

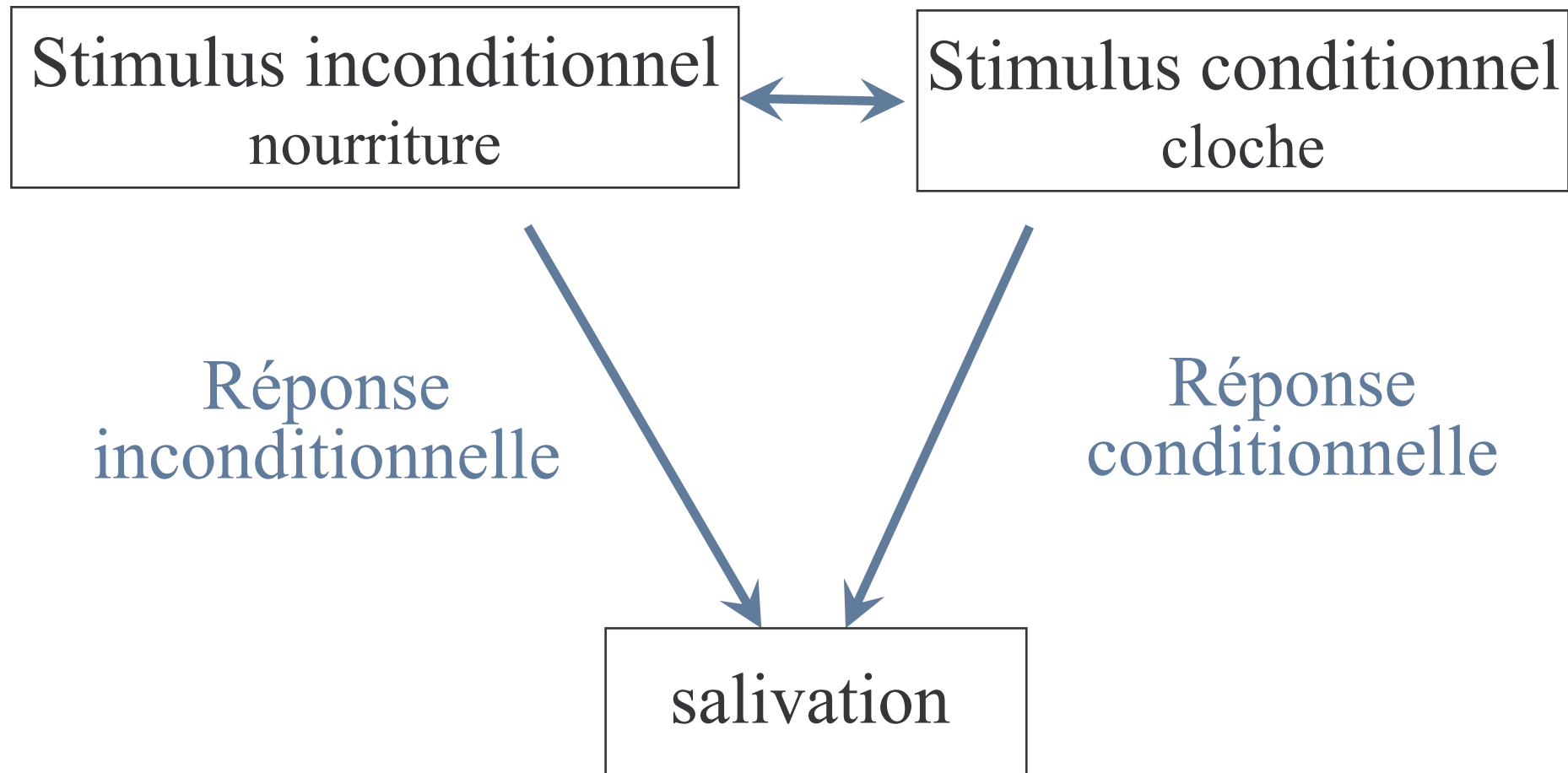
TCC et sevrage tabagique

Henri-Jean Aubin

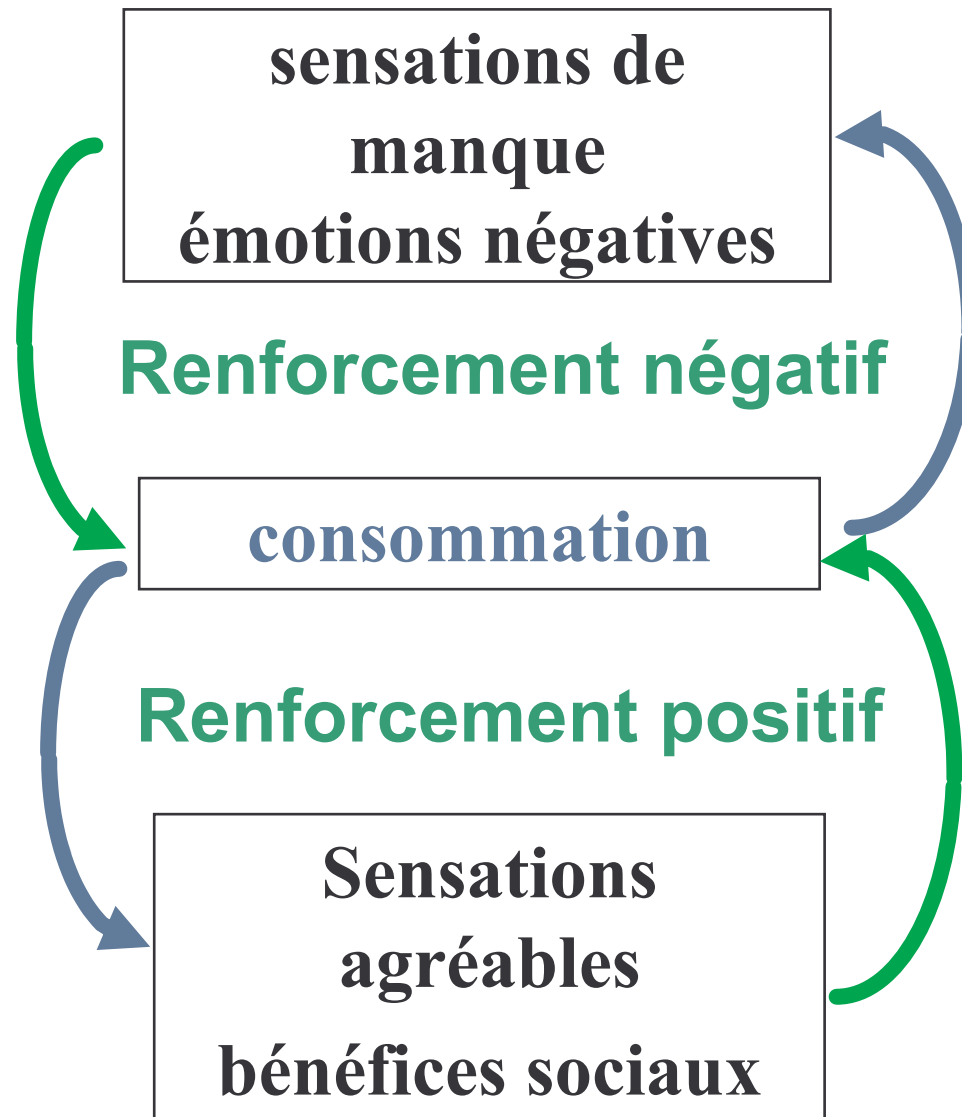
Hôpital Paul Brousse
Villejuif

Conditionnement classique

Pavlov 1927

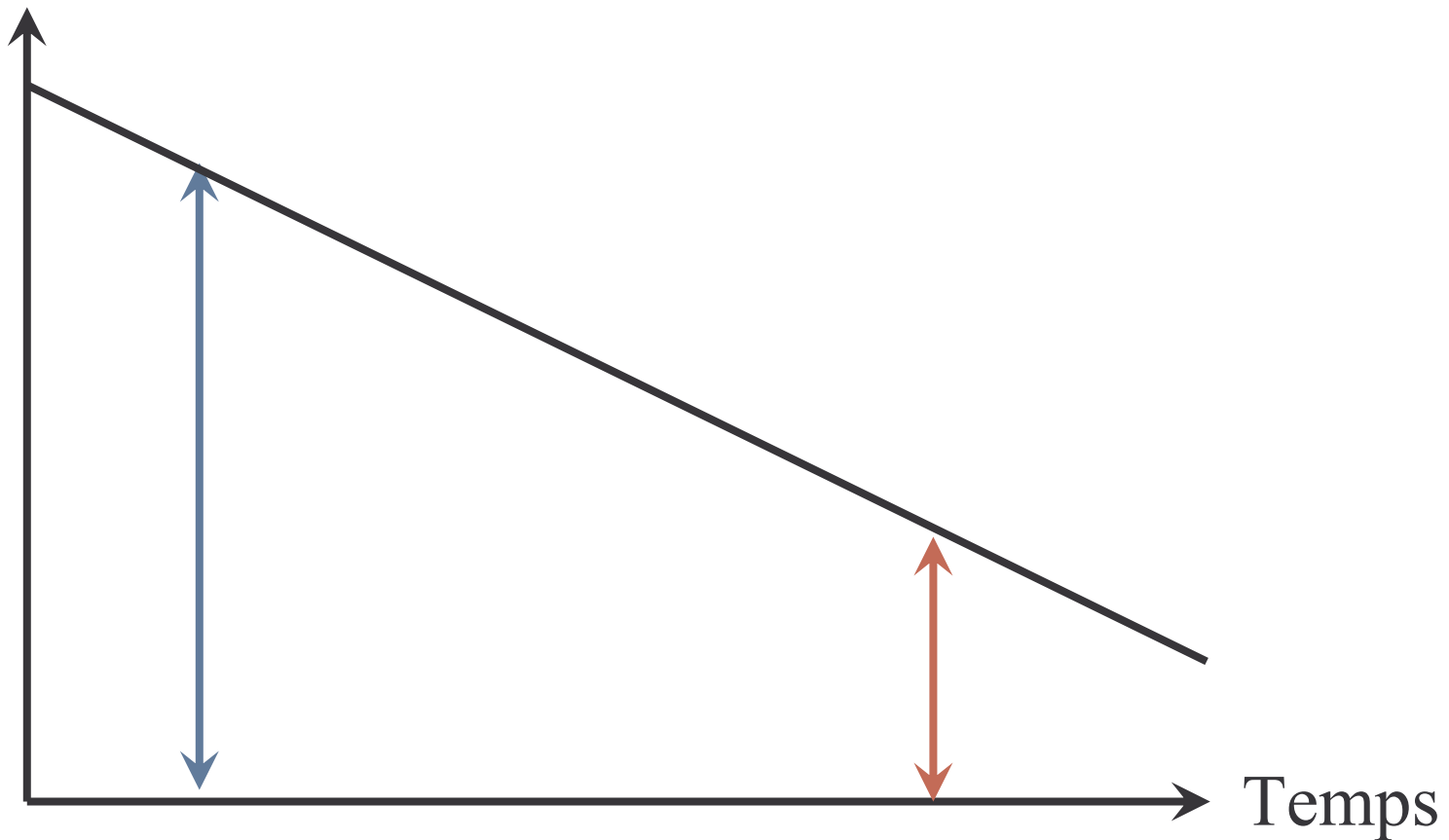


Conditionnement opérant Skinner 1953



Effet du renforçateur en fonction du délai

Renforcement
(punition)



Apprentissage social

Bandura 1977

- Modelage
 - observation du comportement /croyances / valeurs
 - influences sociales
 - famille
 - amis
 - mode d'apprentissage efficace
 - peu d'expositions suffisent (contrairement au conditionnement)
- Attentes
- Efficacité personnelle

Modèle cognitif

A Beck

1993

Les attentes positives

- équilibre psychologique
- fonctionnement social et intellectuel
- plaisir
- stimulation
- réconfort
- lutte contre ennui, anxiété, tension, dépression
- pas de consommation : la souffrance ne peut que continuer indéfiniment ou s'aggraver

Croyances dysfonctionnelles

- « Je ne peux pas être heureux sans fumer »
