SEVRAGE TABAGIQUE

Rubrique : actualités - Date : mardi 11 juin 2002

Dans Elle une page sur la « détermination » à arrêter de fumer, « notion clef de la réussite » qu'aujourd'hui « les spécialistes commencent à prendre en considération ».

D'après le journal « la peur de la maladie » n'est pas une motivation suffisante et si elle peut être à l'origine de l'arrêt « elle se révèle ensuite insuffisante » quand « le fumeur compare le risque au plaisir qu'il avait de fumer ». D'où le recours des tabacologues aux « entretiens motivationnels », avec pour premier point clef : « l'écoute », pour second « la prise de conscience » visant à éviter « d'entrer en confrontation avec le patient » et à « l'amener lui même à prendre sa décision » et pour troisième « la liberté de choix ». D'après le journal « ces techniques semblent donner d'excellents résultats ».

A noter une échelle d'évaluation , baptisée questionnaire MAT permettant au lecteur- fumeur de mesurer sa motivation à l'arrêt du tabac.

Copyright © DNF - Pour un monde Zéro Tabac