



Nathalie HUBERT-GIAUQUE

Centre hospitalier François Quesnay, France

Email : nathalie.giauque-26.12@hotmail.fr

Sevrage tabagique et hypnose: consultations de tabacologie à l'hôpital de Mantes-la-Jolie

Objectifs

Expliquer le sevrage tabagique avec l'hypnose en trois séances et déterminer les facteurs prédictifs de réussite selon les patients.

Contenu

Le tabagisme fait plus de 5 millions de victimes par an dans le monde. Toutes les 6 secondes, une personne meurt du tabac. Pourtant, il reste la première cause de décès évitable. 60 % des fumeurs ont envie d'arrêter de fumer, environ 40 % essayent de le faire chaque année, mais moins de 5 % y arrivent s'ils ne sont pas aidés dans leur tentative. Baromètre Santé 2005, (INPES) La dépendance au tabac est double : physique envers la nicotine et psychologique - comportementale qui est la plus difficile à gérer, qui empêche l'arrêt ou motive les récurrences. L'hypnose a sa place dans les recommandations de la HAS : « il n'y a pas de contre indication à utiliser ces méthodes en plus des traitements recommandés » En consultation de tabacologie à l'hôpital de Mantes la Jolie, en binôme avec une infirmière, nous pratiquons l'hypnose pour le sevrage tabagique avec d'excellents résultats. Le sevrage tabagique s'effectue en trois séances, elles sont à la fois standardisées et individualisées selon les profils patients. Certains patients arrêtent dès la première séance, d'autres sont plus résistants et arrêteront après la troisième séance et cela de façon indépendante du nombre de cigarettes par jour. Des patients « petits fumeurs » entre 8 et 12 cigarettes par jour ont quelques fois plus de difficultés que des patients « gros consommateurs » à plus de 1 paquet par jour à arrêter. Les facteurs prédictifs sont principalement : -le degré d'hypnotisabilité -l'automatisme « réflexe » du tabagisme La première séance est une prise de contact avec le patient. Elle permet, d'évaluer le degré d'hypnotisabilité du patient et sa motivation pour l'arrêt du tabac. La deuxième est la séance d'arrêt, elle est planifiée généralement à 8-10 jours de la première séance. Si des patches ont été introduits avec la première séance, la seconde séance sera planifiée plus tard, à 1 mois d'intervalle. La troisième séance est une séance de consolidation qui permet d'éviter les récurrences. En conclusion : Les arrêts sont plus rapides et plus fréquents avec l'hypnose que sans hypnose. Les facteurs prédictifs et les patients évalués dans leur individualité sont à prendre en compte pour adapter les séances.

Mots clés

Sevrage tabagique, hypnose, facteurs prédictifs, nombre de séances, profils patients