

## 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 veut sincèrement arrêter. Pourtant, il rallume une cigarette le soir même. Cette dissonance révèle que le tabagisme ne relève pas de la volonté seule. Il s'agit d'une architecture fonctionnelle complexe où cognitions automatiques, renforcements comportementaux et régulation émotionnelle s'imbriquent. Déconstruire ce système exige une méthodologie clinique précise. Cette formation vous permettra de maîtriser les thérapies comportementales et cognitives appliquées au sevrage tabagique. Vous intégrerez des outils validés qui doublent les taux d'abstinence à un an : 33% versus 20% avec conseil simple. Vous disposerez d'un cadre structuré pour accompagner vos patients fumeurs avec rigueur et efficacité. Vous approfondirez les fondements théoriques des trois vagues de TCC. La vague comportementale cible les comportements dysfonctionnels par modification des habitudes. La vague cognitive restructure les pensées automatiques et les schémas cognitifs. La vague émotionnelle intègre pleine conscience et thérapie d'acceptation et d'engagement. Chaque vague apporte une couche d'intervention complémentaire. Vous découvrirez six techniques pour augmenter et soutenir la motivation du patient fumeur. Balance décisionnelle court terme versus long terme. Cercles vicieux et cercles constructifs. Évaluation temporelle. Désamorçage des injonctions automatiques type "je dois" ou "il faut". Technique de l'avocat du diable. Lettre de rupture symbolique avec le tabac. Ces outils facilitent la prise de conscience et renforcent l'engagement dans le sevrage. Vous déploierez le processus thérapeutique en quatre étapes structurées. Alliance thérapeutique fondée sur empathie, écoute active et non-jugement selon les principes de Rogers. Analyse fonctionnelle avec plusieurs grilles dont la méthode des cercles vicieux. Interventions comportementales par contrôle du stimulus. Restructuration cognitive par colonnes de Beck et entretien socratique. Chaque étape s'appuie sur des protocoles validés et des exemples cliniques concrets. Vous apprendrez comment réaliser un bilan tabacologique complet intégrant histoire du tabagisme, motivation, dépendances physique et psychologique. Vous évaluerez les comorbidités anxio-dépressives et les

co-addictions. Vous mesurerez le CO expiré comme indicateur objectif. Ce bilan vous permettra de construire une intervention personnalisée adaptée au profil fonctionnel de chaque patient. 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**

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  
PowerPoint

**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)