- « Je contrôle mieux la situation avec une cigarette »
- « Je ne peux pas m'intégrer dans le groupe sans fumer »
- sevrage = menace
 - fonctionnement
 - bien-être
- suppression d'une béquille contre la dysphorie

Le craving

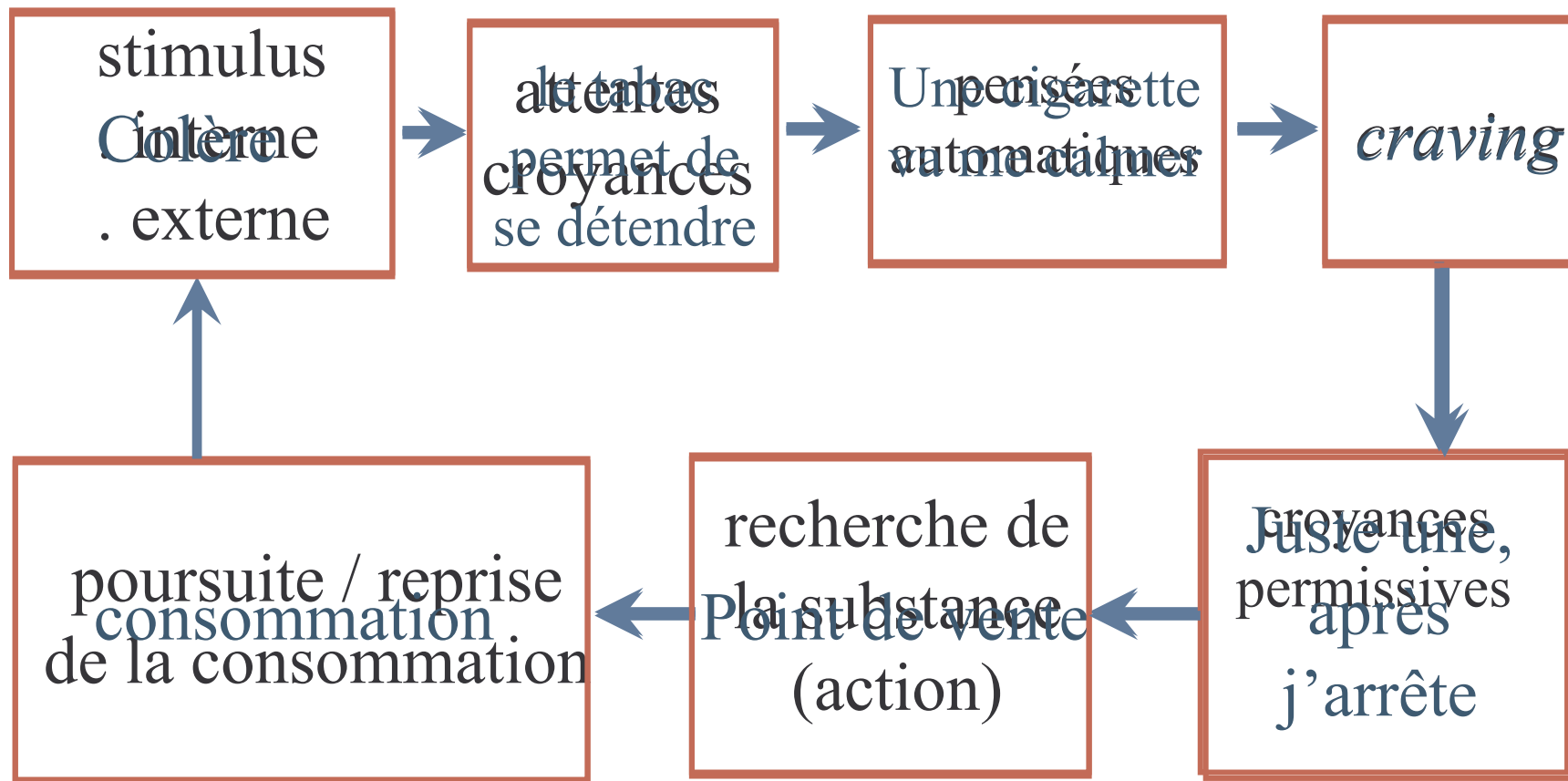
- envie irrépressible de consommer
- urgence
- situations déclenchantes
- influence :
 - de la balance décisionnelle (avantages / inconvénients)
 - du sentiment d'efficacité personnelle
 - des croyances permissives / anti-permissives

Croyances permissives

- « Si je ne fume pas, je ne pourrais pas supporter l'ennui / la douleur / il ne me restera plus rien dans la vie... »
- « Je suis incapable de tenir »
- « De toutes façons je rechuterais »
- prophéties auto-réalisées

Modèle cognitif

A Beck



Prévention de la rechute

A Marlatt

1985

Déterminants de la rechute

1. déterminants intrapersonnels

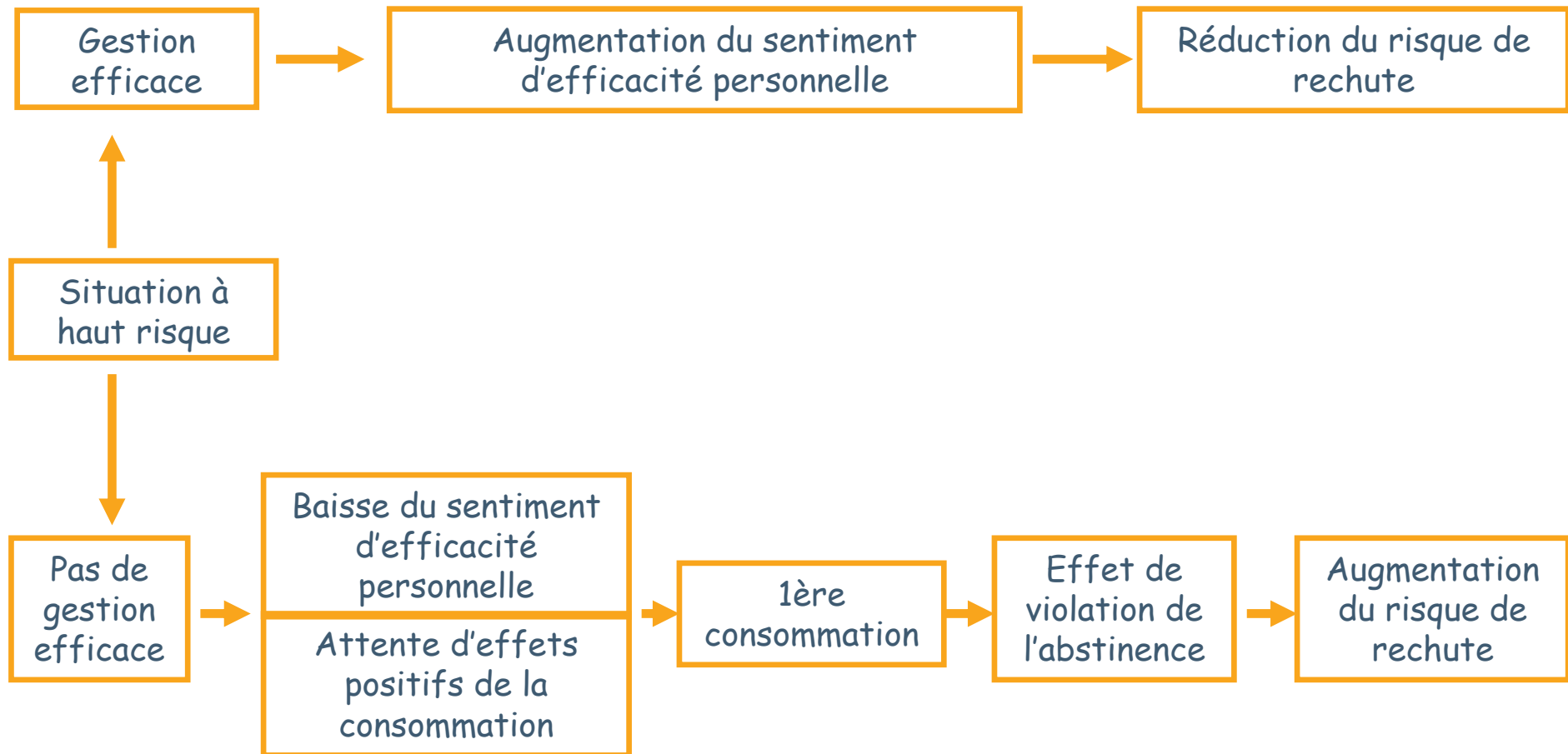
- Efficacité personnelle
- Attentes
- Craving
- Motivation
- Coping
- Etats émotionnels

