

## Formation : apport des tcc dans le sevrage tabagique

**Adresse** : <https://asadis.net/fr/formation/les-tcc-pour-sevrage-tabagique/>

**Durée** : 1h30

**Nature** : Action de formation professionnelle

**Lieu** : Formation en ligne

**Tarif individuel** : \$72.00

### **Présentation :**

Un patient comprend les dangers du tabac et souhaite sincèrement arrêter. Pourtant, il rallume une cigarette le soir même. Cette dissonance révèle une vérité clinique : le tabagisme ne relève pas de la volonté seule. Derrière chaque cigarette se déploie une architecture fonctionnelle où cognitions automatiques, renforcements comportementaux et régulation émotionnelle s'entrelacent. Déconstruire ce système exige une méthodologie clinique précise, validée par la recherche. Cette formation vous permettra de maîtriser les thérapies comportementales et cognitives appliquées au sevrage tabagique. Les outils enseignés doublent les taux d'abstinence à un an : 33% versus 20% avec un conseil simple. L'approche s'appuie sur des protocoles structurés et des exemples cliniques concrets issus de la pratique hospitalière. Les fondements théoriques des trois vagues de TCC sont décrits en profondeur. La vague comportementale cible les habitudes dysfonctionnelles. La vague cognitive restructure pensées automatiques et schémas. La vague émotionnelle intègre pleine conscience et thérapie d'acceptation et d'engagement. Six techniques motivationnelles sont déployées pour soutenir l'engagement du patient fumeur : Balance décisionnelle court terme versus long terme, Cercles vicieux et cercles constructifs, Évaluation temporelle de la trajectoire de vie, Désamorçage des injonctions "je dois", "il faut", Technique de l'avocat du diable, Lettre de rupture symbolique avec le tabac. Le processus thérapeutique se structure en quatre étapes éprouvées. Alliance thérapeutique fondée sur les principes rogiériens. Analyse fonctionnelle via la méthode des cercles vicieux. Interventions comportementales par contrôle du stimulus. Restructuration cognitive par colonnes de Beck et entretien socratique. La formation détaille également la conduite d'un bilan tabacologique complet : histoire tabagique, motivation, dépendances physique et psychologique, comorbidités anxio-dépressives, co-addictions et mesure du CO expiré. Ce bilan permet de construire une intervention personnalisée selon le profil fonctionnel. Ces compétences vous permettront d'accompagner vos patients fumeurs avec une méthodologie structurée et éprouvée. Les outils acquis sont transférables à d'autres problématiques.

addictives rencontrées dans votre pratique clinique quotidienne. Vous disposerez d'un cadre théorique solide et d'interventions concrètes applicables dès vos prochaines consultations.

### **Objectifs pédagogiques :**

1. Connaître les six techniques qui augmentent la motivation en tabacologie et les mettre en œuvre.
2. Connaître et savoir réaliser les quatre étapes de la TCC dans le sevrage tabagique.
3. Savoir utiliser les TCC 3e vague comme la méditation en pleine conscience et l'ACT, utiles dans le sevrage tabagique.

### **Supports et moyens pédagogiques :**

Une formation théorique illustrée par des exemples cliniques. Elle est constituée de vidéos qui durent entre 5 à 15 minutes chacune. Le powerpoint de la formation est téléchargeable.

**Public :** Cette formation a été conçue pour les professionnels du médico-social.

### **Le formateur**

Le Dr Philippe Guichenez est pneumologue, addictologue et tabacologue au Centre Hospitalier de Béziers. Son parcours clinique, débuté en cardiologie puis en pneumologie oncologique, l'a confronté quotidiennement aux conséquences du tabagisme et l'a conduit à se spécialiser en tabacologie. Formé aux thérapies comportementales et cognitives et titulaire d'un diplôme universitaire d'entretien motivationnel, il a développé une expertise reconnue dans l'application des TCC au sevrage tabagique. Cette expertise s'est construite sur le terrain hospitalier, où il accompagne des patients fumeurs dans leur démarche d'arrêt. Son engagement pour la tabacologie se traduit par une production scientifique importante : une centaine de publications, communications orales et affichées dans des congrès nationaux et internationaux. Il transmet son savoir comme chargé de cours dans plusieurs diplômes inter-universitaires de tabacologie et a été sollicité comme expert pour deux conférences de consensus. Auteur de référence dans le domaine, il a publié en 2017 aux éditions Dunod l'ouvrage "Traiter l'addiction au tabac avec les TCC", devenu une ressource incontournable pour les praticiens. En 2025, il co-signe avec le Dr G. Peiffer "LIBRE ! J'arrête de fumer avec un tabacologue" aux éditions Livre et Partage, ouvrage destiné à accompagner les patients dans leur sevrage. Le Dr Guichenez allie rigueur scientifique, expérience clinique hospitalière et pédagogie pour transmettre des méthodes thérapeutiques fondées sur les preuves et immédiatement applicables en consultation.

### **Plan de la formation**

PowerPoint

Introduction

Fondamentaux et évaluation

Les 3 vagues des TCC et apport dans le sevrage

Bilan tabacologique

Augmenter et soutenir la motivation

Balance décisionnelle

Cercles vicieux et cercles constructifs

Histoire court terme vs long terme

Discours -je dois- -il faut- et l'avocat du diable

La lettre de rupture

### Déroulement de la thérapie et méthodes

Déroulement de la thérapie et alliance thérapeutique

L'analyse fonctionnelle

Méthodes comportementales et thérapies cognitives

Modèle cognitif d'A. Beck

La rechute

TCC de 3e vague

### Cas clinique

Séances 1 à 4

Séances 5 à 10

Séances 11 à 15

Séances 16 à 19 et fin de suivi

Conclusion

### **Évaluation :**

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

**Délais d'accès :** Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)