

INTERVENTION COGNITIVO COMPORTEMENTALE BREVE CHEZ LES USAGERS DE CANNABIS

Dr H.Rahioui
17/11/05

INTRODUCTION

- La théorie comportementale
- La théorie d'apprentissage cog-social
- La théorie cognitive
- Modèle TCC spécifique aux addictions
 - Reconnaître
 - Éviter
 - Faire face

MODELE DE BASE

- Analyse Fonctionnelle
- Entraînement aux Habiletés de Coping
- Prévention de la Rechute

MODELE DE BASE

Analyse Fonctionnelle

- Début → Fin
- Pensées, sentiments et circonstances
- Situations à haut risque
- Raisons de la consommation
- Stratégie thérapeutique

MODELE DE BASE

Entraînement aux Habiletés de Coping (Monti)

- Traitement individualisable
- D'abord le contrôle de l'usage

MODELE DE BASE

Prévention de la Rechute (Marlatt)

1- Situations à Haut Risque (SHR)

- Déclencheurs intrapersonnels
 - Émotions négatives ++
 - craving
- Déclencheurs interpersonnels
 - Conflits interpersonnels ++
 - Forte pression sociale ++

MODELE DE BASE

Prévention de la Rechute (Marlatt)

2- Effet de violation de l'abstinence

- SHR → faire face
- → non (efficacité p., attentes +) = défaillance
- si faux pas → EVA
- EVA + effets du produit → rechute

DEROULEMENT D'UNE SEANCE TYPE

- Phase 1: début de la séance (carnet)
- Phase 2: introduction du sujet à aborder
- Phase 3: informations sur le sujet
- Phase 4: stratégies de coping
- Phase 5: développement d'un plan
- Phase 6: fin de la séance

ICCB POUR USAGERS DE CANNABIS

- Indications
 - Test urinaire++
- 1- Refus des offres de cannabis
 - 2- Réseau social de soutien, Activités plaisantes
 - 3- Prévention de la rechute

ICCB POUR USAGERS DE CANNABIS

Refus des offres de cannabis

Pratique:

- passivité/agressivité/fermeté
- attitudes verbales/non verbales
- jeux de rôle

ICCB POUR USAGERS DE CANNABIS, 2

Réseau social de soutien/Activités plaisantes

- Améliorer le réseau social
 - choix: qui, type, comment
 - diagramme du cercle social
- Activités plaisantes

ICCB POUR USAGERS DE CANNABIS,3

Plan d'urgence et prévention de la rechute

1-la rechute est un processus

2-identifier et faire face aux SHR

3-faire face au craving

4-mise en place du plan d'urgence si faux pas

5-rester engagé dans le traitement même si
rechute

6-modification du style de vie

PLAN PERSONNEL D'URGENCE

- Se débarrasser du surplus de cannabis
- Demander un soutien
- Faire autre chose à la place
- Se rappeler des raisons pour arrêter
- Si la situation aboutit à un usage utiliser les démarches discutées pour arrêter de fumer