

Un groupe de parole pour en finir avec la cigarette

À l'occasion du Mois sans tabac, une association lance le projet d'un groupe de parole pour aider les personnes qui le souhaitent à diminuer leur consommation de tabac ou à l'arrêter.

« J'ai commencé à fumer très jeune, deux bons paquets par jour, pendant trente ans. Mon épouse a fait un AVC et deux ans après j'avais arrêté. C'est une des addictions les plus chiantes pour s'en sortir. » Cyrille Brossard est aujourd'hui ce qu'on appelle un « patient expert » : il partage son expérience pour aider les fumeurs à diminuer leur consommation ou l'arrêter complètement. À partir de décembre 2021 ou janvier 2022, il coanimera un groupe de parole sur ce sujet à La Ferté-Bernard.

« Ceux qui veulent le faire et ceux qui l'ont déjà fait »

Ce projet de groupe de parole est né dans les locaux du « Rendez-Vous », à l'occasion du Mois sans Tabac. Icham Mohamed, intervenant socio-éducatif en addictologie au Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de l'association Montjoie, est le référent pour l'antenne de La Ferté-Bernard. Il accompagnera Cyrille Brossard dans l'animation : « Il s'agira d'un groupe de parole, d'aide et de soutien pour diminuer ou arrêter la consommation du tabac. Il regroupera des personnes qui veulent le faire et d'autres qui l'ont déjà fait et veulent partager leur expérience. »

Pour la première session, six à huit séances d'1 h 30 seront proposées le jeudi de 10 h 30 à 12 heures pour un groupe de sept ou huit personnes.

Un lien vers le suivi individuel

Cette innovation au niveau départemental vient en complément d'une prise en charge individuelle. « Le



Icham Mohamed (à gauche) est intervenant socio-éducatif en addictologie et Cyrille Brossard (à droite) patient-expert.

PHOTO : LE MANEUSE

groupe de parole doit inciter à venir parler, même pour des personnes qui ne sont pas encore prêtes au suivi individuel », explique Icham Mohamed.

Les patients experts comme Cyrille Brossard sont formés en addictologie et en tabacologie pour partager leur expérience. « Ça ne veut pas dire que j'ai la recette miracle ! », prévient-il. Il prépare une certification et est suivi par une tutrice infirmière en addictologie. « Je sers de relais entre le patient et les professionnels de santé pour décrypter le message. »

Et pour assurer encore mieux sa fonction, il prépare aussi un diplôme universitaire en addictologie.

Prise en charge gratuite et anonyme

Au pôle prévention « Le Rendez-Vous », rue Hoche à La Ferté-Bernard, le CSAPA accueille pour parler addiction au tabac mais pas que. « Nous accueillons les personnes qui souffrent de toute addiction avec trois principes : la gratuité des soins, la libre adhésion des personnes et la confidentialité », détaille Icham

Mohamed. Le tout avec une équipe pluridisciplinaire constituée d'un médecin addictologue, d'une infirmière, d'un psychologue et d'un intervenant socio-éducatif en addictologie.

Célia GENEST

Des consultations sont accessibles sur rendez-vous le jeudi de 9 heures à 17 h 30 pour les adultes et le vendredi de 10 h à 16 h avec ou sans rendez-vous pour les jeunes consommateurs de 12 à 25 ans. Contact : 02 43 14 15 40.

Le Mois sans Tabac

Le Mois sans Tabac permet à ceux qui le souhaitent d'être accompagnés en novembre vers l'arrêt de la cigarette grâce à des outils en ligne, à un kit d'aide à l'arrêt (aussi disponible au pôle prévention « Le Rendez-Vous ») et d'un coaching téléphonique au 3989 pour atteindre ses objectifs. « Le numéro de téléphone et l'application mobile fonctionnent très bien », précise Icham Mohamed. Toutes les informations sont disponibles en ligne sur le site internet <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>