

LES METHODES NON VALIDEES

Dans l'aide au sevrage tabagique

Les « autres » méthodes :

Les méthodes évaluées :

- ▣ La sophrologie.
- ▣ Le Plan de 5 jours.
- ▣ L'hypnose.

Celles qui ne le sont pas :

- ▣ Les arnaques ...

APPORT DE LA SOPHROLOGIE

Principes

Créée en 1964 par Alphonso Caycedo
(sophrologie caycedienne) :

- ▣ Relaxation dynamique (activation de différentes parties du corps).
- ▣ Exercices spécifiques (éveil du mental par des images et pensées).
- ▣ **Objectif général : Développement du potentiel positif.**

Les principes

- ▣ Ni analyse ni jugement
- ▣ Respect de la personne et confidentialité
- ▣ Attitude bienveillante et empathique (recontextualiser, reformuler, résumer, renforcer).

La prise en charge : Une progression

- ▣ 1^{er} degré : Conscience du schéma corporel, repérage des tensions, concentration sur le présent.
- ▣ 2^{ème} degré : Conscience de nos limites corporelles, connaissance de soi, préparation mentale à l'action.
- ▣ 3^{ème} degré : Echange avec le monde extérieur, développement des capacités mentales pour mieux vivre au quotidien.

Développement des compétences.

Application au sevrage tabagique :

- ▣ Outils anti-stress : respiration, relaxation, visualisation.
- ▣ Outils relatifs à l'objectif : substitution du geste, ancrage de l'objectif, renforcement de la motivation, activation de la confiance en soi.
- ▣ Outils de renforcement de la motivation à long terme : Valorisation des résultats, travail sur les sens.

Une expérience :

Travail de Véronique CHARMETANT
(pharmacienne et sophrologue) aux fins de son mémoire de DIU de tabacologie.

- ▣ Aide au sevrage tabagique en entreprise :
- ▣ 18 salariés suivis en 9 séances programmées selon la méthodologie de progression.

La population

- ▣ 18 personnes de 30 à 53 ans (3 femmes et 15 hommes).
- ▣ Conducteurs de bus (9), cadres ou agents de maîtrise (5), autres emplois (4).
- ▣ 3 antécédents dépressifs.
- ▣ CO moyen : 21.4
- ▣ Fagerström moyen : 5.6
- ▣ Q-Mat moyen : 11.2
- ▣ HAD (A+D) moyen : 11.8

Résultats à 7 mois

- ▣ 4/18 : Echec
- ▣ 11 ont arrêté de 1 à 4 fois et ont repris.
- ▣ 3 sont en arrêt total (vérifié par la mesure du CO).
- ▣ Parmi ceux qui se sont arrêté : Diminution significative de la consommation et envie de tenter un nouvel arrêt.

Conclusions

- ▣ Technique très appréciée des participants (retombées sur la gestion du stress par exemple).
- ▣ Le temps de prise en charge doit être prolongé.
- ▣ Difficultés d'évaluation de la technique.
- ▣ De nouvelles études devraient permettre de valoriser cette technique en appui des autres outils mis en jeu dans le sevrage tabagique.

LES PLANS DE 5 JOURS

Méthodologie

Evaluation des résultats

Méthodologie

- ▣ Méthode créée en 1959 aux USA.
- ▣ Appliquée pour la première fois en France en 1965.
- ▣ Développée en France par l'Association « Ligue Vie et Santé ».
- ▣ « Méthode cognitivo-comportementale basée sur de l'information et des conseils-hygiéno-diététiques » (Sandra L'Eplattenier – Mémoire de DIU de tabacologie).

Méthodologie

- ▣ 5 séances de 2 heures en soirée (du lundi au vendredi).
- ▣ Possibilités d'une réunion d'information quelques jours auparavant et d'une réunion de rappel quelques jours plus tard.
- ▣ « Régime » alimentaire très persuasif.
- ▣ Le public est très variable en volume (de 15 à 200 personnes).
- ▣ Gratuité (mais quête à la fin du Plan).

Le déroulement

Chaque soirée se déroule selon le même scénario :

- ▣ Accueil
- ▣ Déroulement d'un film sur le tabac
- ▣ Infirmité « médicale ».
- ▣ Information « psychologique ».
- ▣ Témoignages de « curistes ».
- ▣ Comptage des participants, des projets d'arrêt sur 24 heures (main levée).
- ▣ Buffet.

