



Sevrage tabagique et approches complémentaires
Éléments bibliographiques
Mars 2021



Sommaire

Sites internet.....	1
Tabac et thérapies non conventionnelles.....	2
Généralités	2
Tabac et thérapies comportementales et cognitives.....	2
Tabac et hypnose	3
Tabac et thérapies de pleine conscience	4
Tabac et internet	6
Tabac et autres thérapies.....	6
Sélection d'ouvrages.....	6

Sites internet

Les approches en psychothérapie

Stop Tabac

[Consultez le site](#)

Neuropsychologie

[Consultez le site internet](#)

Le souffle.org

[Consultez le site](#)



Dispositif d'Information et de Coordination en Addictologie des Bouches-du-Rhône www.dicadd13.fr



Comité Régional d'Éducation pour la Santé – Provence Alpes côte d'Azur www.cres-paca.org

Association française de Thérapie Comportementale et cognitive

[Consultez le site](#)

Plateforme CEPS (hub méthodologique dédié à la recherche interventionnelle non médicamenteuse)

[Consultez la page Facebook](#)

GETCOP (Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées et des Pratiques Innovantes)

[Consultez le site](#)

CUMIC (Collège Universitaire de Médecines Intégratives et Complémentaires)

[Consultez le site](#)

Agence des Médecines Complémentaires et Alternatives

[Consultez le site](#)

Tabac et thérapies non conventionnelles

Généralités

Les thérapies non conventionnelles d'aide au sevrage tabagique

Société francophone de tabacologie, Lettre thématique, n°96, décembre 2018

Le champ des thérapies non conventionnelles pour l'aide au sevrage tabagique est extrêmement vaste et hétérogène. Au sein de cette famille, l'hypnose, l'acupuncture, et (dans une moindre mesure) la méditation sont sans doute les traitements les plus employés, et en tout cas ceux qui bénéficient de la littérature scientifique la plus fournie. La sélection d'articles de cette lettre se focalise principalement sur ce trio de tête.

[Téléchargez la lettre](#)

Tabagisme. Réalité épidémiologique. Dépendance. Place de la thérapie comportementale, de l'hypnose, de l'acupuncture et de l'homéopathie dans la prise en charge de l'arrêt du tabac.

DUMONT GIRARD S

Thèse - Pharmacie - Besançon, 2003. 115 p.

Tabac et thérapies comportementales et cognitives

Behavioural interventions for smoking cessation: an overview and network meta-analysis

HARTMANN-BOYCE Jamie, LIVINGSTONE-BANKS Jonathan, ORDONEZ-MENA José et al.
Cochrane Database of Systematic Reviews, 2021-01-04

Authors' conclusions : Behavioural support for smoking cessation can increase quit rates at six months or longer, with no evidence that support increases harms. This is the case whether or not smoking cessation pharmacotherapy is also provided, but the

effect is slightly more pronounced in the absence of pharmacotherapy. Evidence of benefit is strongest for the provision of any form of counselling, and guaranteed financial incentives.

[Lire le résumé détaillé](#)

Thérapie d'acceptation et d'engagement : penser l'arrêt du tabac autrement...

Le Courrier des Addictions, vol. 22, n°2, 2020

Disponible au DICAdd13

Traiter l'addiction au tabac avec les thérapies comportementales et cognitives.

GUICHENEZ Philippe.

Malakoff : Dunod ; 2017. 177 p.

Les TCC sont l'une des seules approches non médicamenteuses dont l'efficacité est scientifiquement démontrée dans le sevrage tabagique. Elles permettent de réussir le sevrage dans plus de 50% des cas. L'auteur présente le protocole de TCC en quatre étapes : l'alliance thérapeutique, l'analyse fonctionnelle, puis les méthodes comportementales et, ou cognitives et enfin l'évaluation avant pendant et après la thérapie. Il développe les cinq méthodes utiles pour augmenter la motivation. L'ouvrage présente 3 cas cliniques avec l'analyse complète d'une vingtaine de séances à chaque fois.