Déterminants de la rechute

2. déterminants interpersonnels

- Soutien social
- Pression sociale
- Conflits

Prévention de la rechute: modèle initial (Marlatt, 1985)



Effet de violation de l'abstinence

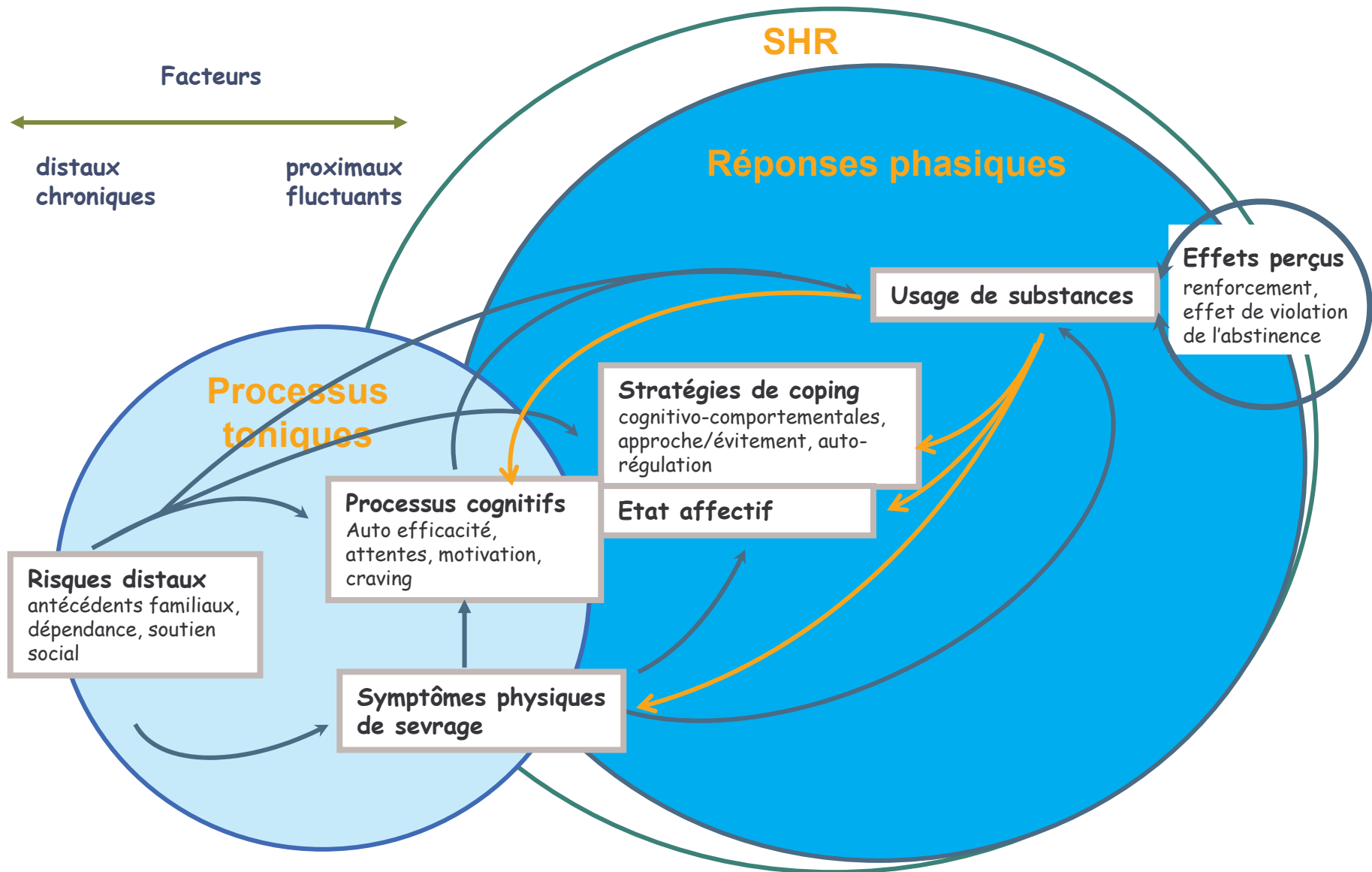
Augmente le risque de rechute par la présence :

- Dissonance cognitive
 - consommation / engagement dans l'abstinence
- Émotions négatives, culpabilité, honte
- Attribution de « cet échec » à des facteurs internes stables

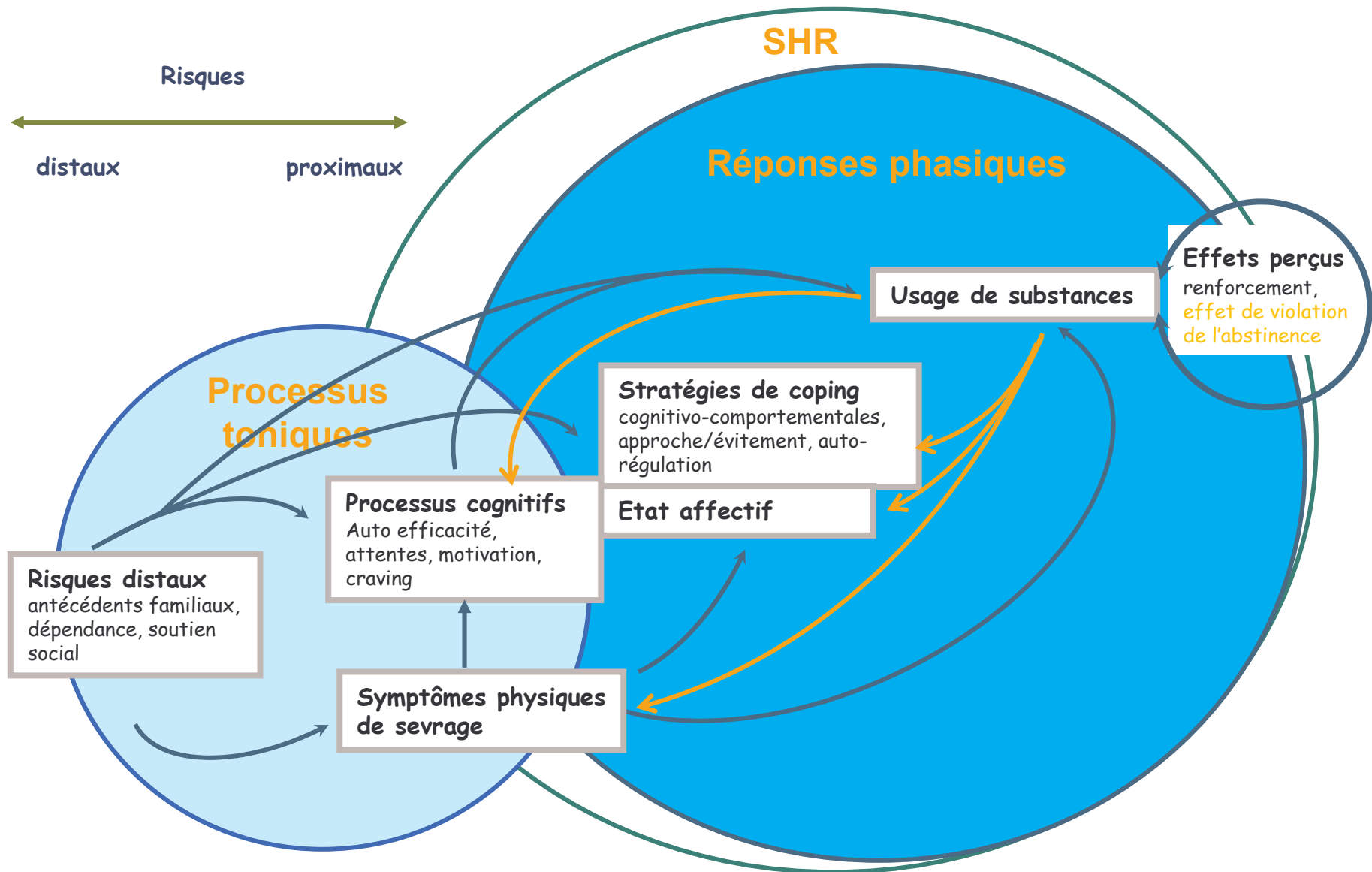
Critiques du modèle

- Trop hiérarchisé
- Peu de place pour le craving
- Nécessité d'un nouveau modèle
 - Moins hiérarchisé
 - Prenant en compte la complexité des interactions entre les déterminants de la rechute

