



Discuter

Approche motivationnelle

Conseiller l'arrêt: « Comme professionnel de la santé, je dois vous dire que cesser de fumer est la décision la plus importante que vous puissiez prendre pour conserver votre santé maintenant et dans le futur. »

Aviser de votre désir de l'aider à cesser de fumer

Discuter des avantages et inconvénients du tabac et de cesser de fumer

Éviter d'argumenter, de confronter, d'utiliser un ton moralisateur

Féliciter !

Approche motivationnelle

Discuter:

- des avantages d'arrêter de fumer face à son état de santé
- des inconvénients soulevés par le patient et des stratégies pour y faire face

Conseiller de réfléchir à l'importance de cesser de fumer dans un avenir rapproché

Sensibiliser à fixer une période d'arrêt

Féliciter !

Identifier et discuter:

- des moments difficiles reliés à l'abandon du tabac et des stratégies pour y faire face
- du niveau de dépendance à la nicotine
- des tentatives passées
- du plan d'action et de la date d'arrêt
- de pharmacothérapie

Exprimer votre confiance en sa capacité de cesser de fumer

Féliciter !

Témoigner votre confiance en ses capacités à persister comme non-fumeur

Discuter:

- des avantages d'être non-fumeur
- des difficultés possibles et des moyens de les surmonter
- des symptômes de sevrage, des envies impérieuses de fumer et des stratégies pour y résister
- de la pharmacothérapie

Recommander:

- d'être vigilant, car le goût de fumer peut persister longtemps
- de ne pas fumer une seule cigarette

Suggérer de s'offrir des récompenses

Offrir de la documentation, diriger vers d'autres organismes

Services J'ARRÊTE

- Ligne téléphonique: 1 866 527-7383
- Site Web J'ARRÊTE: www.jarrete.qc.ca
- Centres d'abandon du tabagisme (150) Gratuit

- Association pulmonaire du Québec 514 287-7400
- Conseil québécois sur le tabac et la santé 514 948-5317
- Fondation des maladies du cœur du Québec 514 871-1551
- Société canadienne du cancer 514 255-5151
- Santé Canada, Programme de lutte au tabagisme 1 866 318-1116
- ACTI-MENU 514 985-2466

INSQP, 2008

Formation *Counseling en abandon du tabagisme*

Adapté de l'outil *Intervention en tabagisme*, programme *Au coeur de la vie*