La dernière cigarette.

BENHAIEM Jean-Marc

Hypnose et thérapies brèves, 2008/2009 n°11, pp 48-56

Thérapie comportementale et cognitive de la dépendance au tabac

CUNGI Charly

La Lettre du Pneumologue, Vol. XI, n° 2, 2008-03

[Téléchargez l'article](#)

Traitement cognitivo-comportemental du tabagisme.

AUBIN H. J., TILIKETE S., LAHMEK P.

Alcoologie et addictologie, 2000-12, vol 22, n°4 pp 313-318.

Les thérapies comportementales et cognitives dans l'aide à l'arrêt du tabac.

LE FOLL Bernard, AUBIN Henri-Jean, LAGRUE Gilbert

Annales de médecine interne, 2002, vol 153, n°3 suppl, pp 1S32-1S40

Tabac et hypnose

Effect of hypnotic suggestion on cognition and craving in smokers

BOLLINGER J. W., BEADLING C. W, WATERS A. J.

Addictive Behaviors Reports, 2020, Vol.11, n° C, page 100220

[Téléchargez l'article](#)

Hypnose et hypnothérapie ericksonienne - Aide au sevrage tabagique ?

ERRARD DUBOIS Gabrielle, JAN Nathalie

Le Courrier des Addictions, vol. 19, n° 3, 2017

Disponible au DICAdd13

Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose

GUEGUEN J., BARRY C., HASSLER C et al.

INSERM, juin 2015, 213 p.

Si l'hypnose existe depuis des centaines d'années, il reste encore aujourd'hui difficile de juger clairement de son utilité dans le domaine médical. A lire en particulier :
ADDICTOLOGIE : Sevrage tabagique pp. 112 à 119

[Téléchargez le document](#)

Hypnotherapy for smoking cessation

BARNES J., DONG C. Y., MCROBBIE H. et al.

Cochrane Database of Systematic Reviews, 2010, n° 10

CONCLUSIONS: We have not shown that hypnotherapy has a greater effect on six-month quit rates than other interventions or no treatment. There is not enough evidence to show whether hypnotherapy could be as effective as counselling treatment. The effects of hypnotherapy on smoking cessation claimed by uncontrolled studies were not confirmed by analysis of randomized controlled trials.

Disponible au DICAdd13

Hypnose et arrêt du tabagisme : Aspects théoriques. Résultats d'une étude pilote. Elaboration d'un protocole d'étude

AIM P.

Thèse de médecine, Université de Lorraine, 2009, 276 p.

[Téléchargez la thèse](#)

Métaphores et suggestions hypnotiques.

HAMMOND Corydon D, et al.

Bruxelles : Satas ; 2004. 587 p.

Tabac et thérapies de pleine conscience

Mindfulness-based programs for substance use disorders: a systematic review of manualized treatments

KORECKI Richard J., SCHWEBEL Frank J., VOTAW Victoria R. et al.

Substance Abuse - Treatment, Prevention, and Policy, 2020, Vol.15, n°1, pp. 1-37

[Téléchargez l'article](#)

Mindfulness-based smoking cessation enhanced with mobile technology (iQuit mindfully): Pilot randomized controlled trial

ADAMS SPEAR C., ABROMS L. C., GLASS C. R. et al.

JMIR mHealth and uHealth, 2019, Vol. 7, n° 6, pp. 3059

[Téléchargez l'article](#)

Intérêt des thérapies de pleine conscience dans les comportements addictifs : sont-elles efficaces et comment les adapter pour les patients souffrant d'addiction ?

Addict Aide, 4 janvier 2018

Depuis l'introduction par John Kabat-Zinn (1982) des pratiques de méditation de pleine conscience (mindfulness-based practices/therapies) dans le milieu médical, nous assistons à un intérêt croissant de ces thérapies pour une grande variété de pathologies et de troubles psychologiques.

