les faire progresser d'étape en étape vers la réussite.

**Tableau 1. Attitudes recommandées selon le degré de motivation du patient (adapté de Girardot *et coll.* {Girardot juin 2012})**

Stade de changement du patient	Attitude et action du soignant recommandées
<p>Le patient ne pense même pas à arrêter de fumer, le tabagisme n'étant pas perçu comme un problème.</p> <p>► Exemples : « Pour moi, fumer n'est pas plus dangereux que la pollution qui nous entoure ! » ou « Pas maintenant » ou « Vous savez, j'arrête quand je veux ».</p> <p style="text-align: center;"><b>Stade précédant l'intention</b> = <b>Stade de pré-intention</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faire preuve d'écoute bienveillante et d'empathie.</b></li> <li>• Comprendre, sans juger les représentations qu'a le patient de son tabagisme (est-ce pour lui un problème ou non ?) et les avantages qu'il en retire.</li> <li>• Identifier les circonstances et le contexte qui favorisent la consommation de tabac (quel type de fumeur est-il ?).</li> <li>• Proposer une évaluation de son niveau de dépendance.</li> <li>• S'informer avec tact sur la connaissance du patient des effets du tabac et des aides disponibles pour le sevrage (médicamenteuses et non médicamenteuses). Aider le patient à entrevoir les avantages qu'il pourrait obtenir en arrêtant de fumer.</li> <li>• Conseiller l'arrêt.</li> <li>• Proposer une approche de réduction de la consommation.</li> </ul>

Stade de changement du patient	Attitude et action du soignant recommandées
<p>Le patient commence à percevoir le tabagisme comme un problème. Il est ouvert à la discussion sur l'arrêt du tabac, même s'il est ambivalent. Il montre son intention d'arrêter.</p> <p>▶ Exemples : « Oui, c'est vrai que j'aimerais bien arrêter de fumer, mais ce n'est pas si simple » ou « Il serait temps pour moi d'arrêter de fumer, mais d'un autre côté, ça me détend tellement ! ».</p> <p style="text-align: center;"><b>Ambivalence de la réflexion</b> = <b>Stade de l'intention</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faire preuve d'écoute bienveillante et d'empathie.</b></li> <li>• Aider le patient à identifier les avantages qu'il retire de son tabagisme (cf. dossier Inpes).</li> <li>• Aider le patient à identifier et exprimer ses inquiétudes et ses freins à l'idée d'arrêter le tabac.</li> <li>• Aider le patient à s'acheminer vers la décision du changement en l'amenant à exprimer les avantages qu'il pourrait tirer de l'arrêt du tabac.</li> <li>• Évaluer le sentiment d'efficacité personnelle du patient (cf. dossier Inpes).</li> <li>• Aider le patient à améliorer son sentiment de confiance en lui (cf. entretien motivationnel).</li> <li>• Explorer l'intérêt pour ce patient d'une réduction de la consommation dans un premier temps.</li> </ul>
<p>Le patient montre clairement sa volonté d'arrêter de fumer, mais il s'inquiète souvent en anticipant les difficultés à venir. Il prend sa décision et élabore la méthode pour y parvenir.</p> <p>▶ Exemple : « Cette fois, c'est décidé, je vais arrêter de fumer ».</p> <p style="text-align: center;"><b>Élaboration du sevrage</b> = <b>Stade de prise de décision</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faire preuve d'écoute bienveillante et d'empathie.</b></li> <li>• Construire avec le patient un plan de changement en définissant des objectifs concrets, les meilleures stratégies pour arrêter de fumer.</li> <li>• Explorer le soutien de l'entourage (social, familial, professionnel, etc.).</li> <li>• Proposer au patient de fixer précisément la date de son choix pour la mise en œuvre.</li> <li>• L'éducation thérapeutique permettra au patient d'acquérir les compétences qui l'aideront à mener à bien sa démarche.</li> </ul>
<p>Le patient a entrepris son sevrage. Il met en œuvre sa décision.</p> <p>▶ Exemple : « Ça y est, je ne fume plus ! ».</p> <p style="text-align: center;">= <b>Stade de l'action</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faire preuve d'écoute bienveillante et d'empathie.</b></li> <li>• Si le patient le souhaite, l'accompagner et l'aider à mettre en œuvre les conditions optimales pour la réussite du projet (gestion de la dépendance comportementale et physique).</li> <li>• Encourager le patient en reconnaissant et en valorisant ses efforts réalisés.</li> <li>• Anticiper les difficultés telles que le faux pas et la rechute et élaborer avec le patient des solutions aux problèmes qu'il pense pouvoir rencontrer.</li> </ul>

Stade de changement du patient	Attitude et action du soignant recommandées
<p>Le patient est heureux d'avoir réussi le sevrage. Il s'efforce de prévenir ou d'éviter une rechute et ainsi de consolider les progrès effectués pendant la phase d'action.</p> <p>▶ Exemple : « Vous savez, je suis très heureux d'avoir réussi à arrêter, et j'espère tenir... ».</p> <p style="text-align: center;"><b>Le patient a retrouvé sa liberté face à l'addiction</b> = <b>Stade de maintien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faire preuve d'écoute bienveillante et d'empathie.</b></li> <li>• Conforter le patient en rappelant et en valorisant ses efforts réalisés.</li> <li>• Encourager le patient à renforcer son engagement et l'aider à ne pas rechuter.</li> <li>• Comprendre les nouvelles difficultés et élaborer avec le patient des solutions aux problèmes qu'il peut rencontrer.</li> </ul>
<p>Le patient se sent souvent coupable et découragé.</p> <p>▶ Exemple : « J'ai recommencé à fumer, je m'en veux tellement ! ».</p> <p style="text-align: center;">= <b>Rechute</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faire preuve d'écoute bienveillante et d'empathie.</b></li> <li>• Déramatiser la situation sans la banaliser pour autant.</li> <li>• Chercher à comprendre les raisons de la rechute.</li> <li>• Aider le patient à tirer les enseignements de la rechute en identifiant les situations et comportements à risques et les pensées permissives associées.</li> <li>• Aider le patient à réengager le processus, en sachant que plusieurs cycles sont parfois nécessaires avant de parvenir à un sevrage définitif.</li> </ul>