



Tout intervenant formé en ETP et
ayant des compétences spécifiques
dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

REMIS PATIENT

Fiche pratique [AC 2]

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Tableau blanc, feutres, stylos
- Abaque de Régnier

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Général

- Prendre conscience de la place du tabac dans ma vie et son impact sur ma maladie

Détaillés

- Evaluer où j'en suis dans ma consommation (1)
- Identifier les moments où j'allume une cigarette (2)
- Identifier les effets du tabac sur ma maladie (3)
- Discuter des bénéfices de la vie sans tabac (4)

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)
Se fixer des buts à atteindre et faire des choix / S'observer, s'évaluer et se renforcer*

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Accueil des participants

Introduction (5 min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs, notamment pédagogiques, de la séance, durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel ils souhaitent être appelés durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

La place du tabac dans ma vie (20 min)

L'animateur distribue une réglette afin de permettre aux participants de se positionner quant à la place du tabac dans leur vie. Échange entre les participants afin d'illustrer leur choix

Représentation, croyances et vécu (1h)

L'animateur utilise l'abaque de Régnier. Il distribue le jeu à chaque participant et leur explique l'utilisation et la signification des émoticônes.

L'animateur choisit des affirmations permettant d'échanger autour des objectifs détaillés de l'atelier. Il est préconisé 4 affirmations au minimum.

- Fumer seul est un plaisir pour moi (1)
- Il est difficile de m'abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (1)
- Je fume même lorsque je suis malade et alité (1)
- Cela me calme quand je suis angoissé ou contrarié (2)
- Fumer à coté de mes enfants n'est pas dangereux pour eux (2)
- Quand je suis avec d'autres fumeurs c'est un moment convivial (2)
- Fumer des cigarettes légères réduit le risque de cancer (3) Être sportif compense les risques liés au tabac (2-3)
- Quelques cigarettes par jour n'entraînent aucun risque sur ma santé (3)
- Si je passe une journée sans fumer, ma tension artérielle et mon rythme cardiaque se stabilisent (4)

- Mon souffle s'améliore au bout de 15 jours si je ne fume pas (4)
- Quelques mois sans fumer et mon effort physique sera plus facile (4)
- Si je fume 1 paquet de cigarettes par jour, je dépense 3650 € en moyenne par an (4)

Synthèse (5 min)

L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.

MODALITES D'EVALUATION

Critère d'évaluation de cet atelier : Concernant le tabac, sa place et son impact sur ma maladie

Niveau de compétences en 5 graduations :

1. Je n'y pense pas
2. J'y pense mais n'identifie pas les des bénéfices d'une vie sans tabac
3. J'en ai conscience et identifie les bénéfices d'une vie sans tabac
4. J'en ai conscience mais je n'envisage pas une vie sans tabac
5. J'en ai conscience et j'envisage une vie sans tabac