

Résumé du rapport final – J'arrête de fumer (Romandie), Facebook

Déroulement du projet

« J'arrête de fumer » est un programme de sevrage tabagique innovant et gratuit qui se déploie sur le réseau social Facebook. Tous les participants inscrits arrêtent de fumer, ensemble, le même jour. Dès cette date, ces participants reçoivent via Facebook au moins un conseil quotidien. Chacun peut également bénéficier d'un suivi personnalisé. L'équipe de « J'arrête de fumer » réunit des professionnels de trois domaines : réseaux sociaux, sevrage tabagique et médecine. Elle assure une permanence de 6 heures à 23 heures, 7 jours sur 7, durant 6 mois pour coacher les participants, les aider à la réussite et répondre individuellement à toutes les questions et demandes d'aide.

Ce programme a été lancé pour la première fois en Valais de septembre 2015 à mars 2016. Au vu du succès rencontré, 1030 Valaisannes et Valaisans inscrits, il s'est élargi dans une deuxième vague à la Suisse romande, de mars à septembre 2016. 7000 romands y ont pris part.

Résultats du programme « J'arrête de fumer » 2016

Les résultats de l'évaluation montrent que 81% des participants ont fait une tentative d'arrêt du tabac avec ce programme. L'enquête externe, menée par le Behaviour Change Lab en collaboration avec le Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale et le Groupe de Recherche en Psychologie, montre un effet favorable sur le comportement tabagique à 6 mois :

- Au moins 13.5% d'abstinence complète et continue
- Au moins 19.6% qui fument encore, mais sont toujours dans une démarche d'arrêt
- Au moins 4.5% ayant diminué leur consommation de tabac

Les facteurs de succès incluent notamment :

- La dynamique communautaire des participants, soit le fait de s'inscrire à plusieurs au programme, le soutien mutuel entre candidats, la visite et la participation active sur les pages Facebook (partage de ressenti, etc.)
- Le parcours tabagique du participant : soit le taux de dépendance à la nicotine (plus celui-ci est élevé avant le début du programme, plus le taux d'échec est grand). De plus, le programme se révèle plus efficace pour les personnes n'ayant jamais fait de tentatives d'arrêt du tabac en amont de celui-ci
- L'exposition à la fumée : le candidat a plus de chance de succès si aucune cigarette n'est fumée en sa présence sous son toit
- L'intention d'arrêter de fumer : plus celle-ci est élevée, plus les chances de réussite sont grandes
- L'état émotionnel : un état émotionnel positif avant le début du programme augmente le taux de réussite du participant. Au contraire, un affect négatif prédit l'échec de celui-ci
- La stratégie de coping consistant à venir sur la page Facebook en cas d'envie irrésistible de tabac est un facteur de réussite (bien que peu utilisé par les candidats)
- Les barrières perçues dans la tentative d'arrêt, à savoir la prise de poids, les problèmes de sommeil et les troubles intestinaux augmentent le taux de réussite à 6 mois

Recommandations pour la réitération du projet

Pour faire suite aux résultats de l'évaluation interne et externe de l'édition 2016, plusieurs réflexions concernant des développements et améliorations ont pu être formulées :

- Intensifier la préparation avec davantage d'informations sur le processus de sevrage, la préparation des stratégies de prévention de la rechute et un meilleur usage des substituts nicotiques, notamment pour les fumeurs les plus dépendants
- Intensifier le programme durant les 30 premiers jours, délai déterminant dans le taux de succès, et en informer les participants
- Concevoir un système d'alerte au moment où le candidat connaît une envie irrésistible de reprendre une cigarette
- Mettre davantage en avant les pairs en favorisant, par exemple, la mise en ligne de vidéos-témoignages des candidats ou en recrutant des « leaders d'opinion » comme créateurs de contenus
- Motiver davantage les participants à pratiquer une activité physique régulière
- Planifier un dispositif pour référer les cas difficiles ou avec des problèmes médicaux importants ou multiples

- Améliorer l'offre aux femmes enceintes et en post-partum qui reprennent quasi systématiquement la cigarette après l'accouchement et/ou l'allaitement
- Accentuer la préparation des candidats du programme en créant une charte d'utilisation du programme tel qu'un tutoriel vidéo et être plus clair sur la date d'arrêt du tabac.
- Diversifier les concours et les lots afin de motiver les candidats à venir sur la page Facebook dans la durée