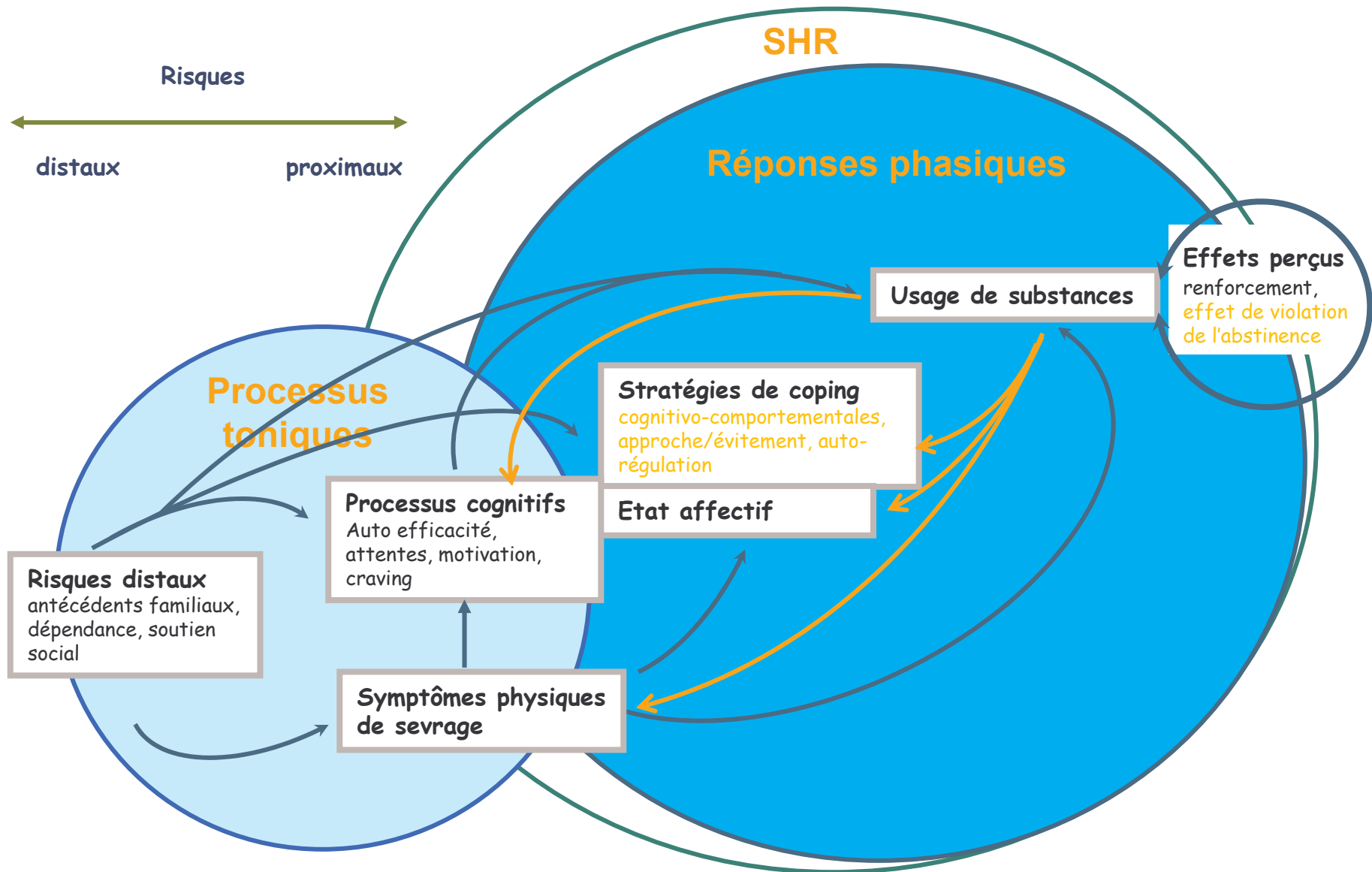
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



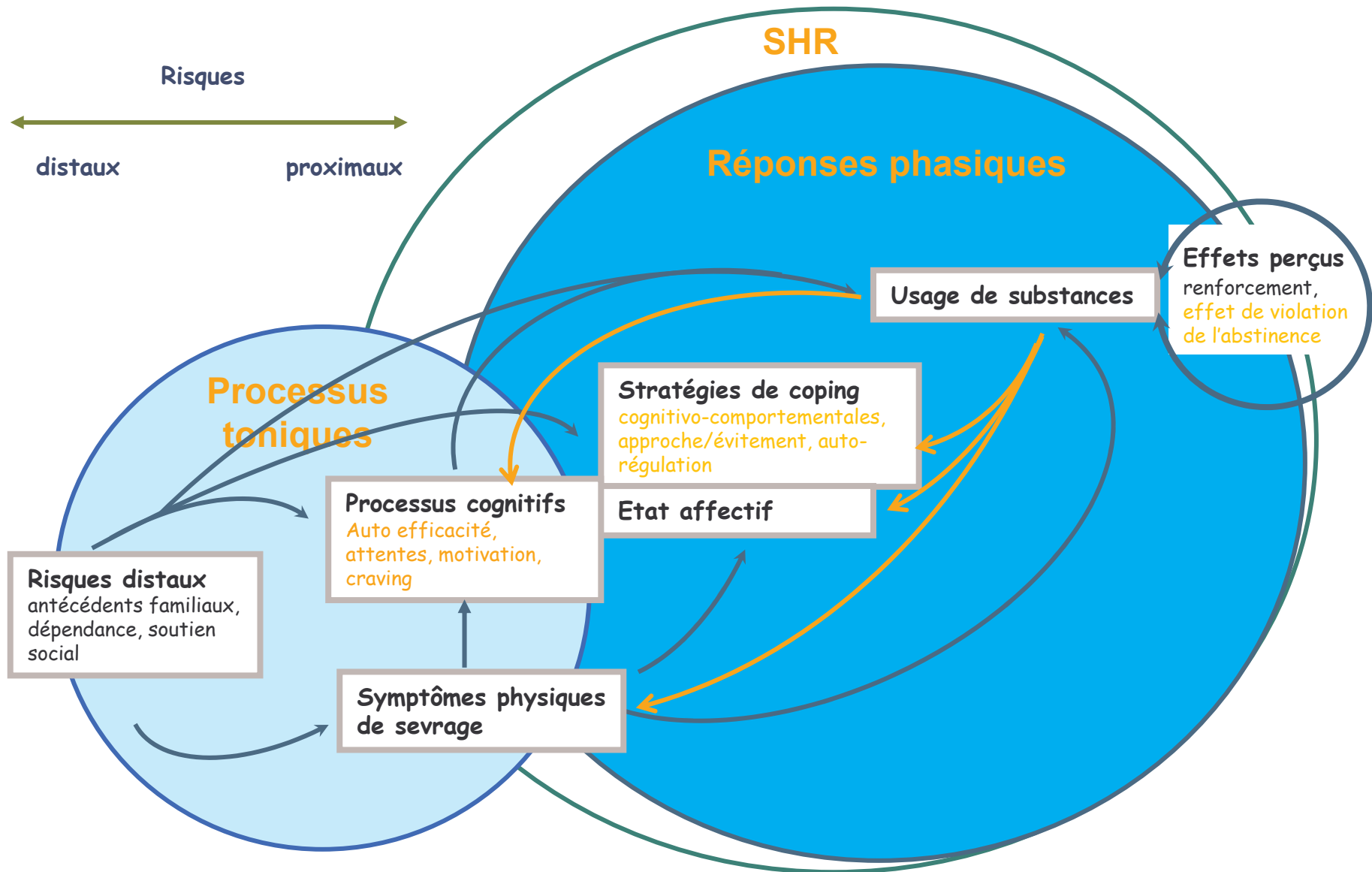
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



