

Conseils pour aider les patients qui essaient de renoncer au tabac

Gérez les attentes : L'abandon tabagique nécessite souvent plusieurs essais

Soyez persistant : Essayez de ne pas vous décourager en cas de rechute; faites-en une occasion d'apprentissage tant pour vous que pour le patient

Ayez des contacts répétés : Chaque visite constitue une occasion de conseiller vos patients

Motivez vos patients à entreprendre la prochaine étape : Aidez le fumeur à franchir la prochaine étape

Renforcez l'auto-efficacité et la motivation : Encouragez vos patients à croire en eux et en leur capacité à arrêter de fumer

Adaptez votre stratégie au stade de changement où le patient est rendu (p. ex., motivation vs élaboration d'un plan)

Conseils pour motiver les patients

Les approches motivationnelles sont axées sur :

- empathie appropriée
- conseils dénués de jugement
- rétroaction personnalisée (donnée au patient)
- renforcement positif

Les stratégies de motivation peuvent :

- renforcer l'auto-efficacité
- promouvoir l'autonomie
- être mises en œuvre à un moment où les patients ne sont pas prêts, pas disposés ou incapables de cesser de fumer