

Objectif Général de la consultation

La consultation s'articule autour de 4 axes

1- La prévention du risque



- *Informer et sensibiliser les étudiants sur le tabac, le cannabis et leurs effets sur la santé.*
- *Amener les jeunes (ou les moins jeunes) à s'interroger sur leur consommation et leur comportement face au tabac. Inciter à l'arrêt du tabac.*

2 - Le bilan tabagique/cannabique : analyse du comportement, ou j'en suis avec mon produit ?



**Mesure du CO
avec Co testeur**



**Mesure du goût
par EGM**



Test olfactif

- *Réalisation de bilan (niveau de consommation (mesure du taux de CO (CO-tester), mesures de sensibilité gustative par électro gustométrie (EGM), mesures de sensibilité olfactive, niveau de dépendance (test de Fagerström), la façon d'absorber la fumée ...)*

3 - La Réduction du Risque (RR) : la réduction et/ou la modification de sa consommation



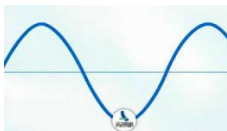
- ➔ *Accompagnement des fumeurs dans une démarche de réduction de leur consommation, auto-administration d'une nicotine « plus propre » que celle procurée par la fumée de cigarette. Contrôle de sa consommation de tabac et de cannabis par des exercices respiratoires (cohérence cardiaque). Gestion de l'utilisation de la E-cigarette.*

4 - Le sevrage : l'arrêt du tabac et ou du cannabis

- ➔ *Prise en charge les fumeurs en demande de sevrage de tabac ou de cannabis par différentes approches :*



Thérapie comportementale et cognitive (TCC)



Cohérence Cardiaque



Hypnose médicale Ericksonienne adaptée aux addictions

“

Que votre démarche soit volontaire, imposée par votre entourage ou conseillée par votre médecin, elle s'intègre dans **une prise en charge globale qui nécessite une période d'apprentissage à l'arrêt, une période d'arrêt du produit et d'un suivi**. La durée de chacune de ces phases varie en fonction de chaque sujet.

Arrêter de fumer, ce n'est pas simplement écraser sa cigarette, son joint dans le cendrier, il s'agit bien au contraire d'un processus de maturation, un cheminement qui génère un changement profond de nos habitudes, de nos croyances relatives au produit consommé.

*« La connaissance s'acquiert par l'expérience,
tout le reste n'est que de l'information »*

Albert Einstein

Lors des différentes séances vous allez apprendre à

- Mieux comprendre la notion de dépendance
- Cerner votre addiction au tabac, au cannabis qu'elle soit physique et ou psychologique
- Mieux comprendre ses fonctionnements intérieurs vis-à-vis du produit
- Maîtriser et utiliser des stratégies vous permettant de gérer votre arrêt et son maintien dans la durée

Ce processus de maturation correspond à **l'intégration** par le fumeur de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être réalisée au fil de **l'apprentissage** qui permet l'élaboration d'un répertoire de ressources personnelles qu'il pourra mobiliser tout au long de son **abstinence**, c'est-à-dire tout le long de sa vie.

Une fois engagé il est important de venir à toutes les consultations pour mettre toutes les chances de son côté et ainsi d'obtenir de bons résultats, il est important de suivre la route vers l'arrêt complet le plus assidument possible.



Fabrice Cheruel, Tabacologue