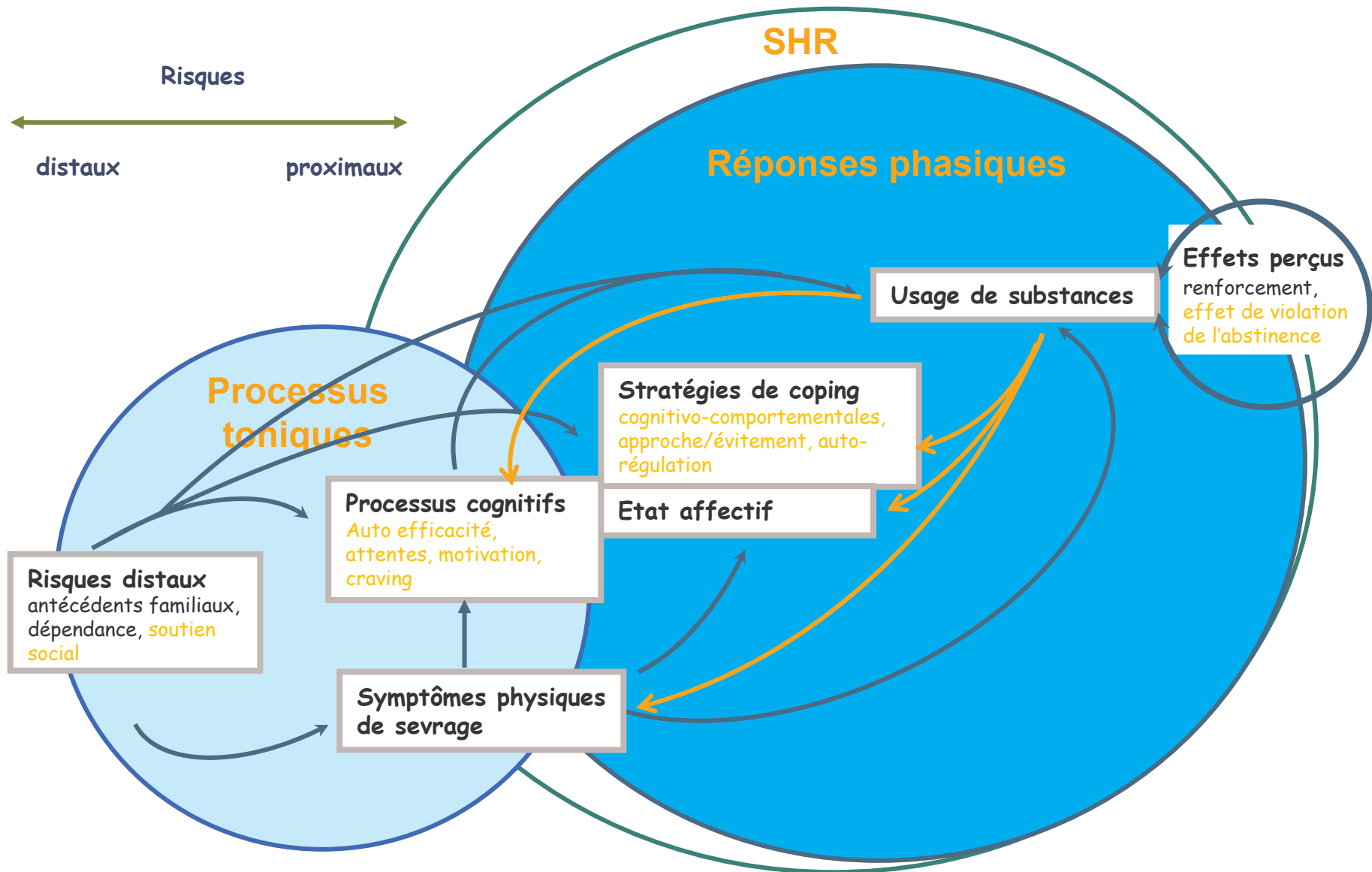
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



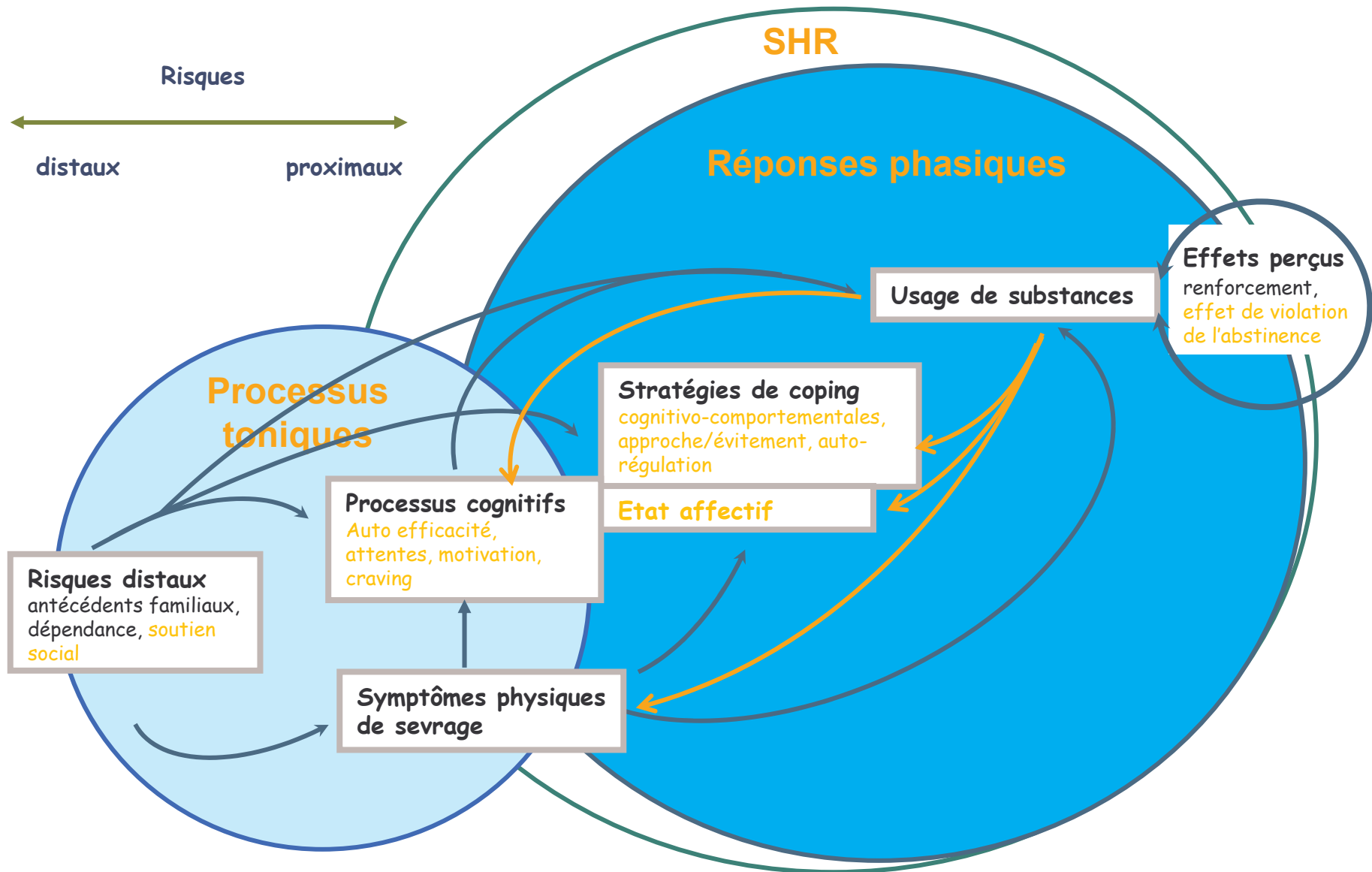
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



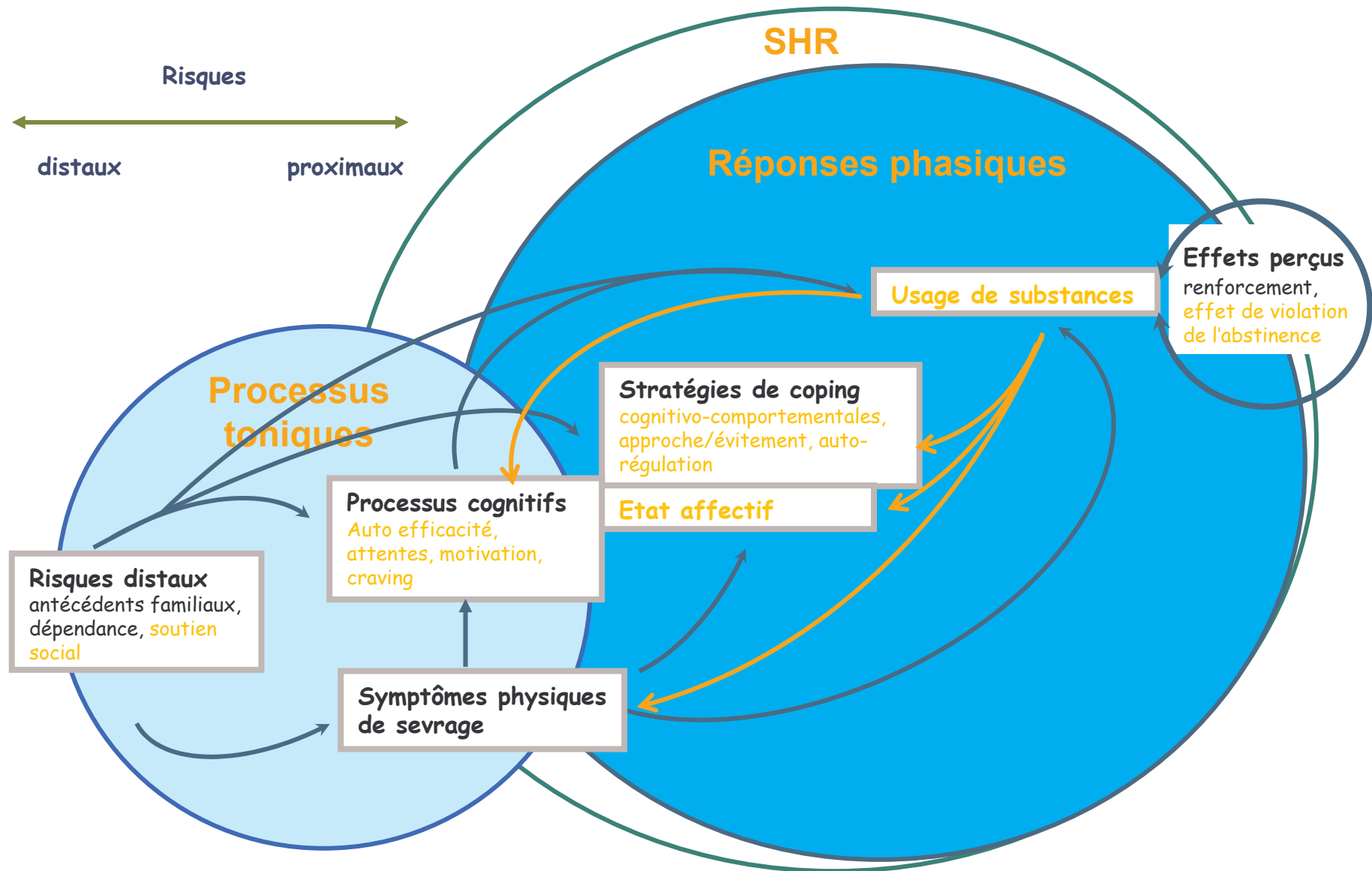
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



