

## **LE SECRET DU CONTROLE DE SOI :**

### **DES METHODES SCIENTIFIQUES POUR CESSER DE FUMER, PERDRE DU POIDS ET AMELIORER LES COMPORTEMENTS DE SANTE**

Les 29 et 30 septembre 2017 de 9 h à 17 h  
Montréal, Québec

#### **Problématique**

Le tabagisme et l'obésité sont parmi les principales causes de maladie, de mort prématurée, et de souffrance humaine dans le monde entier. Chaque jour, ils causent aux gens honte et de dégoût de soi. Aider nos clients à surmonter ces problèmes est très difficile et les taux de rechute sont élevés. Heureusement, les progrès récents de la science du comportement offrent de nouvelles options porteuses d'espoir nous permettant d'offrir à nos clients des outils efficaces pour arrêter de fumer et perdre du poids. Cet espoir prend la forme d'une thérapie appelée "thérapie d'acceptation et d'engagement" appelée ACT (comme le mot « acte »). L'ACT entraîne des habiletés pour faire face aux envies tout en mettant l'accent sur ce qui compte le plus dans la vie. Au cours des huit dernières années, j'ai dirigé une équipe de recherche dans l'application du modèle ACT autour d'un programme innovant pour cesser de fumer et, plus récemment, pour la perte de poids. Nous avons testé ce programme dans le cadre d'essais cliniques auprès de plus de 4000 personnes. Dans cet atelier, nous présenterons ce programme et enseignerons aux participants comment l'appliquer les clients avec lesquels ils travaillent tous les jours.

## Description

Le premier jour, je présenterai aux participants le modèle ACT et ses fondements théoriques. Nous ferons cela au moyen d'exercices expérientiels pour éclairer les principes fondamentaux. Je présenterai ensuite notre programme ACT pour cesser de fumer et pour l'obésité, ainsi que les données à l'appui de ce modèle. Cela comprendra un aperçu de notre programme de coaching téléphonique, notre site web WebQuit, et nos nouvelles applications appelées iCanQuit et Calorie Coach. Les participants découvriront comment chaque programme fonctionne séance par séance à travers des jeux de rôle et comment utiliser chacun des outils avec leurs clients.

Le deuxième jour, nous mettrons l'accent sur comment surmonter les défis les plus communs dans l'application de notre modèle pour l'arrêt au tabac et la perte de poids. Je pivoterai ensuite pour montrer comment utiliser notre modèle avec des personnes ayant des problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, et des maladies mentales graves. Dans la dernière moitié du deuxième jour, les participants travailleront sur trois études de cas suivies par une pratique en petits groupes du modèle. Nous concluons l'atelier par une session de questions et réponses.

## Objectifs d'apprentissages

À la suite de cet atelier, les participants seront en mesure de :

1. Décrire les principales données épidémiologiques et les conséquences du tabagisme et de l'obésité.
2. Conceptualiser les défis des traitements standard de ces problèmes.
3. Décrire le modèle global ACT pour cesser de fumer et la perte de poids.
4. Utiliser les stratégies du programme ACT pour l'arrêt du tabagisme et le contrôle du poids
5. Décrire données les plus récentes sur l'efficacité du programme ACT pour l'arrêt du tabagisme et le contrôle du poids.
6. Décrire le programme ACT de coaching téléphonique, web et les applications pour téléphones intelligents.

7. Résoudre les défis les plus communs à l'application du programme ACT pour l'arrêt du tabagisme et le contrôle du poids.
8. Appliquer l'ACT du programme ACT pour l'arrêt du tabagisme et le contrôle du poids aux personnes ayant des problèmes de santé mentale.
9. Collaborer avec d'autres personnes pour appliquer les techniques du programme ACT pour l'arrêt du tabagisme et le contrôle du poids.

## Public

- Débutant
- Intermédiaire
- Avancé

## Qui devrait participer ?

Les cliniciens, chercheurs, travailleurs en santé mentale, et tous ceux qui sont intéressés à aider les gens à cesser de fumer et/ou à perdre du poids.

## Conditions préalables

Formation et expérience dans le traitement de l'usage du tabac et/ou la perte de poids. Idéalement, les participants devront avoir des clients avec lesquels ils se focalisent sur ces problématiques.

Nous attendons également une ponctualité de votre part, favorisant le bon fonctionnement de l'atelier. Ainsi, à moins d'une urgence non-planifiée, nous vous saurions gré d'être présent pendant la totalité de l'atelier.

## Durée de l'atelier

L'atelier de formation aura une durée de 14 heures réparties sur deux jours. Une attestation de participation vous sera remise à la fin de l'atelier mentionnant votre présence ainsi que les crédits accordés.

## Formateur

**Jonathan Bricker**, PH. D., est le fondateur et le directeur du Tobacco & Health Behavior Science Group au Fred Hutchinson Cancer Research Center et à l'Université de Washington à Seattle, Washington. Psychologue clinicien, il est membre (équivalent de Professeur titulaire) de la Division of Public Health Sciences au Fred Hutchinson Cancer Research Center et est professeur affilié au Département de Psychologie de l'Université de Washington. Ses recherches se concentrent actuellement sur le développement et l'essai d'interventions novatrices pour changer les comportements. Il a été chercheur principal ou cochercheur dans une variété de projets de recherche du National Institutes of Health (NIH). Parmi ses projets de recherche actuels, il dispose d'un total de 14 millions de dollars en subventions des NIH pour la "SmartQuit Webquit", "et", "TALK" étude de l'ACT pour l'arrêt du tabagisme, comparant l'ACT et un traitement par thérapie comportementale et cognitive traditionnelle via le web, smartphone et téléphone. Il a publié plus de 60 articles de recherche évalués par les pairs dans les grandes revues scientifiques. Sa conférence TEDx "The Secret to self control" a été vue plus de 1.5 million de fois. Il est directeur de la revue Addiction – la revue scientifique ayant le plus important facteur d'impact du camp de l'addiction. M. Bricker a obtenu son doctorat en psychologie clinique de l'Université de Washington.



