



# Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) et tabagisme

## Une approche qui a fait ses preuves

Webinaire – 23.03.2024

Raphaël GODINNE, psychologue – psychothérapeute – tabacologue

Martial BODO, psychologue – tabacologue



HÔPITAL UNIVERSITAIRE  
DE BRUXELLES  
ACADEMISCH ZIEKENHUIS  
BRUSSEL



Hôpital  
Erasmé | ULB



C.H.U. de Charleroi



# Plan

## Deux pôles | Trois dépendances

Biologique V.S. psychologique

## Approche TCC – Le modèle

Les formes d'apprentissage

Pilotage automatique

Pilotage manuel

Les concepts clés

Importance du psychologique V.S. du biologique

Les comportements dysfonctionnels

## Les outils

Le diagnostic

Les émotions

Les pensées

Les comportements

## Conclusion

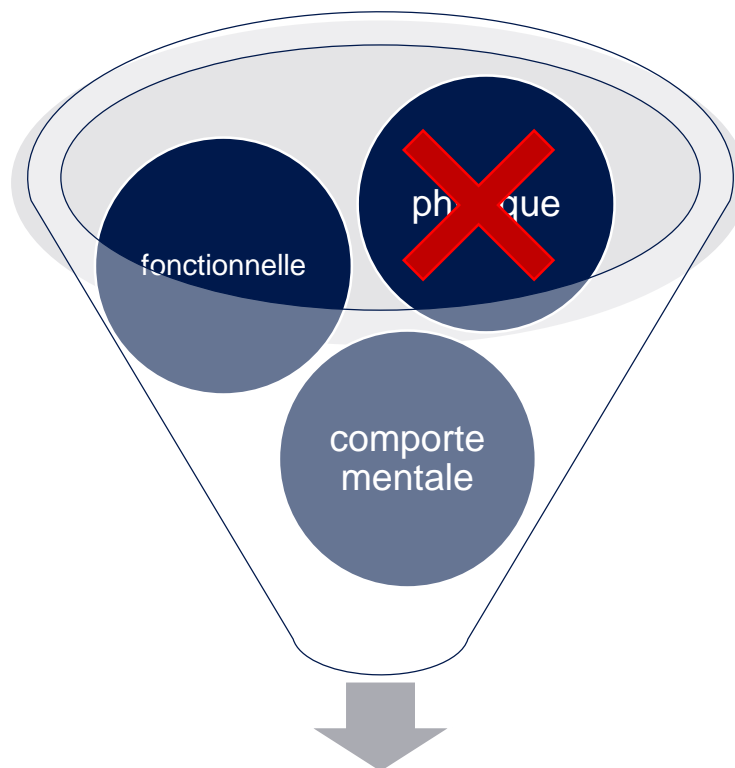


# Deux pôles Trois dépendances



### Pôle psychologique

Les symptômes de sevrage sont générés par une tension externe. Le corps réagit en fonction du contexte (ex : un collègue frappe à ma porte pour aller à la pause cigarette)



### Pôle biologique

~~Les symptômes de sevrage sont générés par une tension interne (ex : manque de substance dans l'organisme)~~

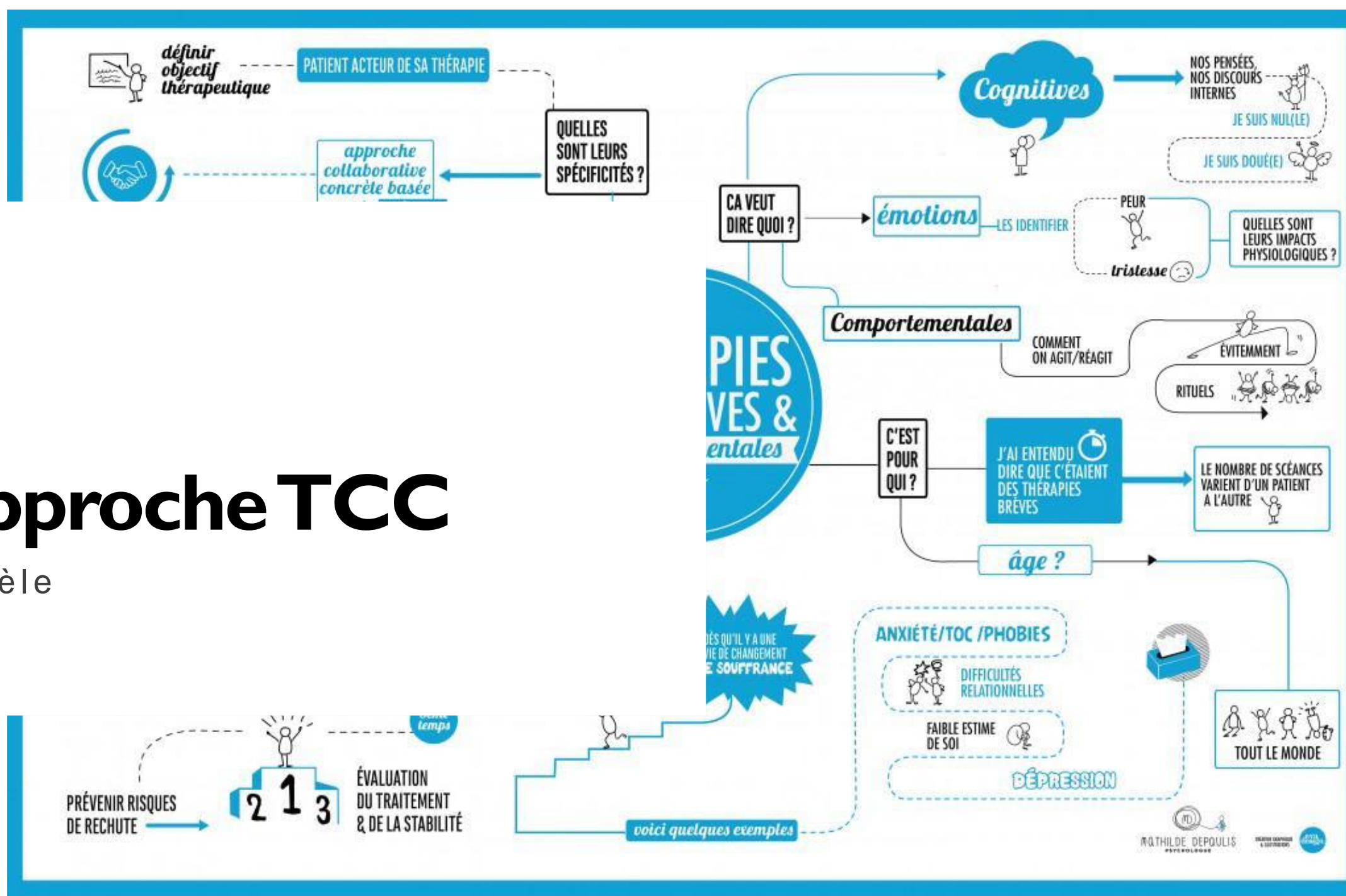
Dépendance

**Dans les deux cas, l'organisme réagit par des symptômes de sevrage**



# Approche TCC

Modèle



# Postulats

Une partie de nos réactions est innée et une partie est acquise par apprentissage.

