

SERVICE DE TABACOLOGIE



PROGRAMME RENFORCÉ
DE SOINS EN TABACOLOGIE



L'offre de soins	3
Le suivi individuel	4
Les différents programmes :	5
<i>A qui s'adressent-ils ?</i>	6
<i>Vous désirez y participer ?</i>	6
<i>Est-ce remboursé ?</i>	6
A : Se préparer (3 séances de 3h)	7
B : Passer à l'action (3 séances de 3h)	8
C : Se perfectionner (1 à 2 séances de 4h/mois)	9
D : Gestion du stress (6 séances)	10
E : Réduire ou arrêter avant une opération (3 séances de 2h)	11



L'offre de soins

Le Service de Tabacologie de la Clinique des Cèdres est composé d'une équipe de professionnels afin de vous accompagner, à votre rythme dans votre projet de réduction ou d'arrêt du tabac.

Le service est coordonné par le Dr Sylvain BALESTER MOURET, médecin spécialiste en Addictologie et Tabacologie, thérapeute praticien en TCC, ancien chef de service à l'Assistance Publique Hôpitaux de Paris.

Nous vous proposons un accompagnement individuel et surtout un programme d'accompagnement en 3 étapes (selon votre niveau de motivation) par petits groupes de 6-8 personnes.

Cette démarche permet à chacun d'avancer à son propre rythme. Vous pouvez déterminer votre programme et pour quelle(s) étape(s) vous souhaitez être accompagné(e) en coopération avec le médecin.

Il s'agit d'une approche inédite car l'Hôpital de Jour de Tabacologie de la Clinique des Cèdres est la première structure de soins de ce type en France.

Ce programme est parfaitement complémentaire d'un accompagnement individuel réalisé dans d'autres structures de soins ou en ville.

Notre service souhaite agrémenter l'offre de soins sur la métropole toulousaine et compléter le parcours de soins pour les fumeurs, qui comme vous, souhaitent engager un changement avec un accompagnement qui vous rend acteur de votre démarche et s'adapte à votre rythme.

Chaque geste, si petit soit-il, qui diminue les risques associés à la consommation de tabac est un pas dans la bonne direction qui mérite d'être encouragé. Le fait que vous soyez en train de visiter ce site est un indice de l'intérêt que vous manifestez envers les conséquences de vos habitudes de consommation de tabac ainsi qu'aux moyens de les modifier.

Vous êtes l'expert(e) en ce qui est bon pour vous !

Le suivi individuel

La prise en charge débute toujours par une rencontre individuelle avec le médecin afin de mieux vous connaître et faire le point sur vos habitudes de fumeur, votre niveau de dépendance, évaluer votre motivation et vous proposer une prise en charge personnalisée et vous conseiller dans votre démarche

Le suivi individuel se poursuivra tout au long de la prise en charge ainsi qu'à l'issue du programme. Toutefois, le service a souhaité privilégier les activités collectives et la prise en charge pluridisciplinaire.

Lors de chaque séance hebdomadaire, vous aurez un temps d'accueil en individuel et en groupe, une pause détente. Vous rencontrerez le médecin à la fin de la séance afin de faire un bilan de la séance et faire le point sur votre situation, évaluer l'efficacité et ajuster si besoin les dispositifs thérapeutiques.

Les différents programmes :

Les soins ambulatoires en Tabacologie

Arrêt ou Réduction

A	Se préparer	3 séances de 3h	Mardi ou Jeudi 16h-19h
B	Passer à l'action	3 séances de 3h	
C	Se Perfectionner	1 ou 2 séances/ mois de 3h	Mardi ou Jeudi 15h-19h

Gestion du stress

D	Gérer le stress	6 séances de 2h	Mardi ou Jeudi 13h30-5h30
----------	------------------------	------------------------	--------------------------------------

Avant une chirurgie

E	Réduire ou arrêter avant une opération	2 séances de 2h	Mardi ou Jeudi 13h30-5h30
----------	---	------------------------	--------------------------------------

A qui s'adressent-ils ?

Les programmes d'aide au changement en Hopital de Jour de Tabacologie visent à redonner aux personnes la capacité de choisir la manière, le moment et l'objectif d'un changement de consommation de tabac. Ils sont faits pour tous ceux qui s'inquiètent des conséquences associées à leur consommation de tabac et qui désirent modifier leur habitudes afin d'améliorer leur qualité de vie.

Vous désirez y participer ?

Si ce n'est déjà fait, prenez contact avec l'équipe de Tabacologie pour une rencontre afin de faire une évaluation et démarrer le programme à votre convenance. Le rôle des professionnels que vous allez rencontrer lors des séances (médecin, infirmière, psychologue, diététicienne, enseignant en activités physiques) consiste à vous accompagner dans votre démarche afin de faciliter la recherche des solutions qui vous conviennent.

Vous allez établir votre plan de changement en fonction de votre motivation et de votre situation actuelle et choisir un ou plusieurs programmes parmi les 5 programmes suivants :

Est-ce remboursé ?

Ces programmes font l'objet d'une prise en charge par l'assurance maladie et les mutuelles. Les séances sont considérées comme des hospitalisations de très courte durée.



A : Se préparer (3 séances de 3h)

Vous n'êtes pas encore sûr(e) de votre objectif concernant le tabac, vous avez besoin de vous rassurer, de bien y réfléchir, vous souhaitez être accompagné(e), ne pas vous lancer seul(e) ?

Vous avez peur de l'échec, vous pensez ne pas y parvenir ?

Vous souhaitez engager un changement et vous avez décidé de bien vous préparer afin de mettre toutes les chances de réussite de votre côté !

