

Outils de counselling utiles

Règle de la disposition à cesser

Quelle est *l'importance* pour vous de cesser ou de diminuer votre consommation?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quel degré de *confiance* avez-vous pour faire ce changement?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

À quel point êtes-vous *prêt ou prête* à faire ce changement?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Questions additionnelles :

- Pourquoi avez-vous obtenu un score de (score actuel) au lieu de zéro?
- Que faudrait-il pour que vous obteniez un score plus élevé?

L'équilibre décisionnel

	Si vous continuez à fumer	Si vous cessez ou diminuez votre consommation
Avantages		
Préoccupations		

Points à couvrir :

- Encouragez le consommateur de tabac à dire pourquoi cesser lui est personnellement pertinent.
- Demandez au consommateur de tabac de préciser des conséquences négatives possibles de son tabagisme.
- Demandez au consommateur de tabac de préciser des avantages possibles à cesser de fumer.
- Demandez au consommateur de tabac de préciser les obstacles à la cessation, et discutez avec lui de quelques options face à ces obstacles.

Communiquez avec
votre bureau local de
santé publique



téléassistance
pour fumeurs

BRANCHEZ-VOUS POUR CESSER
teleassistancepourfumeurs.ca
1 877 513-5333

Vorteapportestimportant.ca

5 étapes d'une intervention portant sur la consommation de tabac

Mettez en place dans votre cabinet un système qui permet d'assurer que, pour chaque patient et à chaque visite, on s'informe sur sa consommation de tabac et on consigne les réponses dans son dossier.

Demandez à votre client s'il/elle fait usage de tabac

- Avez-vous consommé du tabac au cours des 6 derniers mois?
- Veillez à ce qu'on consigne les données sur la consommation de tabac.

Conseillez à votre client de cesser

- Encouragez chaque consommateur de tabac à cesser en utilisant une approche qui lui est personnellement pertinente.

Évaluez la disposition du client à cesser

- Demandez à chaque consommateur de tabac s'il est disposé à essayer de cesser en ce moment.
- Évaluez l'importance de la cessation pour la personne ainsi que son niveau de confiance par rapport à sa capacité de changer les choses (vous reporter à la « Règle de la disposition à cesser » au verso).

Aidez votre client à cesser

- Aidez à accroître la motivation à changer (vous reporter à « L'équilibre décisionnel » au verso).
- Aidez le patient à dresser un plan de cessation.
- ✓ Fixez une date de cessation d'ici les deux prochaines semaines.
- ✓ Discutez des médicaments pour aider à la cessation du tabagisme.
- ✓ Passez en revue les expériences antérieures de cessation du tabagisme.
- ✓ Déterminez quelques déclencheurs et cherchez ensemble des stratégies pertinentes.
- ✓ Discutez de la consommation d'alcool et d'autres drogues.
- ✓ Aidez la personne à identifier ses sources de soutien social.

Prévoyez une rencontre de suivi

Pour la cessation du tabagisme :

- Téléassistance pour fumeurs aiguillage par télécopieur
1-877-513-5333 teleassistancepourfumeurs.ca/connexion

Pour obtenir d'autres informations au sujet du tabagisme :

- Communiquez avec votre bureau local de santé publique.