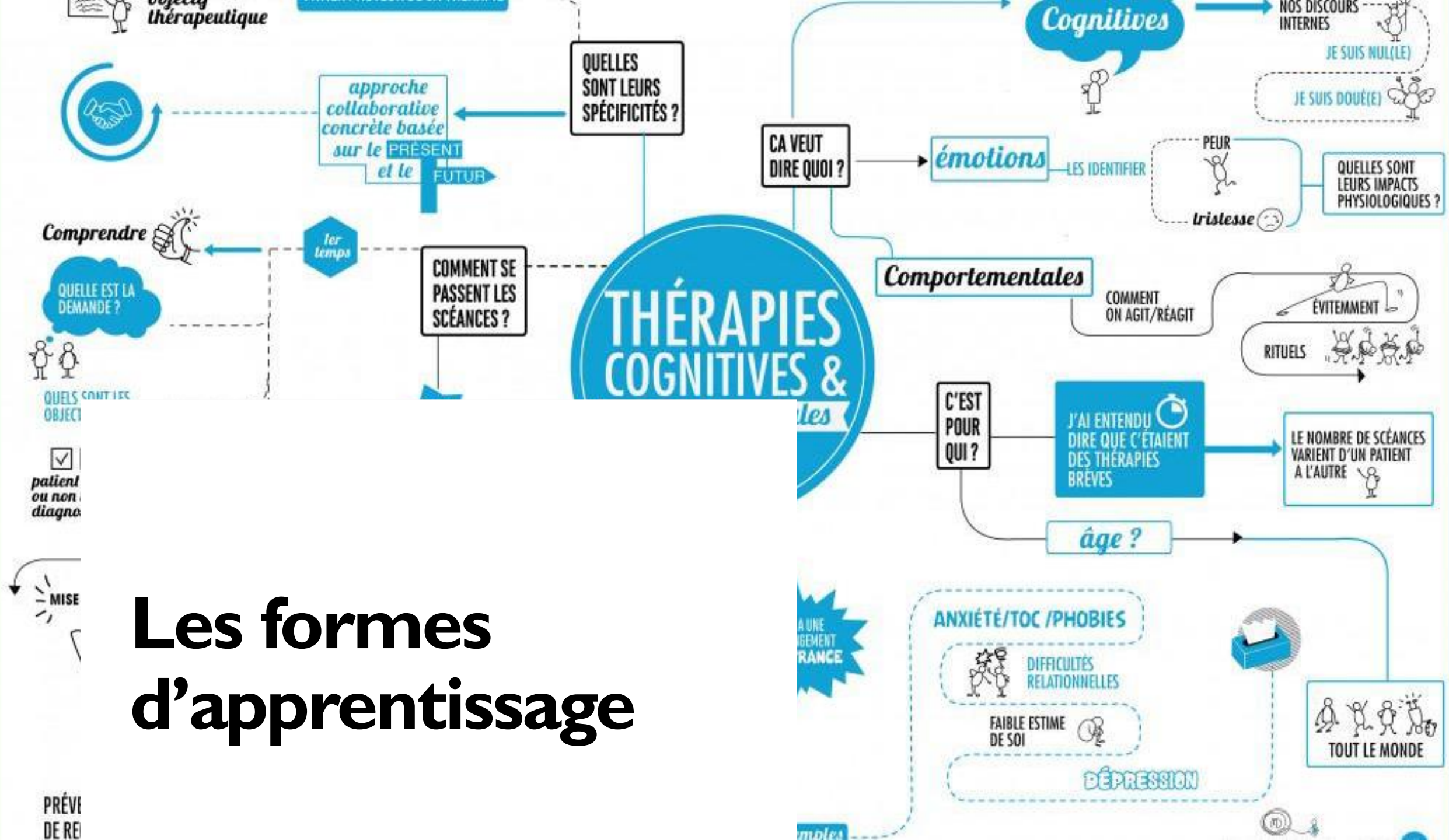
Ces réactions / réponses (émotions, réactions physiologiques, pensées et comportements) répondent à des lois universelles.

## TROIS PARADIGMES DE RÉACTIONS

- ✓ **Forme non-associative** : exposition répétée à des stimuli isolés ;
- ✓ **Forme associative** : conditionnement répondant (Pavlov - type 1) ;
- ✓ **Forme associative** : conditionnement opérant (Skinner - type 2).

Il y a interaction entre les deux formes de conditionnement

# Les formes d'apprentissage



# Deux voies d'apprentissage

Les tables de multiplication

Table de 1	Table de 2	Table de 3	Table de 4	Table de 5
1 x 1 = 1	2 x 1 = 2	3 x 1 = 3	4 x 1 = 4	5 x 1 = 5
1 x 2 = 2	2 x 2 = 4	3 x 2 = 6	4 x 2 = 8	5 x 2 = 10
1 x 3 = 3	2 x 3 = 6	3 x 3 = 9	4 x 3 = 12	5 x 3 = 15
1 x 4 = 4	2 x 4 = 8	3 x 4 = 12	4 x 4 = 16	5 x 4 = 20
1 x 5 = 5	2 x 5 = 10	3 x 5 = 15	4 x 5 = 20	5 x 5 = 25
1 x 6 = 6	2 x 6 = 12	3 x 6 = 18	4 x 6 = 24	5 x 6 = 30
1 x 7 = 7	2 x 7 = 14	3 x 7 = 21	4 x 7 = 28	5 x 7 = 35
1 x 8 = 8	2 x 8 = 16	3 x 8 = 24	4 x 8 = 32	5 x 8 = 40
1 x 9 = 9	2 x 9 = 18	3 x 9 = 27	4 x 9 = 36	5 x 9 = 45
1 x 10 = 10	2 x 10 = 20	3 x 10 = 30	4 x 10 = 40	5 x 10 = 50

## PAR LA FRÉQUENCE

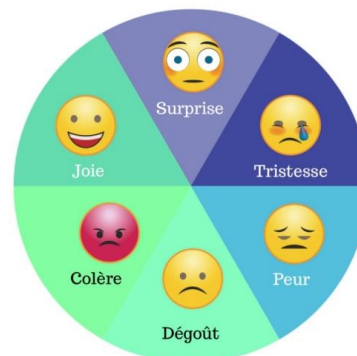
Plus une scène se répète, plus il y a d'apprentissage (tables de multiplication, les réflexes de conduite, fumer après manger, pause cigarette, ...)

→ Dépendance comportementale

## PAR L'INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE

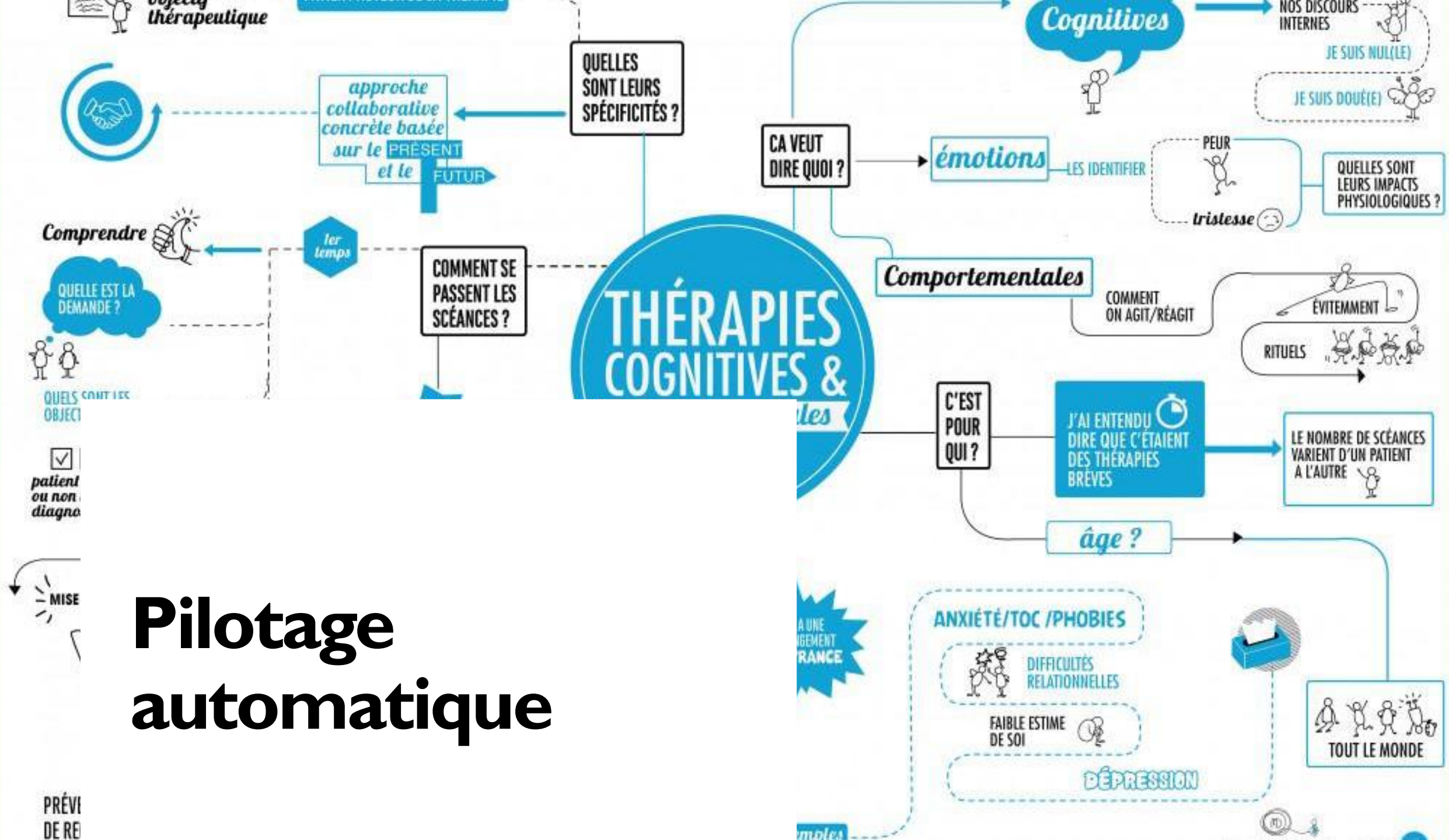
Plus la scène déclenche une forte décharge émotionnelle et plus c'est ancré (ex : une fête d'anniversaire, un mariage / un divorce, une attaque de panique, une dispute, ...)

