

L'ABORD DU FUMEUR

STATUT TABAGIQUE

« Est-ce que vous fumez ? »

OUI

NON

MOTIVATION

« Envisagez-vous l'arrêt ou la diminution de votre consommation ? »

NON

OUI

« Sur une échelle de 0 à 10, où situez-vous votre motivation à arrêter de fumer ? »

pas du tout
motivé

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

très
motivé

**Fumeur
satisfait**

Fumeur ambivalent

**Envisage un arrêt dans
les 6 mois**

Il pense arrêter de fumer

**Fumeur prêt
à l'arrêt**

**Envisage un arrêt dans
le mois**

Il est prêt à arrêter

**Fumeur
qui arrête**

Aujourd'hui

Il passe à l'action
et arrête de fumer

**Fumeur qui
reconsomme**

**Non-fumeur
et ex-fumeur**

CONSEILS

L'aide pharmacologique associée à un accompagnement professionnel augmente les chances de réussites du sevrage.

- Respecter son choix.
- Le sevrage est un processus.
- Sensibiliser aux effets de la fumée sur l'entourage.
- Ne pas culpabiliser, ni moraliser.

- Donner des conseils par rapport au sevrage.
- Respecter l'ambivalence.
- Questionner sur les «pour» et les «contre» d'un arrêt ?
- Arrêter de fumer est un processus qui prend du temps.
- Se faire aider augmente les chances de succès.
- Informer sur le remboursement en donnant le signet.
- Prévoir d'en reparler lors de la prochaine visite.

- Valoriser la décision d'arrêt.
- Le fumeur est au stade de la préparation.
- Conseiller l'arrêt et informer sur le remboursement (voir au verso).
- Prévoir d'en reparler lors de la prochaine visite.

- Féliciter et encourager l'action.
- Prévenir que les difficultés (liées au manque) ne sont pas rares.
- Rappeler les possibilités de soutien: online, par téléphone, accompagnement par un médecin ou un tabacologue, en groupe ou en individuel.
- Prévoir d'en reparler lors de la prochaine visite.

- Valoriser la démarche d'arrêt.
- Chaque tentative rapproche de l'arrêt définitif.
- Assurer un suivi.

- Valoriser ce choix.

RÉCAPITULATIF DES AIDES DISPONIBLES

TYPE DE SOUTIEN	DESSCRIPTIF	DURÉE	REMBOURSEMENT (*)	PLUS D'INFORMATION
POSSIBILITÉS DE SOUTIEN				
Accompagnement individuel MEDECINS	Les médecins accompagnent leurs patients fumeurs dans leur démarche d'arrêt ou les orientent le cas-échéant	1 ^{ère} consultation de 45 min. + max. 7 consultations de min. 30 min. Femmes enceintes : 8 consultations par grossesse	1 ^{ère} consultation : 30 € 7 suivantes : 20 € / consult. (sur 2 années civiles) Femmes enceintes : 30 € / consult.	www.tabac.ssmg.be www.tabacstop.be www.fares.be ou votre association de professionnels.
Accompagnement individuel TABAQUELOGUES	Accompagnement à l'arrêt du tabac par les tabacologues reconnus par l'AR (nom)	Idem	Idem	Tabacologue reconnu qui est professionnel de santé ou licencié en psychologie diplômé en tabacologie. Plus d'infos sur : - la formation en tabacologie - la liste des tabacologues reconnus www.fares.be
En groupe	Accompagnement à l'arrêt du tabac en groupe par certains médecins et tabacologues reconnus	min. 1 heure par séance, max. 8 séances, (variable)	Idem Si le groupe est accompagné d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu.	Sites des mutualités + liste des tabacologues et médecins www.fares.be
Ligne Tabac Stop	Le 0800 111 000 est accessible de 15h à 19h pour des conseils, des informations et/ou un accompagnement par des tabacologues.	Variable	Gratuit	www.tabacstop.be 
Coach online	Programme d'accompagnement en ligne accessible sur www.tabacstop.be	Variable	Gratuit	www.tabacstop.be
Coach personnel	Accompagnement intensif par des tabacologues sous la forme d'un soutien téléphonique régulier.	Variable	Gratuit	www.tabacstop.be ou 0800 111 00
AIDES PHARMACOLOGIQUES				
Sans prescription	Substituts nicotiques	Variable	Non (*)	www.inami.fgov.be
Traitement médicamenteux sous prescription	Bupropion (Zyban®)	Traitement en moyenne 3 mois	Remboursement partiel sous certaines conditions et avec accord du médecin conseil.	www.inami.fgov.be
	Varenicline (Champix®)			

Plus d'infos sur le REMBOURSEMENT : www.inami.fgov.be

Plus d'infos sur la PRÉVENTION du tabagisme et les tabacologues : www.fares.be

(*) Plus d'infos sur les conditions de remboursement auprès des mutualités

QUELQUES REPÈRES

Ces conseils sont inspirés de l'Entretien motivationnel (Miller et Rollnick, 2005) et de la stratégie des 5 'A' s' (Fiore 2000).

Poser des questions ouvertes

- Quelle est votre motivation à l'arrêt ?
- Quels sont, pour vous, les avantages et les inconvénients à fumer / à arrêter de fumer ?

Montrer de l'empathie et du respect pour la décision du patient

- Quelles sont vos craintes face à l'arrêt de fumer ?
- Quels bénéfices attendez-vous de l'arrêt ?

Résumer

- Afin de structurer l'échange et de s'assurer de la bonne compréhension des dires du patient

Valoriser le changement de comportement

- Afin de soutenir et de renforcer la confiance du patient en ses capacités à changer.

Le Fares asbl organise des formations (www.fares.be) à la prise en charge des fumeurs et à l'entretien motivationnel.

Pour plus d'informations, consultez les sites :

www.fares.be
www.tabacstop.be
www.tabac.ssmg.be



Une campagne coordonnée par :



avec le soutien de :