[Lire l'article](#)

Mindfulness-based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions : A systematic review

SANCHO M., DE GRACIA M., RODRIGUEZ R. C. et al.

Frontiers in Psychiatry, 2018, Vol. 9

Disponible au DICAdd13

Mindfulness-based interventions for addictive behaviors: Implementation issues on the road ahead.

WILSON A. D., ROOS C. R., ROBINSON C. S. et al.

Psychology of Addictive Behaviors, 2017, Vol. 31, n° 8, pp. 888-896

[Téléchargez l'article](#)

A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction

KHANNA S., GREESON J. M.

Complementary Therapies in Medicine, 2013, Vol. 21, n° 3, pp. 244-252

[Téléchargez l'article](#)

The Role of Therapeutic Alliance in Mindfulness Interventions: Therapeutic alliance in Mindfulness Training for Smokers

GOLDBERG S. B., DAVIS J. M., HOYT W. T.

Journal of Clinical Psychology, 2013, Vol. 69, n° 9, pp. 936-950

[Téléchargez l'article](#)

Interventions basées sur la pleine conscience en addictologie

SKANA VI S., LAQUEILLE X., AUBIN H.J.

Encéphale, 2011 vol 37 n°5, pp 379-387.

Tabac et internet

Internet-based interventions for smoking cessation

TAYLOR GMJ, DALILI MN, SEMWALI M. et al.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 9, 132 p.

Authors' conclusions The evidence from trials in adults suggests that interactive and tailored Internet-based interventions with or without additional behavioural support are moderately more effective than non-active controls at six months or longer, but there was no evidence that these interventions were better than other active smoking treatments. However some of the studies were at high risk of bias, and there was evidence of substantial statistical heterogeneity. Treatment effectiveness in younger people is unknown.

[Téléchargez le document](#)

Addiction : la réalité virtuelle pour faciliter le sevrage tabagique

Réseau CHU, 15 juillet 2015

Un essai clinique de grande ampleur à Marseille, piloté par le service de psychiatrie du Pr Lançon à l'hôpital de la Conception est en cours. L'enjeu : tester l'efficacité de la réalité virtuelle sur les personnes qui ont décidé d'arrêter de fumer mais craignent de « replonger »

[Lire l'article](#)

Tabac et autres thérapies

Smoking cessation with counselling and Traditional Chinese Medicine (TCM): A randomized controlled trial

BACETTIA Sonia, MONECHIA M. Valeria, DA FRE Monica

Acupuncture and Related Therapies, Volume 3, Issue 4, December 2015, pp. 48-54

Sélection d'ouvrages

Manuel d'EMDR - Principes, protocoles, procédures

SHAPIRO Francine

InterEditions, 2020 , 523 p.

Dépasser le passé. Se libérer des souvenirs traumatisants avec l'EMDR

SHAPIRO Francine

Le Seuil, 2014

Introduction aux thérapies comportementales et cognitives (TCC)

BOUVET Cyrille

Dunod, 2020

Soigner les addictions par les TCC

GRAZIANI Pierluigi, ROMO Lucia
Elsevier Masson, 2013

Les thérapies comportementales et cognitives. Fondements théoriques et applications cliniques

CALLAHAN Stacey, CHAPELLE Frédéric
Dunod, 2016

Et n'oublie pas d'être heureux - Abécédaire de psychologie positive

ANDRE Christophe
Odile Jacob, 2016

Manuel de thérapie comportementale et cognitive

SAMUEL-LAJEUNESSE Bertrand, MIRABEL-SABBON Christine, VERA Luis et al.
Dunod, 2007

Oubliez le tabac !. La méthode révolutionnaire pour arrêter de fumer

BENHAIEM Jean-Marc
Albin Michel, 2005

Vivre la psychologie positive. Comment être heureux au quotidien

SELIGMAN Martin
Pocket, 2013

Les pensées qui soignent

ANDRE Christophe, LE VAN QUYEN Michel
Belin, 2017, 187 p.
Disponible au CRES