→ Dépendance fonctionnelle / émotionnelle





# Pilotage automatique



# Forme non associative: réaction inconditionnelle

*Toc* → *Toc* → *Toc* → *Toc* → ... → *Toc*

## CONSTATS:

1. Plus le bruit est intense et plus le cœur bat fort (Intensité)
2. Au plus longtemps la séquence est répétée, au plus le cœur reprend son rythme normal (Fréquence)

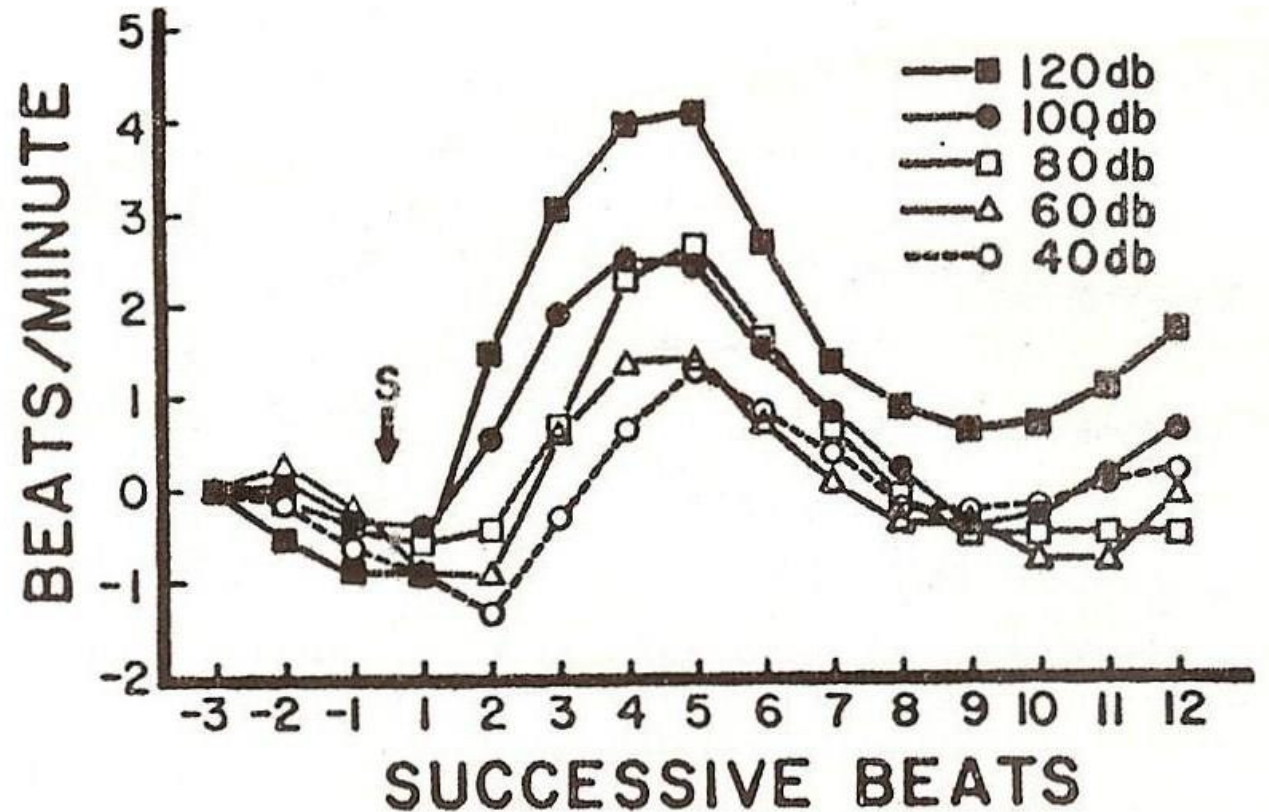


FIG. 3. Beat-by-beat changes in mean HR from Prestimulus Beat 3 produced by the different stimulus intensities averaged over 30 stimulations.

# Forme associative

## *Qui dit cognitivo-comportemental dit ... cognitivo*

Toute la puissance du contrôle de la pensée



Abracadabra

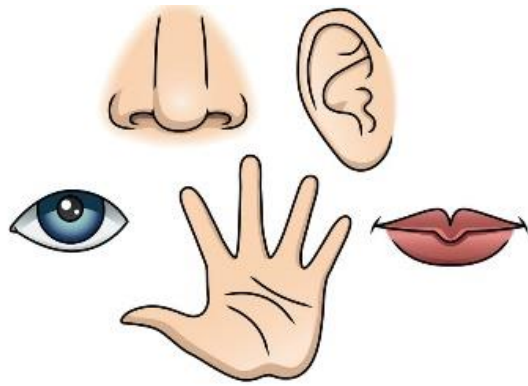
Malheureusement, ce n'est pas si facile

...

Que s'est-il passé ?



Stimulus



Conditionnement  
répondant (de type I ou  
pavlovien)  
S → R

Voie longue



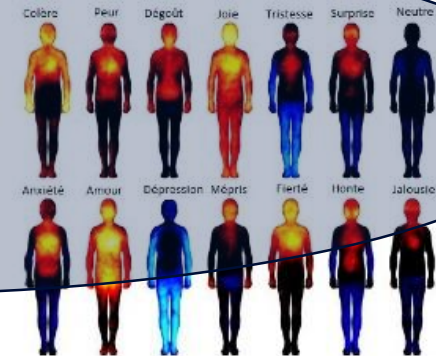
Recalibrage



Voie courte



Emotion





# Approche TCC

Un stimulus va **automatiquement** aller **rechercher** dans notre cerveau **la (les) expérience(s)** la/les plus similaire(s).

→ Comparaison des mots entendus avec la représentation apprise.

Notre cerveau va ensuite réagir en faisant adopter à notre corps **la réaction émotionnelle (physiologique) qui lui semble la plus adaptée.**

→ activation de la vision de l'éléphant (différente de votre voisin) + rire (contexte non compatible),

Les pensées et émotions immédiates qui découlent d'un contexte sont:

1. Automatiques : ne peuvent pas être empêchées;
2. Intrusives : contre la volonté de la personne ;
3. Psychosomatiques : génèrent une réaction physiologique.

Il est donc illusoire de penser qu'on peut avoir (**dans un premier temps**) un contrôle sur nos émotions et pensées.