## Déroulement de l'activité

### Jour 1

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 9 h 00 – 9 h 20   | Épidémie et les conséquences du tabagisme et l'obésité  |
| 9 h 20 – 9 h 30   | Défis du traitement standard actuel pour ces problèmes  |
| 9 h 30 -10 h 45   | Aperçu d'une nouvelle option de traitement appelée la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), y compris à travers des exercices pratiques |
| 10 h 45 – 11 h 00 | Pause   |
| 11 h – 12 h 45    | Notre modèle ACT pour arrêter de fumer et la perte de poids.  |
| 12 h 45 – 13 h 30 | Lunch – Dîner   |
| 13 h 30 – 15 h 30 | Aperçu de notre coaching téléphonique, programmes web et applications smartphones   |
| 15 h 30 – 15 h 45 | Pause   |
| 15 h 45 – 17 h    | Séance par séance de jeu de rôle et comment utiliser et enseigner à chacun des outils à vos patients  |

## **Jour 2**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 9 h – 9 h 45      | Comment faire pour résoudre les défis communs à l'application de notre modèle          |
| 9 h 45 - 11 h     | Pause  |
| 11 h 00 – 12 h 45 | Comment appliquer notre modèle pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale |
| 12 h 45 – 13 h 30 | Lunch – Dîner  |
| 13 h 30 – 16 h    | Trois études de cas suivies par travail en petits groupes pour appliquer notre modèle  |
| 16 h – 16 h 15    | Pause  |
| 16 h 15 – 17 h    | Questions et réponses  |

### **Méthodes d'enseignement**

L'atelier combinera aspects didactiques, exercices pratiques, et jeux de rôle expérimentiels permettant de faire l'expérience de l'application de principes et de pratiquer les stratégies d'intervention.

## Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant et la référence de l'Ordre des Psychologues du Québec (OPQ) en vue de l'enregistrement des activités de formation continue du participant.

## Évaluation

Les participants seront invités à remplir un questionnaire d'évaluation de l'atelier en ligne pour évaluer la qualité de l'atelier, de la présentation, des matériaux, du formateur et l'accomplissement des objectifs d'apprentissage, suivi par une questionnaire à 3 et 6 mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.

## Références

- Heffner, J.L., McClure, J., Mull, K.E., Anthenelli, R., & **Bricker, J.B.** (2015). Acceptance and Commitment Therapy and nicotine patch for smokers with bipolar disorder: preliminary evaluation of in-person and telephone-delivered treatment. *Bipolar Disorders*, 17: 560-6. PMID: 25912192.
- Jones, H.,\* Mercer, L., Heffner, J.M., & **Bricker, J.B.** (2015). Web-based Acceptance and Commitment Therapy smoking cessation treatment for smokers with depressed symptoms. *Journal of Dual Diagnosis*, 11: 56-62. PMID: 25671683. (\*Student collaboration)
- Bricker, J.B.** (2015). Climbing above the forest and the trees: Three future directions in addiction treatment research. *Addiction*, 100: 414-415. PMID: 25678288
- Bricker, J.B.**, Mull, K., Vilardaga, R., Kientz, J.A., Mercer, L.D., Akioka, K., & Heffner, J.L. (2014). Randomized, controlled trial of a smartphone app for smoking cessation using Acceptance and Commitment Therapy. *Drug and Alcohol Dependence*, 143:87-94. PMID: 25085225.
- Bricker, J.B.**, Bush, T., Zbikowski, S.M., Mercer, L.D., & Heffner, J.L. (2014). Randomized trial of telephone-delivered Acceptance and Commitment Therapy vs. Cognitive Behavioral Therapy for smoking cessation: A pilot study. *Nicotine & Tobacco Research*, 16:1446-54. PMID: 24935757.
- Bricker, J.B.**, Wyszynski, C.,\* Comstock, B., & Heffner, J.L. (2013). Pilot randomized trial of the first web-based Acceptance and Commitment Therapy for smoking cessation. *Nicotine & Tobacco Research*, 15: 1756-64. (\*Student collaboration). PMID: PMC3768336.
- Bricker, J.B.**, & Tollison, S. (2011). Comparison of Motivational Interviewing with Acceptance & Commitment Therapy: A conceptual and clinical review. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 39: 541-549. PMID: PMC3135725.



Schimmel-Bristow, A.,\* **Bricker, J.B.**, & Comstock, B. (2012). Can Acceptance & Commitment Therapy be delivered with fidelity as a brief telephone intervention? *Addictive Behaviors*, 37:517-520. (\*Student collaboration). PMID: PMC3718556.

Schuck, K.,\* **Bricker, J.B.**, Otten, R., Kleinjan, M., & Engels, R.C.M.E. (2014). Effectiveness of proactive telephone counseling in smoking parents: Results of a randomized controlled trial. *Addiction*, 109: 830-41. (\*Student collaboration). PMID: 24428461.