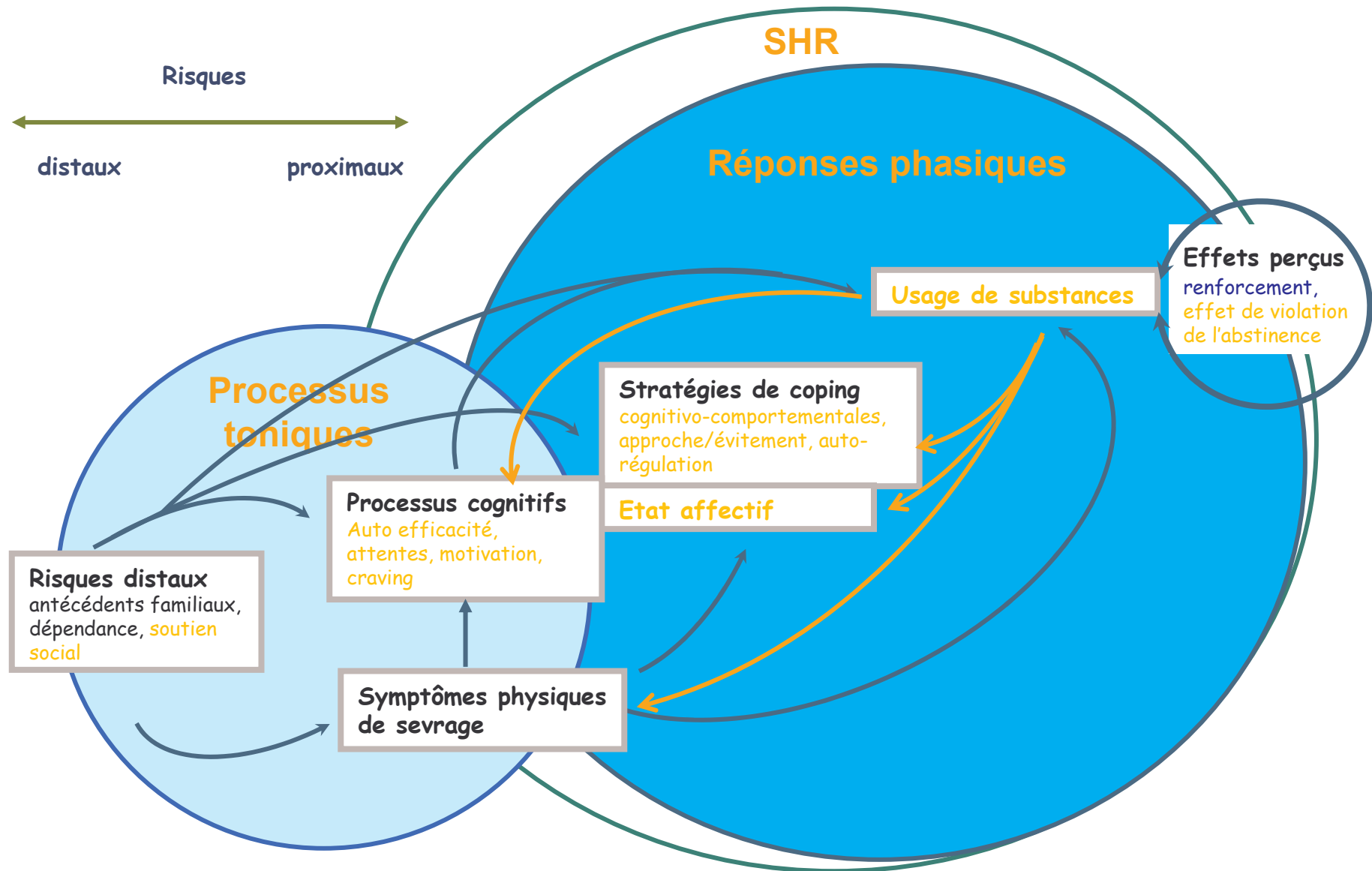
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



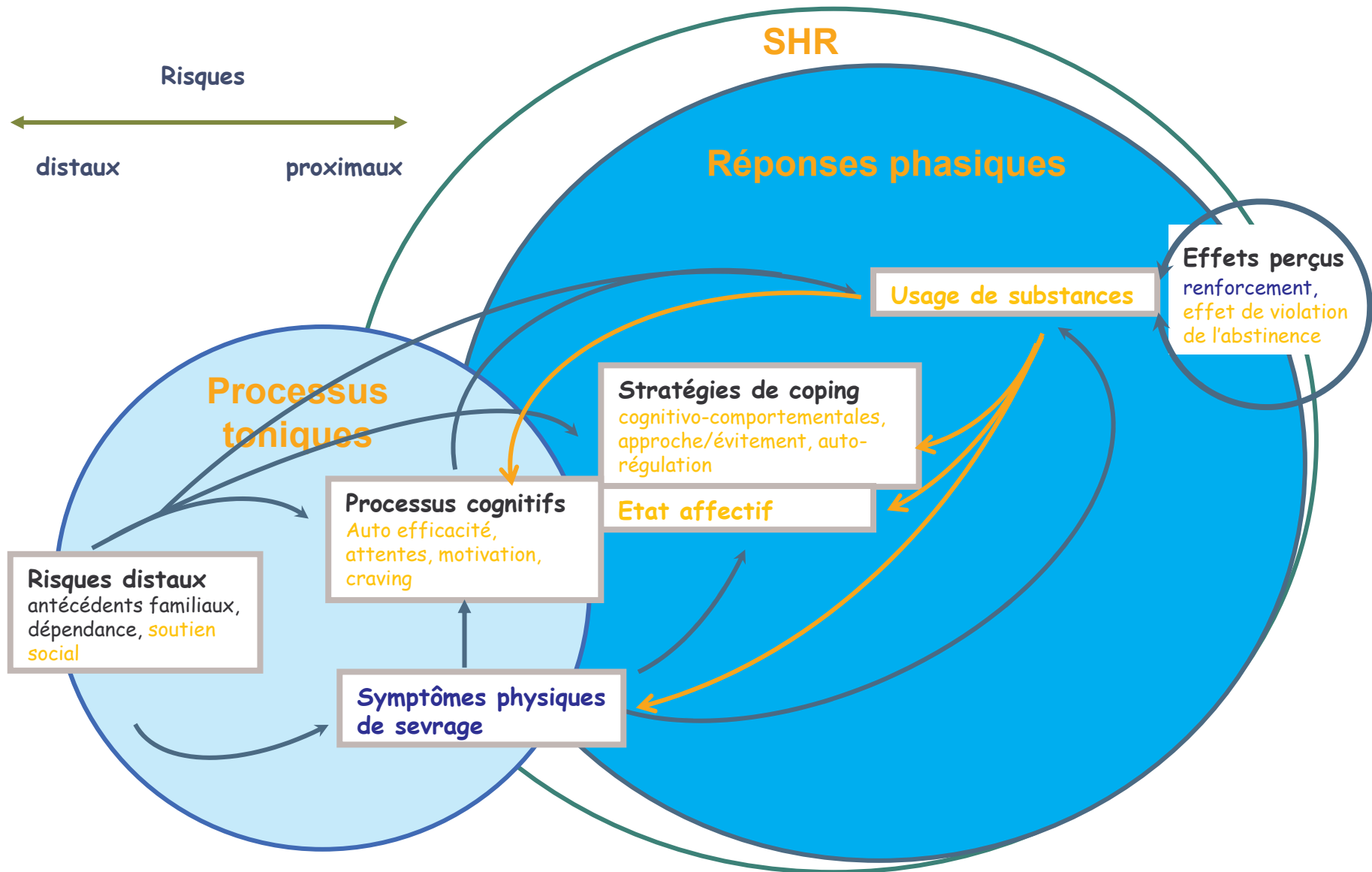
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