# Apprentissage par la fréquence

ILLUSTRATION: RITUEL DE LA PAUSE CIGARETTE AU TRAVAIL



Voir mon collègue à 10h

Pas de réponse

Voir une cigarette

Craving

Voir mon collègue à 10h00

Voir une cigarette

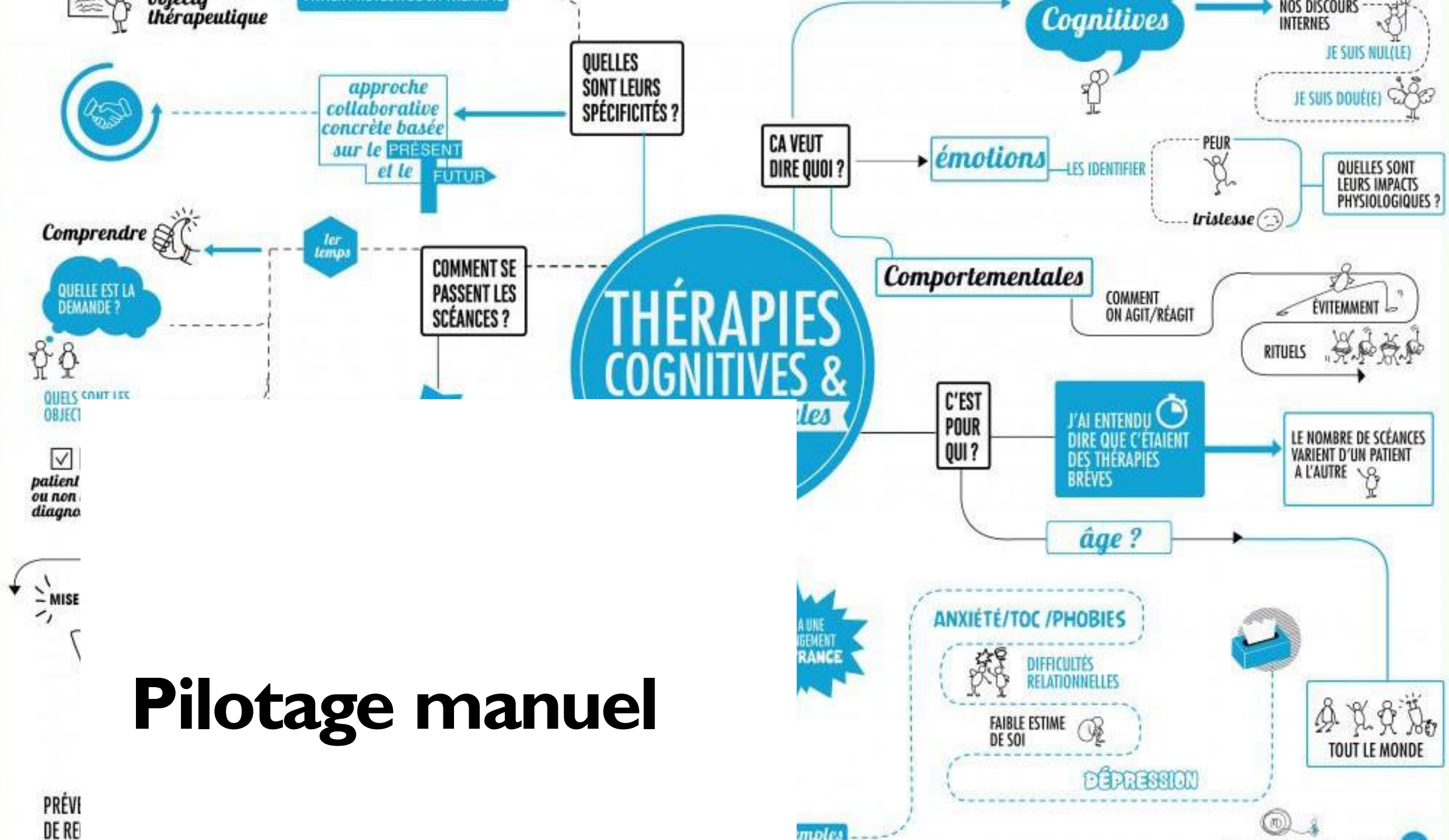
Craving

Répété N fois

Voir mon collègue à 10h00

Craving

# Pilotage manuel



**Conditionnement  
répondant (de type I ou  
« pavlovien »)**  
**S → R**



- Il fait beau  
- Je viens d'être  
payé(e)  
- Excellentes  
crêpes

Pondération subjective

Choix



La réaction physiologique  
est **similaire ou très  
proche** de la dépendance  
biologique  
(gargouillement, sensation  
de faim)

- Je suis seul(e)  
- Je vais grossir  
- Je n'ai pas le  
temps

**Conditionnement opérant  
(de type II ou « skinnerien »)**  
**R → C**





# Comment la personne calibre sa motivation?

## ÉVALUATION DES CONSÉQUENCES DE SON COMPORTEMENT

### TROIS FACTEURS :

1. *L'état physiologique de l'individu* : satiété, privation, fatigue, substances prises qui modifient la perception, les cycles biologiques, l'âge, etc.
2. *Les conditions physiques de la situation* : température, ensoleillement, humidité, etc.
3. *Les éléments socio-culturels* : l'endroit où la personne se trouve (et les règles associées), la quantité et la qualité des personnes présentes, etc.

# L'individu va évaluer les conséquences

## (STIMULI CONSÉQUENTS)

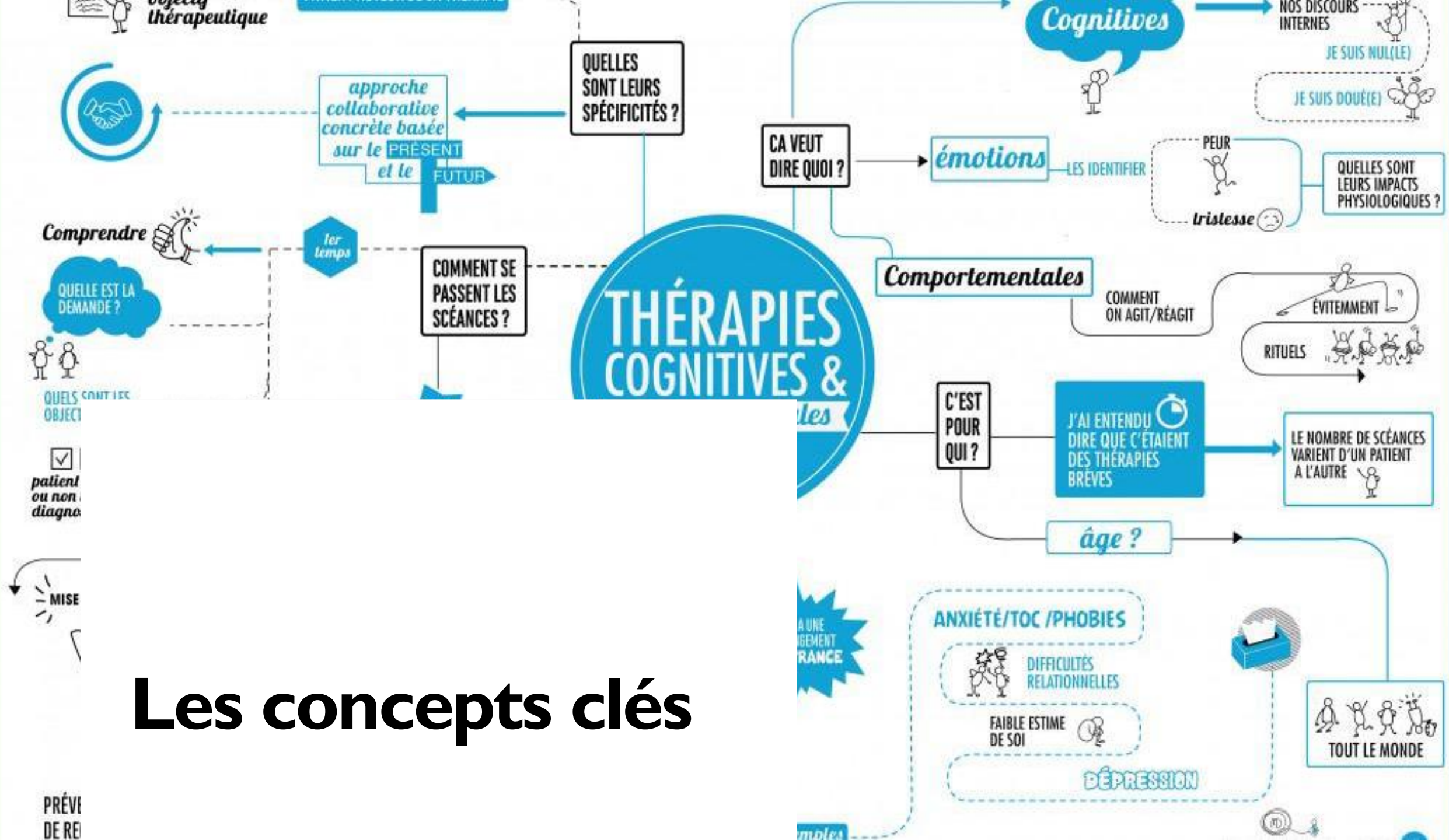
### RENFORCEMENT (AUGMENTE LA PROBABILITÉ)

