



Rompres avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Conseils rapides pour fournir un soutien comportemental

Personnalisez

Recueillez des antécédents médicaux détaillés et posez des questions sur les croyances, les valeurs et les préférences.

- Tout en prenant connaissance des croyances, valeurs et préférences du patient :
 - o Établissez une relation : Posez des questions sur les membres de la famille, la profession et les loisirs; évitez de poser des questions comme si vous lisiez une liste de contrôle.
 - o Demandez directement : « Quels sont vos objectifs en matière de santé? »



Communiquez

Proposez plusieurs méthodes de contact : message texte, téléphone, en personne ou courriel. Laissez le patient choisir et soyez ouvert à ses suggestions concernant les méthodes de communication.

POINT DE PRATIQUE : Veillez à respecter les lignes directrices fédérales et provinciales en matière de protection de la vie privée lorsque vous communiquez par message texte et courriel.

Donnez les informations

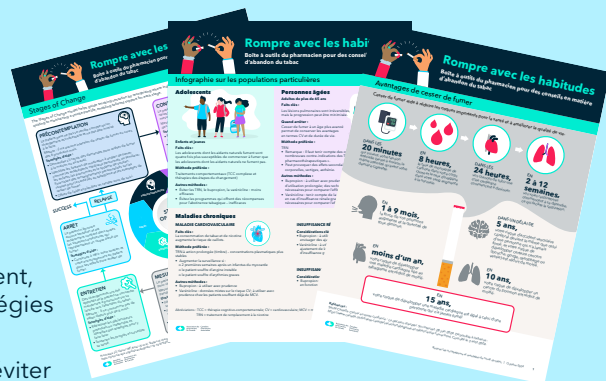
Donnez des informations sur les symptômes de sevrage, les déclencheurs, les stratégies d'adaptation et la réduction du stress.

Symptômes de sevrage : Fixez des attentes appropriées et donnez aux patients des informations sur la manière de gérer leurs symptômes de sevrage. Consultez le « Plan de soins » pour obtenir plus d'informations.

Déclencheurs : Donnez des conseils sur la manière d'identifier les déclencheurs. Aidez le patient à élaborer un plan pour répondre aux déclencheurs. Consultez « Conseils pour réussir » afin d'obtenir plus d'informations.

Stratégies d'adaptation/de réduction du stress : Collaborer avec le patient pour l'aider à formuler ses stratégies d'évitement, d'ajustement et de fuite, ou stratégies ACE (Avoid, Change, Escape) :

- o Évitement (Avoid) : Essayez d'éviter les situations dont vous savez qu'elles augmenteront sensiblement la tentation de fumer.
- o Ajustement (Change) : Dans les situations que vous ne pouvez pas



éviter, faites des ajustements pour réduire la tentation de fumer.

- o Fuite (Escape) : Ayez une méthode pour quitter poliment les situations qui vous incitent à fumer.

Offrez un soutien

Utilisez des stratégies de soutien à chaque point de contact :

- Dites au patient que vous pensez qu'il est capable d'arrêter de fumer.
- Encouragez le patient en lui rappelant qu'il n'est pas seul dans sa démarche d'abandon du tabac.
- Soulignez que chaque tentative de cesser de fumer est une occasion d'apprentissage.
- Expliquez qu'il faut souvent plusieurs tentatives avant de parvenir à cesser définitivement de fumer.