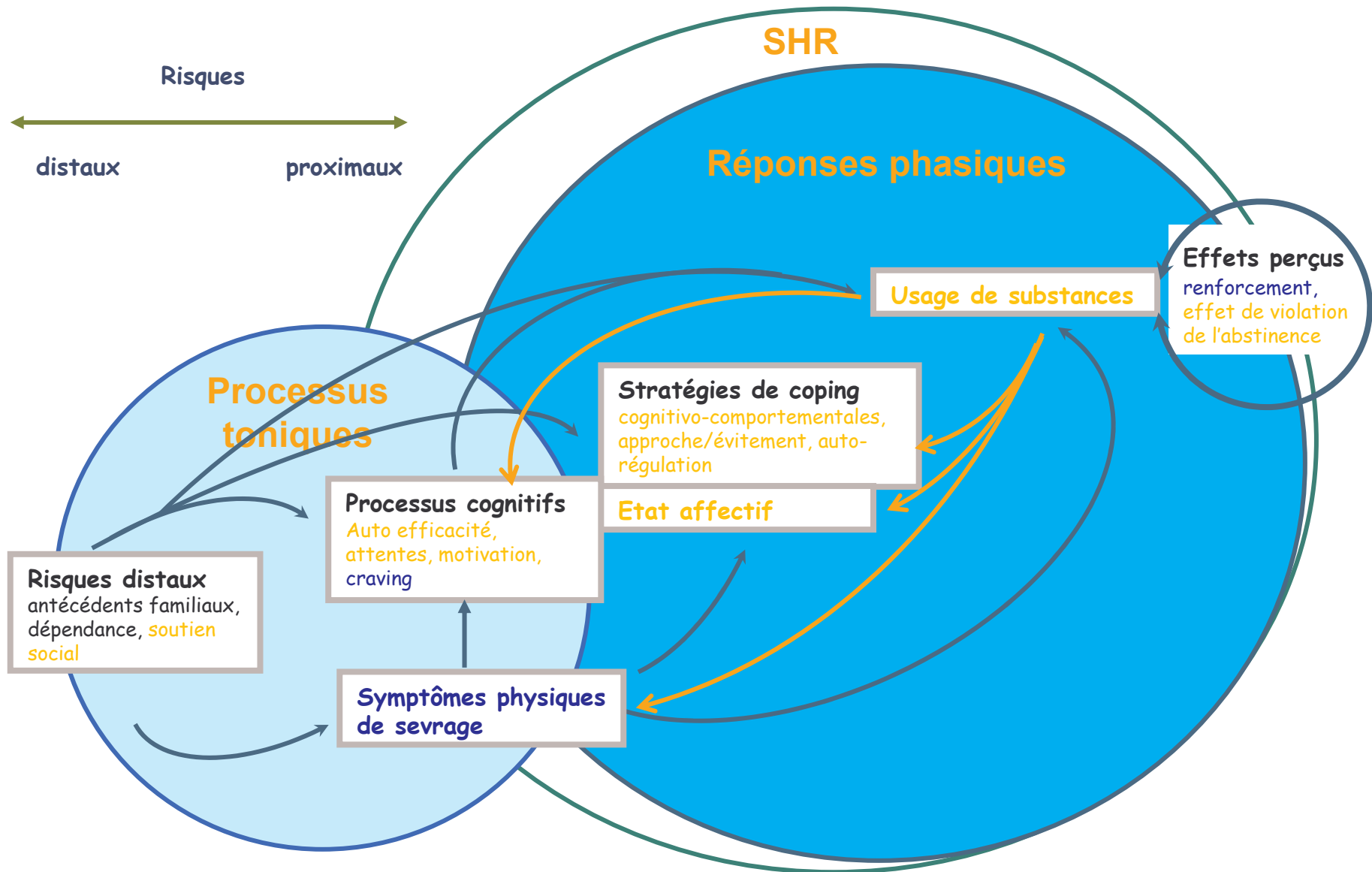
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



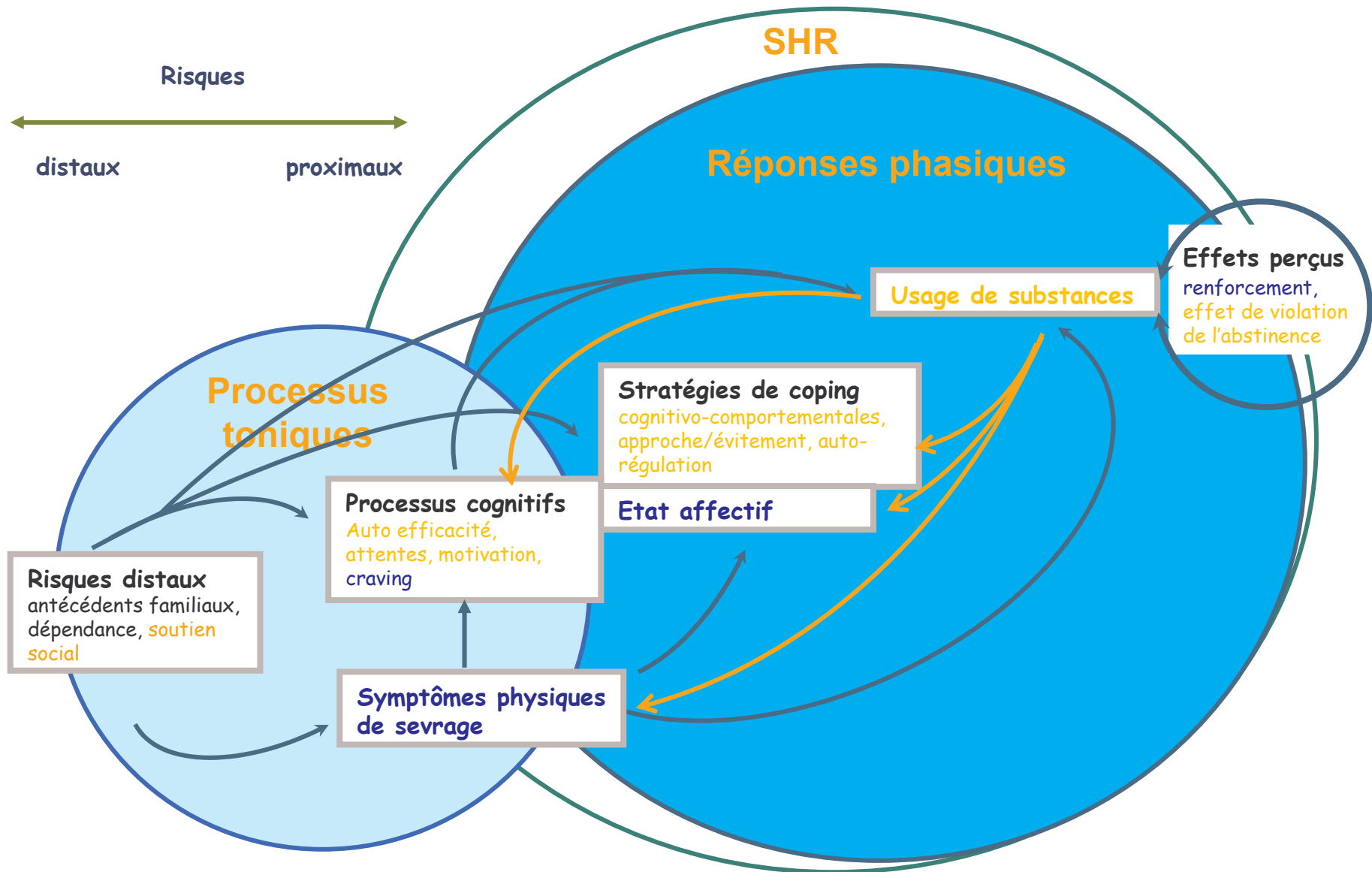
Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



Prévention de la rechute: modèle dynamique (Witkiewitz & Marlatt, 2004)



Mindfulness

Thérapie basée sur la pleine conscience

TCC

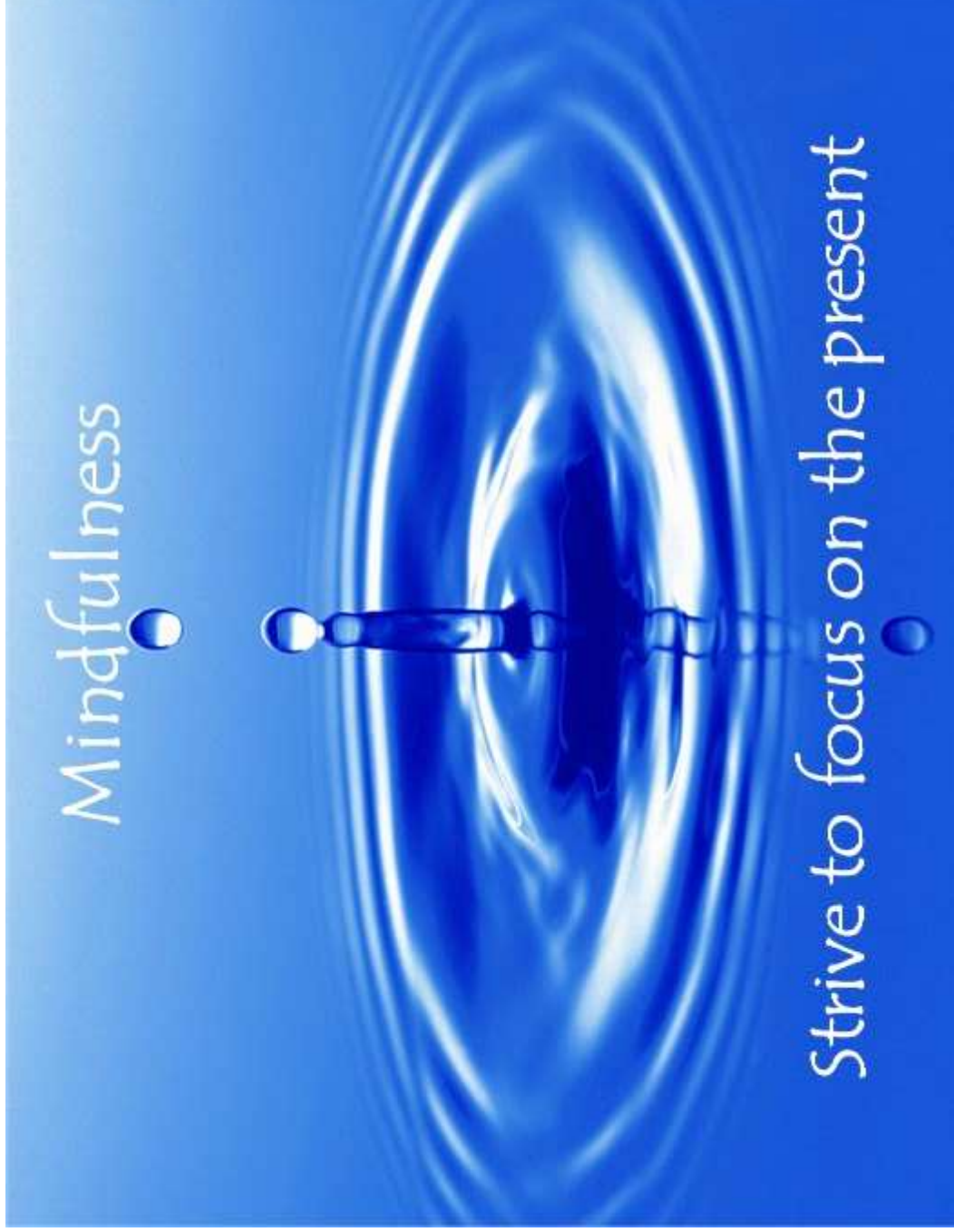
- Vague 1 : changement comportemental
- Vague 2 : processus cognitifs
- Vague 3 : acceptation de l'émotion