- **+S+ (approche)** : ajout d'une conséquence positive  
(ex : fumer active le circuit de la récompense -> la dopamine augmente, fumer permet de m'intégrer)
- **-S- (échappement)** : retrait d'une conséquence négative  
(ex : fumer me déstresse, me calme, retire les symptômes de sevrage)
- **°S- (évitement actif)** : non apparition de la conséquences négative anticipée  
(ex : fumer pour éviter de croiser le collègue, pour éviter la discussion avec le compagnon / compagne)

### PUNITION (DIMINUE LA PROBABILITÉ)

- **+S- (évitement passif)** : ajout d'une conséquence négative  
(ex : développer un cancer, avoir une mauvaise odeur corporelle ou buccale et critiques associées)
- **-S+ (évitement passif)** : retrait d'une conséquence positive  
(ex : coût, diminution du souffle, perte du soutien des amis / famille)
- **°S+ (extinction)** : non apparition de la conséquence positive  
(ex : je fume pour m'intégrer dans un groupe ou pour séduire mais ça ne fonctionne pas)

# Les concepts clés



# TCC: trois concepts clés

## 1. L'HABITUATION / EXTINCTION :

« Le phénomène d'habituation est une **diminution graduelle** et **relativement permanente de l'intensité ou de la fréquence d'apparition d'une réponse ou d'un comportement**, par suite de la **présentation répétée (exposition) d'un stimulus inconditionnel spécifique** »

**N.B. : Extinction** -> si on parle de diminution de la réponse à un **stimulus conditionnel**

## 2. GÉNÉRALISATION

« L'habituation ou la sensibilisation se généralise à des stimuli / des situations qui présentent un certain degré de similitude avec les conditions premières, sous réserve que les différences entre les deux ensembles de conditions aient une importance ou une signification négligeable »



# TCC: trois concepts clés

## 3. RÉCUPÉRATION SPONTANÉE / RECOUVREMENT SPONTANÉ :

« Si l'habituation est suivie par une période de repos (c'est-à-dire une période au cours de laquelle le stimulus n'est pas présenté), on observe une restauration de la réponse initiale dès la première présentation du stimulus après cette période de repos. »

**N.B. : recouvrement** : si on parle de restauration d'une **réponse conditionnelle**

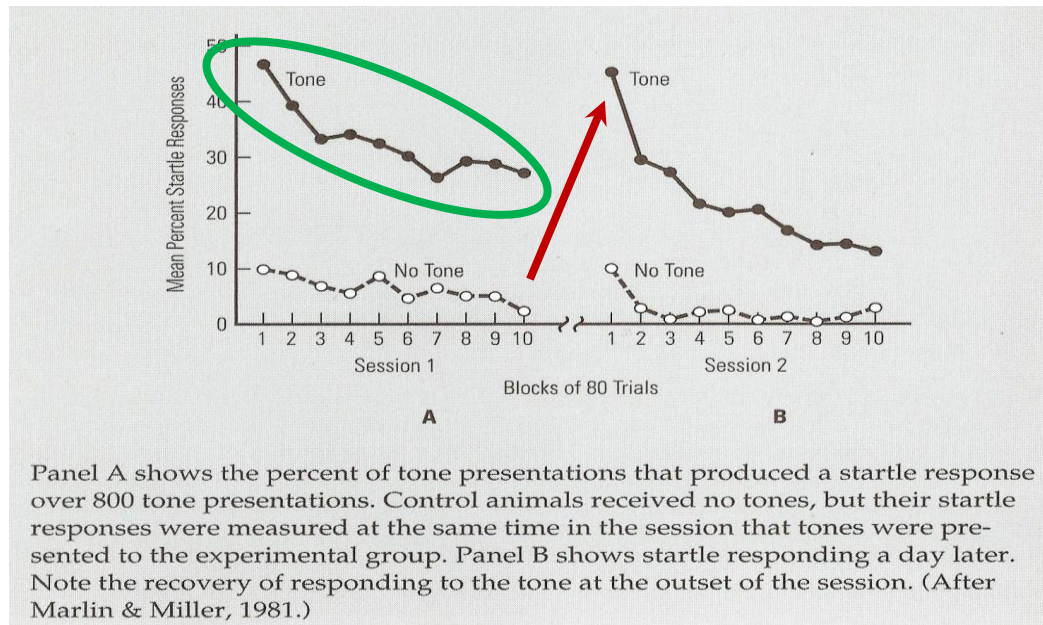


Illustration de l'habituation (Utile pour la diminution de l'envie)

Illustration de la réactivation spontanée (Utile pour comprendre la rechute)

# Importance du psychologique v.s. du biologique

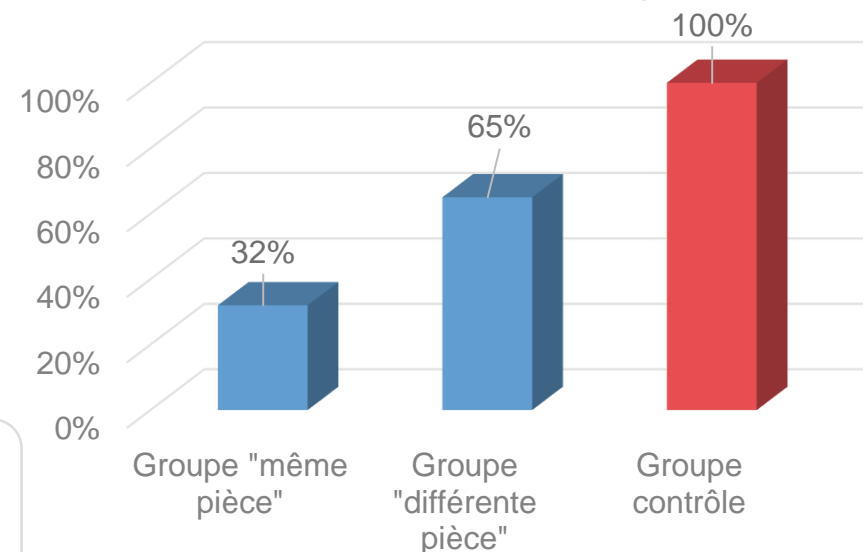


# Le conditionnement répondant est-il si puissant eu égard à la dépendance biologique?

Groupe expé 1 : Même pièce	Groupe expé 2 : Pièce différente	Groupe contrôle
Drogué à l'héroïne avec un rituel	Drogué à l'héroïne avec un rituel	Rien
Dose +++ avec le même rituel	Dose +++ avec un rituel différent	Dose +++

Question : est-ce que le contexte a un impact sur le nombre de décès ?