Le « principe actif »

- ▣ La « soumission librement consentie » (R.V. Joulé).
- ▣ Le participant s'engage à ne pas fumer pendant 24h, devant ses congénères, en toute liberté.
- ▣ Le 5^{ème} jour, il signe (pour lui), un document l'engageant à « ne plus fumer quelles que soient les circonstances ».

Les résultats :

- ▣ A la fin du Plan : de 50 à 70% d'arrêts.
- ▣ A 1 an : Plusieurs études :
 - 21% (C. Denis-Vatant - Thèse, 2000) validés par la mesure du CO.
 - 18% (R. Romand – World conference on tobacco or health. 2000).
- ▣ Problème majeur soulevé : absence de suivi.

Perspectives

- ▣ Une nouvelle version : « Libre sans Tabac ».
- ▣ 7 séances sur 4 semaines.
- ▣ Séances payantes.
- ▣ Non encore évaluée.

Au total

- ▣ Méthode ancienne et très impliquante.
- ▣ Méthodologie discutable.
- ▣ Très « animateur-dépendante ».
- ▣ Copiée selon de multiples modalités.
- ▣ A le mérite d'exister.

L'HYPNOSE

Méthodologie

Perspectives

Petite histoire

- ▣ XVIe siècle : Paracelse : la sympathie magnétique.
- ▣ XVIIIe siècle : Mesmer : Magnétisme animal.
- ▣ XIXe siècle :
 - Charcot : Le « grand hypnotisme ».
 - Shultz : le training autogène.
- ▣ XXe siècle :
 - Erickson : La suggestion directe.
 - En France : Chertok (lien avec la psychanalyse).

Les bases ...

- ▣ *« Le problème n'est pas d'essayer d'adapter la thérapie à un diagnostic particulier, mais de savoir quelles potentialités le patient vous révèle quant à sa capacité à faire ceci ou cela ».*
- ▣ *Thérapie orientée vers un élargissement de la perception.*
- ▣ *« L'hypnose est un processus qui met une personne dans un jeu dynamique qui mobilise tout son organisme, corps et esprit, en vue de modifier son comportement et sa physiologie » (Behanien).*

Des études :

- ▣ Carmody (2008) : Comparaison de 2 groupes : avec Hypnose (H) et TSN, et TSN avec accompagnement simple : Avantages de la 1^{ère} méthode (20% / 14%).
- ▣ Méta-analyses :
 - Abbot et all. (2000) : 9 études : pas de résultat probant/TSN.
 - Green et all. (2000) : 56 études : pas de résultat significatif/TSN.

Des études ...

Séances individuelles multiples :

- ▣ VALBØ et all. (1996) : Chez la femme enceinte : pas de différence avec le placebo.
- ▣ Elkins et all. (2006) : Etude randomisée (8 séances/mois) avec mesure du CO de contrôle : 40% d'abstinence à 26 semaines.

Séance individuelle unique :

- ▣ Spiegel (1993) : 23% à 2 ans.
- ▣ Williams (1998) : H versus placebo : Différence significative.
- ▣ Ahijevitch (1999) : 22% à 15 mois.

Une courte étude française

Michel Valette-Rossi (mémoire de DIU de tabacologie).

- ▣ Sur un groupe de 16 sujets.
- ▣ Age moyen : 36 ans (17 – 56)
- ▣ Répartition égale des sexes.
- ▣ CO moyen : 20.7
- ▣ Fagerström moyen : 6.3
- ▣ HAD : A = 10.6 D= 6
- ▣ Q-Mat = 11.5

Résultats à 3 mois

- ▣ Arrêts : 4/16
- ▣ Diminution puis arrêt : 2/16
- ▣ Diminution : 3/16
- ▣ Echecs : 7/16

Mais :

- ▣ Les succès sont plus importants chez les derniers patients.
- ▣ L'hypnotiseur a donc appris pendant son expérimentation.

Au total :

- ▣ L'hypnose mérite d'être plus étudiée dans le domaine du sevrage tabagique.
- ▣ Technique peu (re)connue, elle mériterait également d'être confrontée aux autres méthodes.
- ▣ L'association avec les méthodes validées peut s'avérer intéressante.

Les méthodes non étudiées : « Les arnaques »

- ▣ Le « vaccin »
- ▣ Les magnétiseurs
- ▣ Et bien d'autres ...
- ▣ Les méthodes garantissant plus de 50% de succès à 1 an.