Mindfulness

Strive to focus on the present



Pleine conscience

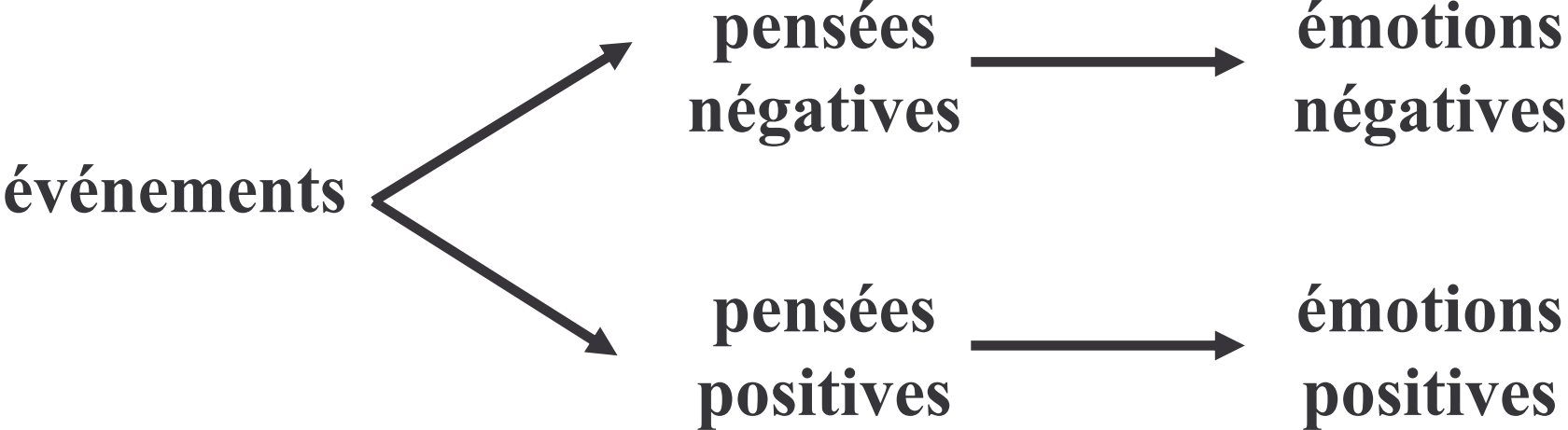
- Attention intentionnelle sur l'ici et maintenant
 - Sans jugement
 - Curiosité bienveillante
 - Acceptation

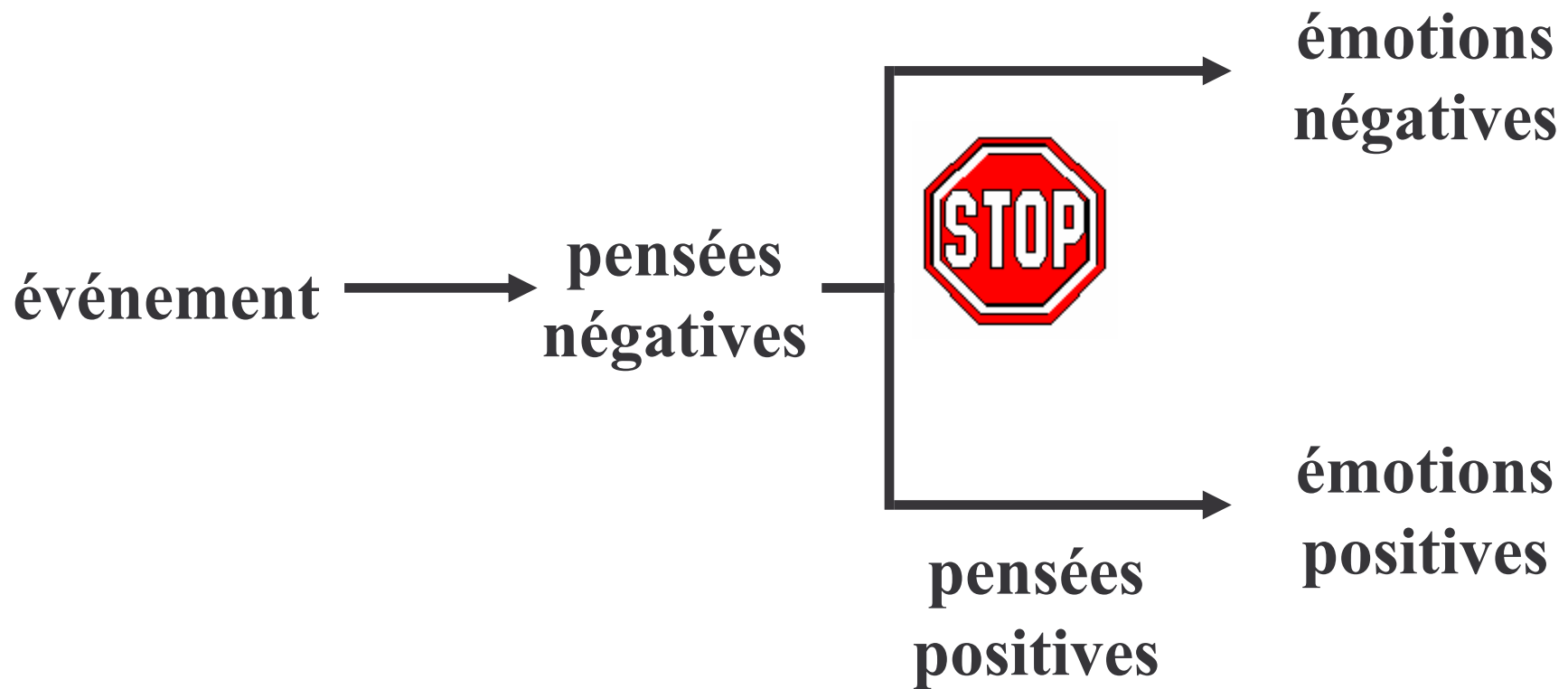
Domaines explorés

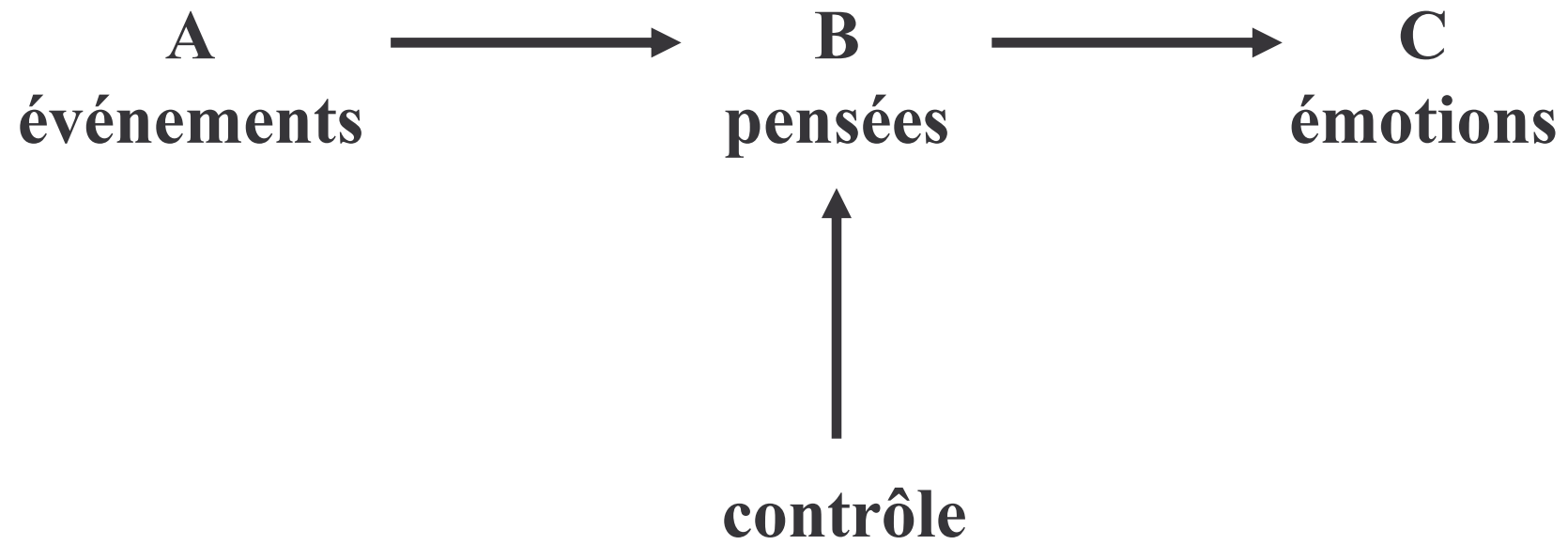
- Douleur chronique
- Anxiété
- Prévention de la rechute dépressive
- Prévention de la rechute alcoolique

Programme de gestion des émotions négatives

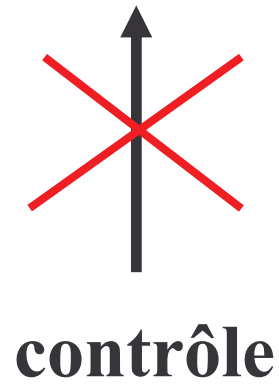








Mindfulness



En pratique

- Se centrer sur sources sensorielles
 - Sensations corporelles
 - pensées