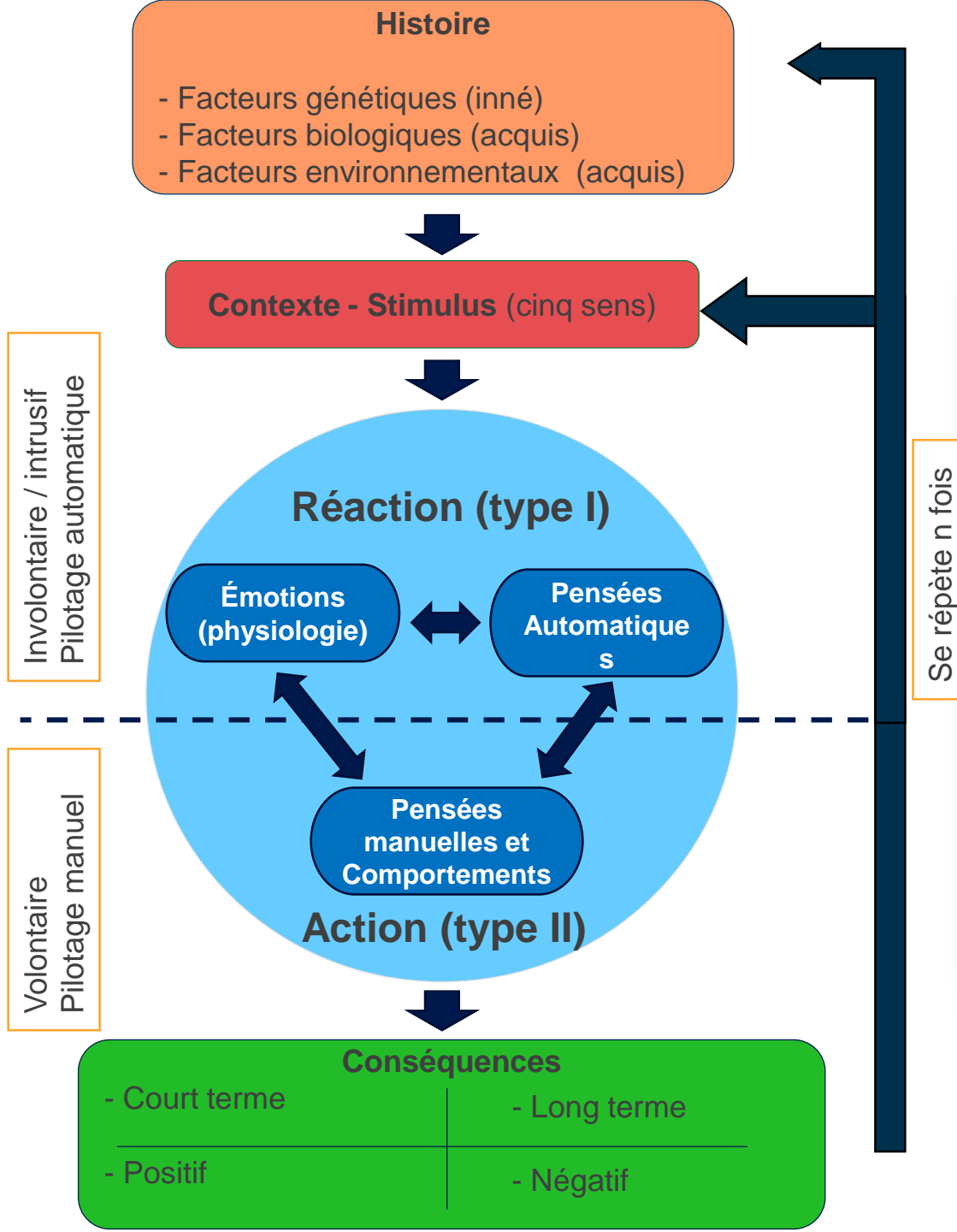
Nombre de décès (Siegel, 1982,  
Science, 436-437)



## Thérapie

L'accompagnement va être :

- Emotionnel : diminuer l'activation corporelle
- Cognitif : recadrer les pensées manuelles
- Comportemental : adopter des comportements plus adaptés en remplacement du comportement à retravailler



## Résumé

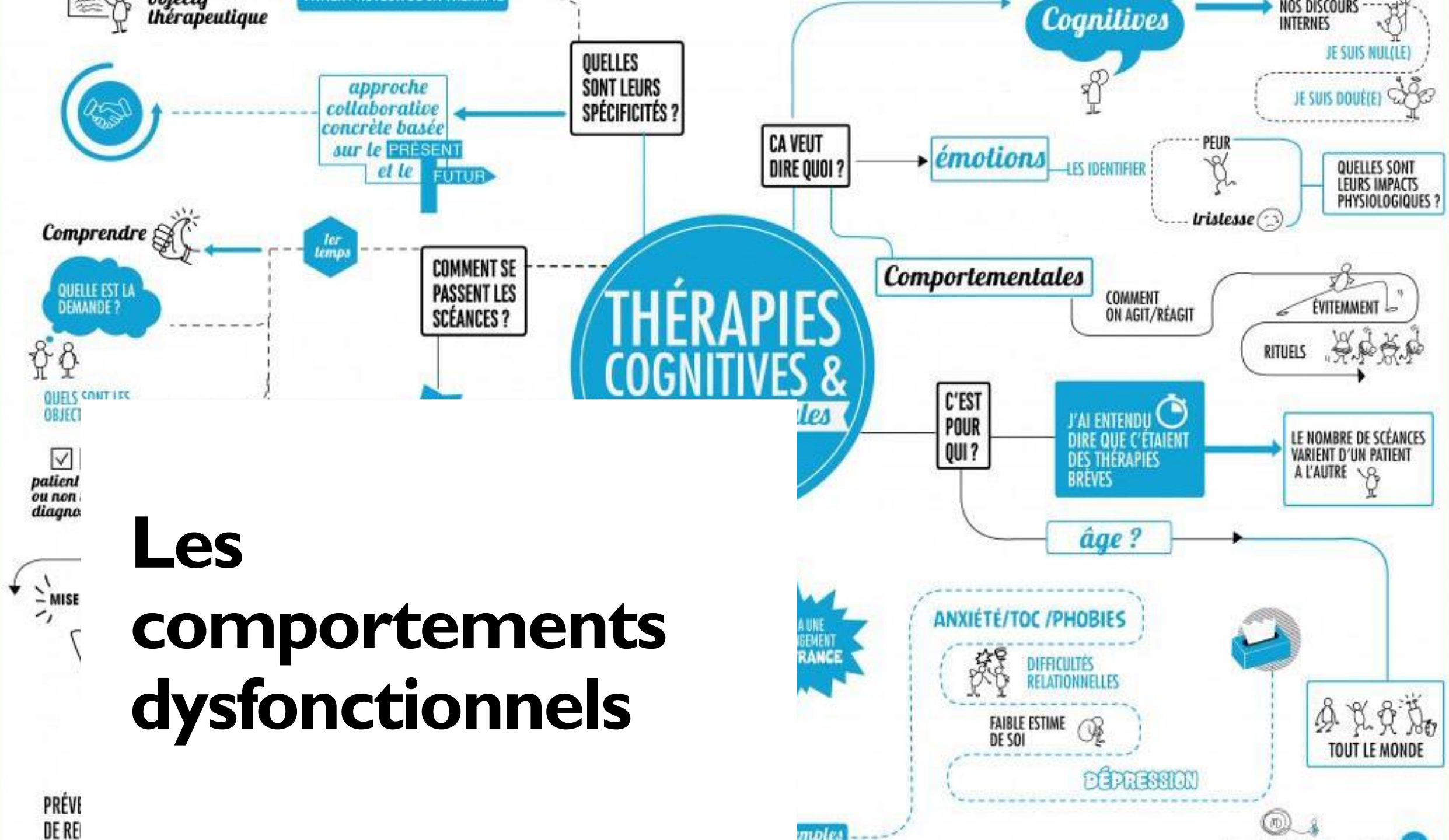
On a tendance à penser que c'est en contrôlant les envies qu'on arrivera à ne plus fumer.

Les études sur le conditionnement démontrent que c'est en travaillant sur le comportement (**notamment par le remplacement et pas la suppression** de l'acte) qui va permettre de diminuer les envies.

Remplacer un apprentissage par un autre plus pertinent.



# Les comportements dysfonctionnels





MINI MOVIE

# THE MARSHMALLOW TEST



# Comment définir si un comportement est dysfonctionnel ?

Court-terme	Long-terme	Comportement
+	+	Fonctionnel
-	-	Dysfonctionnel en extinction
+	-	Dysfonctionnel
-	+	Fonctionnel alternatif

Mais pourquoi le cerveau privilégie certains comportements dysfonctionnels ?

