

LE SEVRAGE TABAGIQUE AU CENTRE HOSPITALIER DE SEDAN



par Evelyne Adnet (1)

Depuis le 10 novembre 2013, Blandine ANSIAUX, infirmière tabacologue intervient auprès des personnes désireuses d'arrêter de fumer. Après quelques questions, la professionnelle exprime sa manière de procéder avec un grand respect pour l'être humain. A travers ses propos, vous découvrirez concrètement l'ensemble de la démarche d'éducation thérapeutique : l'anamnèse, l'objectif du patient, l'organisation pour l'atteindre, puis l'évaluation et l'ajustement.

Mots-clés : Sevrage tabagique, éducation thérapeutique, posture éducative, écoute

Vous sentirez dans ses dires à quel point cette démarche prend son sens dans la façon d'être : une posture à l'écoute bienveillante se destine pour dispenser l'accompagnement adéquat, tout en gardant le cap. La même posture, au moment du bilan, positive les résultats obtenus en laissant toujours une ouverture. Cette posture qui questionne le demandeur en lui donnant l'envie d'avancer. Responsable, il prend sa propre décision : « Cette fois, j'arrête ! ».

Je laisse Blandine Ansiaux parler pour rester congruente vis-à-vis de la démarche et rendre vivant cette belle théorie. Je vous invite à découvrir son travail et vous souhaite un bon voyage.



« J'interviens depuis plus de dix ans sous forme de consultations. »

Tout commence par l'agencement du premier rendez-vous. C'est la secrétaire de la direction des soins, Anna Vecchio, qui l'organise. Le patient, car il s'agit bien d'un patient, compose le 03.24.22.85.11. Avec une oreille attentive, le début de l'entretien téléphonique est centré sur la personne qui appelle. Ces éléments d'information vont faciliter mon accueil.

Toujours par téléphone, la secrétaire explique le déroulement de la prise en charge. Un courrier complète ces renseignements accompagné d'un dossier édité par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) et validé par la Fédération française de tabacologie. Le demandeur remplit ce document qui servira de support à la réflexion quand je le rencontrerai.

Comment ces patients arrivent-ils dans mon bureau ?

Ce peut être par l'intermédiaire du médecin traitant ou du médecin hospitalier. Mais le plus souvent, il s'agit du résultat du bouche à oreille. Et puis, je fais paraître régulièrement un article dans le journal local.

Mais revenons à cette première entrevue. Elle dure environ une heure. Pour moi, l'essentiel est de laisser parler cette personne. Je tiens à savoir qui elle est, son histoire, ce qui l'anime et aussi ses craintes. Ensuite, je peux lui demander pourquoi elle est là, qu'a-t-elle à dire au sujet du tabac, pourquoi elle maintient sa dépendance malgré son savoir. J'ai également besoin de connaître son état émotionnel du moment. Il faut se sentir bien pour envisager le sevrage. Le choix du bon moment compte.

A la fin de la consultation, je lui demande de formuler un choix et un seul, concernant son sevrage tabagique. C'est elle qui fixe son objectif avec une échéance. Je lui donne rendez-vous une semaine après cette date.

(1) Cadre de pôle
2 avenue du général
Margueritte
08200 SEDAN
03.24.22.85.15
e.adnet@ch-sedan.fr

En général, l'objectif détermine la méthode et la date d'arrêt. Mais il peut y avoir des étapes intermédiaires comme la baisse progressive de la consommation.

Après l'arrêt du tabac, je la recevrai une fois par semaine, pendant un mois. Après c'est selon le besoin de chacun. Les rencontres suivantes durent environ une demi-heure.

Durant ce temps, je vérifie l'atteinte de l'objectif. Avec eux, j'analyse le vécu du sevrage : ce qui est difficile, ce qui est agréable. Je cherche avec eux des petites astuces pour atténuer les difficultés. Je sonde leur moral, c'est important !

Je fais appel à d'autres professionnels pour certains problèmes comme la diététicienne ou le médecin traitant. Pour autant, il faut éviter l'hyper médicalisation qui pourrait remplacer une addiction par une autre.

En accompagnant les patients, je fais en sorte qu'ils ressentent concrètement du bénéfice dans leur vie suite à leur décision. Par exemple: « *J'ai retrouvé l'odorat ou j'ai un meilleur souffle depuis que j'ai arrêté de fumer !* »

Je stoppe les entrevues quand le sevrage est intégré dans le quotidien. Nous nous côtoyons environ cinq à six fois.

Un an après, je reprends contact. Je téléphone à la personne en demandant ce qu'elle devient.

J'agis de même quand le patient abandonne sa prise en charge. En général, c'est apprécié. D'ailleurs certains reviennent parfois. Même s'il y a rechute, je positive leur démarche. Il faut souvent décider plusieurs fois d'arrêter pour finir par réussir à se priver du tabac. Chaque étape est un pas vers le sevrage définitif.

Parfois, j'interviens dans des groupes d'étudiants ou de professionnels de santé pour leur transmettre mon savoir faire.

Gérer des groupes de patients? Bonne question ! C'est plus complexe à gérer car j'ai d'autres activités dans l'hôpital. Ensuite, je tiens à cette prise en charge individuelle. L'avenir dira... »

De sa voix apaisante et sans jugement de valeur, Blandine Ansiaux termine ses propos. Elle quitte mon bureau. Restée seule, je l'entends encore dispenser son accompagnement avec authenticité et sa confiance en l'être humain. ■