Mardi ou Jeudi de 16h à 19h

Séance 1	<u>Atelier information</u> : le tabac et moi
	<u>Atelier motivation</u> : les ingrédients nécessaires au changement
Séance 2	<u>Atelier motivation</u> : les outils pour augmenter la motivation et se préparer au changement
	<u>Atelier Activité physique adaptée</u> : mes représentations sur l'activité physique
Séance 3	<u>Atelier information</u> : les différents traitements disponibles et leurs effets
	<u>Atelier diététique</u> : la prise de poids à la réduction ou à l'arrêt : mythe ou réalité ?



B : Passer à l'action (3 séances de 3h)

Vous avez peut être suivi le programme A (Se Préparer) et vous vous sentez prêt(e) à passer à l'action ?

Vous souhaitez essayer et vous engager dans le changement ?

Vous avez décidé de mettre toutes les chances de réussite de votre côté ?

En complément du suivi individuel et d'un traitement éventuel, vous voulez être plus autonome pour gérer les situations à risque, les envies et faire face aux difficultés éventuelles. Vous avez décidé d'améliorer votre qualité de vie en rompant avec les anciennes habitudes et le cercle de la dépendance au tabac.

Mardi ou Jeudi de 16h à 19h

Séance 1	<u>Atelier stratégies</u> : repérer et déjouer les situations à risques <u>Atelier Activité physique adaptée</u> : bouger autrement
Séance 2	<u>Atelier stratégies</u> : gérer les envies <u>Atelier diététique</u> : manger autrement
Séance 3	<u>Groupe information</u> : le rôle du stress dans les rechutes <u>Groupe stratégies</u> : prévenir les rechutes

C : Se perfectionner (1 à 2 séances de 4h/mois)



Vous avez réussi à atteindre vos objectifs et vous souhaitez que ça dure ?

Et même si tout va bien, vous pensez qu'entretenir votre motivation sur un projet à long terme est essentiel ?

Vous avez quelques moments de doute, vous faites parfois des accrocs à votre contrat, c'est parfois difficile?

Vous traversez une période plus stressante et vous craignez que cela ne nuise à vos efforts, vous avez besoin de vous remotiver, de refaire un point ?

Vous voulez approfondir certains points ?

Vous pouvez venir aux séances thématiques qui ont lieu 1 à 2 fois par mois afin d'approfondir une thématique spécifique mais aussi pour revoir l'équipe au complet. Vous pourrez faire le point et partager vos réussites et vos difficultés, affiner et ajuster les stratégies mises en place, trouver un soutien afin de maintenir des nouvelles habitudes plus en adéquation avec vos valeurs.

Mardi ou jeudi de 15h à 19h

Thèmes	Sevrage, stress et moral
	Contrer la prise de poids
	S'initier à la relaxation et la méditation de pleine conscience (2 séances)
	Gérer l'irritabilité et la colère



D : Gestion du stress (6 séances)

Quel que soit votre objectif (arrêt ou réduction), le tabac (ou le cannabis) vous aidait à gérer le stress et la frustration quotidienne, à réguler vos émotions ?

Vous vous sentez nerveux, vous avez peur de le devenir en changeant vos habitudes ?

Vous craignez que le stress nuise à vos efforts et rende votre projet plus difficile ?

Vous voulez apprendre à mieux gérer les situations de stress ?

Vous voulez mettre toutes les chances de réussite de votre côté ?

Vos précédentes tentatives se sont soldées par des échecs en raison du stress (anxiété, nervosité, irritabilité, colère, frustration) et cette fois ci vous êtes décidé(e) à réussir !

Séances mardi ou jeudi de 13h30 à 15h30

Séance 1 | Stress et anxiété, de quoi parle-t-on ?

Séance 2 | Désamorcer la spirale du stress

Séance 3 | Agir sur les sensations corporelles 1

Séance 4 | Agir sur les sensations corporelles 2

Séance 5 | Agir sur les pensées et les comportements 1

Séance 6 | Agir sur les pensées et les comportements 2



E : Réduire ou arrêter avant une opération (3 séances de 2h)

Vous allez bientôt être opéré(e) ?

Il est temps de réduire ou d'arrêter le tabac afin de diminuer les risques et les complications pendant l'opération et la convalescence. Le plus bénéfique serait d'arrêter 6 à 8 semaines avant l'opération afin de réduire les risques au maximum. Toutefois, il n'est pas trop tard pour le faire, même si vous vous y prenez plus tardivement, afin d'aborder cette opération dans les meilleures conditions de sécurité !

Mardi ou Jeudi de 13h30 à 15h30

Séance 1 Atelier information : Quels bénéfices avant une chirurgie ?

Atelier motivation 1 : les outils pour augmenter la motivation

Séance 2 Atelier motivation 2 : se préparer au changement

Atelier information : les différents traitements disponibles et leurs effets

Séance 3 Atelier stratégies : la gestion des envies

Atelier stratégies : gestion du stress (relaxation)

SERVICE DE TABACOLOGIE



 Capiro Clinique des Cèdres

Château d'Alliez, Cornebarrieu-CS 20220
31705 BLAGNAC Cedex

Prise de RDV : [doctolib.fr](https://www.doctolib.fr)

Secrétariat : **05 62 13 32 03**

ced-tabacologie@capio.fr

www.tabacologie-toulouse.com

Comment s'y rendre

Par les transports en commun :

Lignes de bus 17, 70

Tramway et ligne de bus T2.1

TAD (transport à la demande)

En voiture :

**Rocade ouest (sortie 29) direction Blagnac aéroport
puis suivre direction Cornebarrieu et Capiro - Clinique
des Cèdres**

**Pour venir dans le service : depuis l'accueil, suivre la ligne
ORANGE (en direction du pavillon 2) 1er couloir à gauche,
en face du couloir B.**