# Comment définir si un comportement est dysfonctionnel ?

Court-terme	Long-terme	Comportement
+	+	Fonctionnel
-	-	Dysfonctionnel en extinction
+	-	Dysfonctionnel
-	+	Fonctionnel alternatif

*Note: A large blue 'X' is drawn over the Long-terme column, and a red oval highlights the Court-terme column.*

L'humain est programmé biologiquement pour, **une fois un cap émotionnel dépassé (ex : stress intense)**, privilégier le court-terme sur le long-terme (**la survie avant la préservation**).

**Si une décharge émotionnelle prend trop d'importance** : le « cerveau reptilien » se met en « sécurité » et verrouille l'accès au cortex préfrontal qui donne l'accès à ce qui est conscient.

Il adopte alors un mécanisme d'échappement (-S-) ou d'évitement (°S-) pour se protéger.



# En quoi est-ce problématique ?

Les comportements visant à l'échappement et à l'évitement renforcent la sensibilité aux stimuli contrôlés.

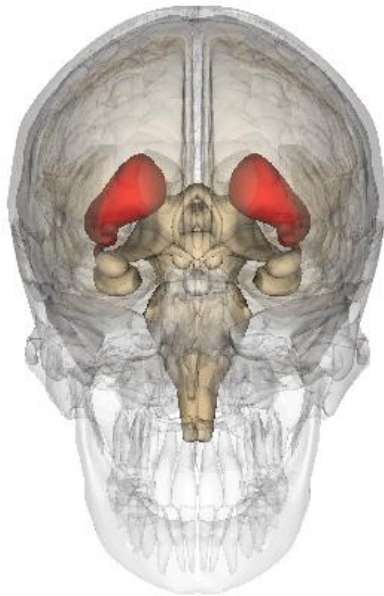
## EXEMPLES :

- ✓ Un arachnophobe qui fuit son araignée est toujours voire de plus en plus craintif des araignées
- ✓ Un accidenté de la route qui ne reprend pas la voiture entretient la peur de conduire
- ✓ Un fumeur abstinent (ex-fumeur) qui évite la fumée de cigarette s'hypersensibilise à la fumée.

1. « J'évite donc c'est un danger »  
(physique ou psychologique)

2. Comme j'évite, je ne peux remettre en question ma croyance sur l'objet

# Dans le cas des addictions, qu'est-ce qui fait qu'on succombe ?



Notre meilleur ennemi

## Le striatum

Il est complètement aveugle à la profondeur du temps

C'est le moteur du circuit de la récompense.

Il va renforcer les activités qui sont « darwiniennement » adaptées (plaisir)



**Les comportements dysfonctionnels**, comme le tabagisme, répondent à un besoin à court-terme mais sur le long terme :

- 1) Ils renforcent ce problème
- 2) Et/ou ils en génèrent d'autres plus importants.

→ Cercle vicieux



# Les outils





# Le diagnostic

# La balance décisionnelle

	Fumer	Respirer
Avantages	<b>Important de mettre en évidence avec le patient <u>le lien entre Renforcement et Puniton avec le Court-terme et Long-terme</u></b>	
Inconvénient		

Est à utiliser comme base de travail avec les indécis (principalement stade de la contemplation) ou ceux proches de la rechute (revenir aux motivations initiales).

La balance reste en toile de fond et est réutilisable au besoin.

# Le carnet d'auto-observation

Contexte	Pensées / Emotions / Corps	Comportement	Conséquences + et -	
date, heure, qui, quoi, où, ...	« Je... » Tristesse : ___/10	Fume, gomme, sorti, balade, sport	+S+ °S- +S- °S+	-S-  -S+

Dès le début du TSN...

Outil indispensable de la TCC, il permet de donner toute l'information au tabacologue mais également à la personne (prise de conscience du lien entre contexte et envie / besoin).

Il nous indique **combien** de cigarettes sont fumées mais aussi **pourquoi** elles sont fumées (mise en évidence des rituels et de l' (des) émotion(s) impliquée(s)).

Contexte	Pensées / Emotions / Corps	Comportement	Conséquences
Ma collègue a frappé à la porte à 10h30 du matin	Je savais qu'elle m'appelait pour fumer. J'ai senti une de ces envies de fumer !! Pas d'émotion, juste de l'envie	On est descendues ensemble fumer	+S+ : plaisir, contact -S- : diminution du craving et diminution du stress professionnel -S+ : diminution de l'autonomie, de mon souffle, ça coûte cher.
17h30, je rentre à la maison. J'ai souvent des embouteillages	Je suis épuisée après ma journée. J'ai besoin de ma récompense Je ressens juste de l'épuisement et un peu de colère (générale) Tristesse : 1/10 - Colère : 3/10	Je suis allée dans la véranda fumer (lieu où mon compagnon et moi on fume)	+S+ : plaisir, une pause ... seule, un moment tampon -S- : diminution du craving et du stress de la journée °S- : retarde la deuxième journée qui commence
18h00, je m'engueule avec mon compagnon pour question d'argent	J'avais envie de le frapper et je devais me retenir. J'étais triste aussi. Ca ne pourra pas continuer comme ça longtemps. Colère : 8/10 - Tristesse : 9/10	Je suis sortie de la maison. J'ai fumé une cigarette	°S+ : même pas eu de plaisir, -S- : diminution de la colère, j'ai pu m'évader °S- : j'ai peur de lui dire ce que je pense, ou pire, de le frapper.





# Les émotions

# Pour les activations émotionnelles

## - RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON :

- Apprentissage de la respiration : technique 3 – 4 – 7 voire 3 – 4 – 5
- Relaxation musculaire (alternance contraction – relâchement).
- Si besoin : exposition mentale (inhibition ou excitation)

## - HABITUATION / DÉSENSIBILISATION :

- Exposition progressive au contexte qui génère l'envie de fumer (ex : véranda)
  - Exposition à l'émotion qui génère l'envie de fumer : plus compliqué à mettre en place mais peut s'avérer utile
- ➔ Important : excepté si prescrit médical il vaut mieux ne pas fuir un contexte.

## - FOCUS SUR UNE SENSATION AUTRE :

- Ex : Respirer dehors, douche chaude ou froide, bain chaud ou froid, sentir un parfum, etc.

## Une exposition renforçant la problématique

- **Involontaire** : elle est imposée à la personne
- **Démarche incomprise** : aucune explication avant sur les raisons de la démarche
- **Soudaine** : aucune anticipation est prévue « on va faire ça maintenant »
- **D'intensité puissante** : dépasse la limite et donc génère un échappement ou un évitement
- **Unique ou Aléatoire** : peut se produire une seule ou plusieurs fois mais à des délais difficilement prédictibles (voire imprédictible).

## Une exposition thérapeutique

- **Volontaire** : elle est choisie AVEC la personne
- **Démarche comprise** : c'est un réel exercice et pas un « jeu ». La personne sait qu'elle va affronter son envie (ce n'est pas agréable)
- **Planifiée** : le calendrier est fixé avec la personne
- **Progressive** : on crée une échelle du plus facile au plus difficile et on remonte échelon par échelon
- **Récurrente** : l'idéal est 2 à 3x / 20 minutes par jour

**La démarche demande un réel effort volontaire**





**Les pensées**



# Pour les aspects cognitifs

- **FAIRE DE LA PSYCHOÉDUCATION** : déconstruire pour mieux reconstruire
  - **Expliquer les trois dépendances** : utiliser des figures de style simples avec les patients
  - **Expliquer le lien entre anxiété – dépression et tabagisme**
  - **Faux** : « Tout dans la tête », « toute est une question de motivation », « on sait contrôler une envie par la motivation ». **Expliquer en quoi une envie est intrusive** (Pavlovien)
    - Permet la déculpabilisation du fumeur
  - **Restructuration cognitive** : remplacement des croyances erronées sur la fume par des croyances adaptées (ex : un joint est mieux qu'une cigarette)
- **ÉTABLIR DES LIENS** : Avec la personne, faire le lien direct entre contexte ⇔ envie de fumer ⇔ symptômes de sevrage
- **REVENIR AU BESOIN SUR LA BALANCE DÉCISIONNELLE** : éducation sur le fait que les conséquences à long terme sont plus importantes que les bienfaits à court-terme
- **ETABLIR UN SYSTÈME DE MESURE VALIDE, FIABLE ET MOTIVANT** : exemple par le tableau de suivi



# Les comportements

# Arrêt d'un coup ou progressif ?

Une méthode analyse répond à la question (Minerva 2013 Volume 12 Numéro 6 Page 71 – 72) :

❑ « (...), il n'y a pas de différence entre une diminution progressive du tabagisme et un arrêt brutal en termes de proportion de sujets abstinents après 6 mois. »

❑ Dans leur conclusion, les auteurs préconisent :

« Par conséquent, **il est possible de laisser aux patients le choix entre ces 2 méthodes**. Les méthodes de diminution peuvent être appliquées avec du **matériel d'auto-assistance** ou être **renforcées par un accompagnement comportemental** ».

**Chaque thérapeute travaillera à sa manière mais rappellera au patient que l'objectif restera un arrêt complet du tabac.**

## **LORS DU / DES PREMIER(S) ENTRETIEN(S), DISPENSER DES CONSEILS GÉNÉRAUX :**

### **- Hygiène de vie :**

- Manger 5x / jour
- Bouger : activité sportive ou au moins motrice (marche minimum)
- Réfléchir : activité culturelle et/ou cérébrale, tec.
- déjà expliquer le lien ces activités et l'anxiété / la dépression comblées par la cigarette

### **- Préparer le nombre de cigarettes la veille au soir (éviter le dépassement)**

### **- Rendre l'accès aux cigarettes difficiles**

### **- Essayer d'être toujours un peu en avance sur l'objectif (effet « caillou sur l'eau »)**

### **- Avec l'entourage :**

- Officialiser la démarche (et l'expliquer) de l'arrêt s'il est progressif
- Apprendre à dire « non » (jeu de rôle en séance au besoin)
- Etape suivante : expliquer à l'entourage « même si je te demande une cigarette, tu me la refuses ».

→ Conditionner le cerveau à un contexte inhibiteur

### **- Lors d'une envie, mettre un chronomètre et rallonger un peu plus le délai avant de fumer**



# Quand les conseils généraux ne suffisent pas

Car les cigarettes peuvent prendre différentes fonctions, elle pourraient donc avoir besoin de stratégies adaptatives différentes :

- **SI LA CIGARETTE EST EXCITATRICE** : il convient de trouver avec la personne une activité personnelle qui stimulera son circuit de la récompense
  
  - **SI LA CIGARETTE EST INHIBITRICE** :
    - **Si elle répond à l'anxiété** : il sera nécessaire de trouver des activités inhibitrices (relaxation, exposition mentale ou physique au contexte, etc.)
    - **Si elle répond à la colère** : il conviendra de plutôt trouver des activités pour expulser la colère (sport, théâtre, affronter le problème, etc.)
- Si la cigarette a une fonction d'échappement** : il faudra discuter avec la personne de la pertinence de son échappement (est-ce que fumer résout le problème ? Non, elle aide à court-terme mais pas à long terme)

# Conclusion



# Pas de hasard...

Il s'agit d'une approche :

- ✓ Structurée ;
- ✓ Planifiée ;
- ✓ Qui demande du temps ;
- ✓ Qui demande une analyse ;
- ✓ Qui demande une relation de confiance ;
- ✓ Qui demande la pleine participation du patient.

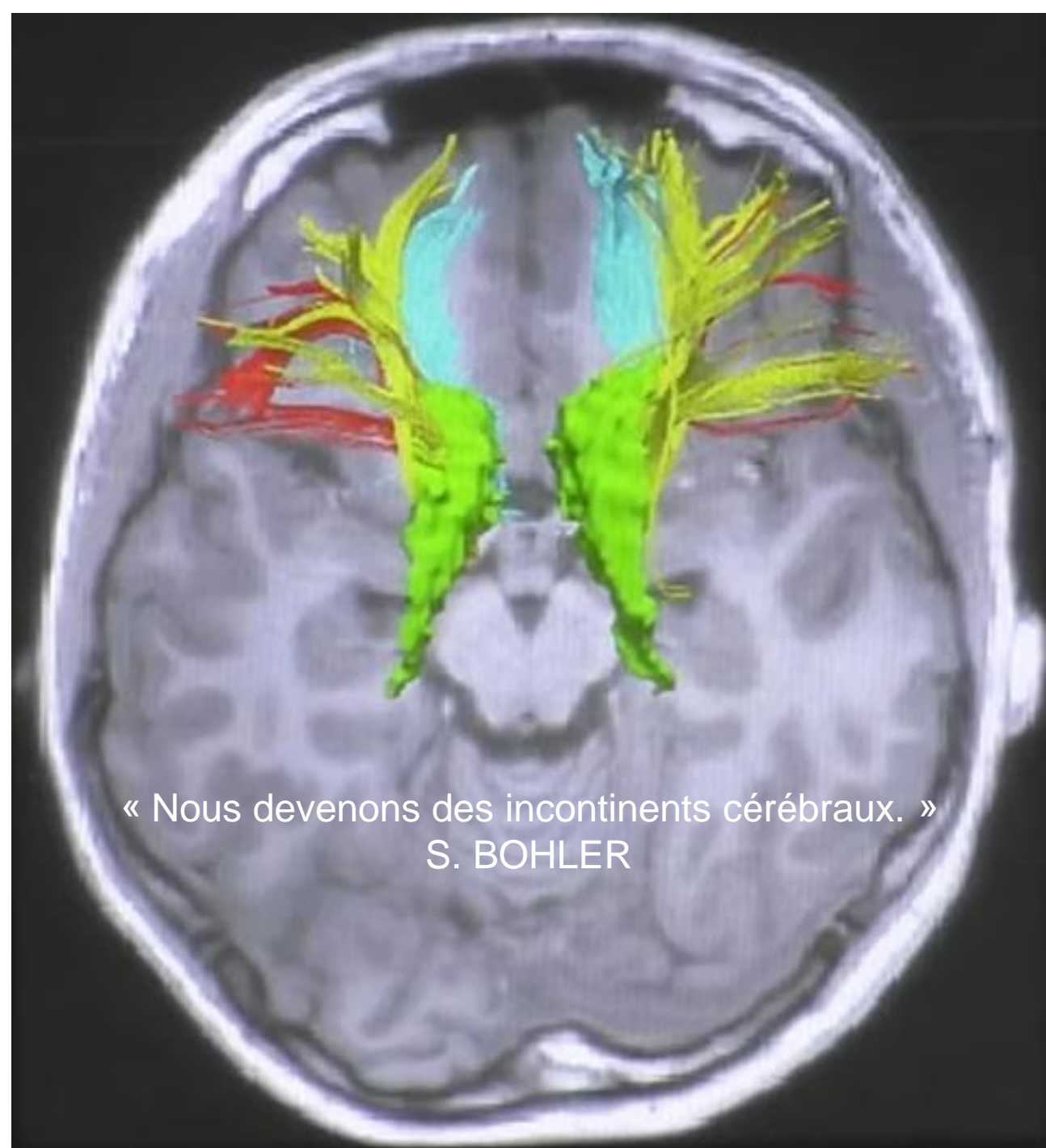
Vous l'aurez compris, un entretien peut (devrait) durer plus de 30 minutes...

# **S'exposer, c'est (ré)apprendre la frustration, c'est (re)devenir plus intelligent**

Plus nous succombons à nos envies rapidement et plus les fibres inhibitrices du cortex préfrontal vers le striatum (bleu clair) s'atrophient.

« On devient de moins en moins capable d'attendre, on devient impatient (...) »

Nous devons (ré)apprendre le délai et la frustration.









**MERCI POUR VOTRE ATTENTION**

 **RAPHAEL GODINNE**

 0474/92 62 28

 raphael.godinne@gmail.com

 **MARTIAL BODO**

 0497/10 81 00

 martial.bodo@gmail.com

**PAS DE QUESTIONS DIFFICILES SVP**