

5 Résumé des résultats commentés à la lumière des questions posées en introduction au présent rapport

5.1 Combien d'élèves fumeurs manifestent, avant l'intervention, un intérêt pour les offres d'aide au sevrage dans le contexte scolaire ?

Environ un élève fumeur sur sept (14 %) s'est dit intéressé. La proportion supposée de fumeurs dans les écoles suisses étant de 25 %, on estime donc que 3 à 4 % de l'ensemble des élèves seraient atteints par ces offres. Les fumeurs réguliers très motivés à arrêter sont les plus intéressés : les aides au sevrage trouvent un écho favorable auprès d'environ un tiers d'entre eux (37 %).

5.2 Combien d'élèves ont connaissance des aides au sevrage et comment en évaluent-ils l'efficacité ?

Un quart seulement des élèves fumeurs (24 %) connaissent l'existence d'aides au sevrage (non-fumeurs : 15 %). Les substituts nicotiques – dont l'utilisation par les jeunes n'a guère fait l'objet de recherches à ce jour – sont les plus souvent cités. Quant aux brochures, aux programmes Internet et aux cours d'aide au sevrage, moins d'1 % en a entendu parler.

En dépit du faible taux de notoriété des aides au sevrage, leur efficacité est jugée très positive. Plus de la moitié des élèves fumeurs (57 %) sont d'avis que le soutien par des professionnels aide à arrêter (non-fumeurs : 82 %). Cette perception est toutefois quelque peu relativisée par le fait qu'un fort pourcentage de fumeurs déclarent pouvoir cesser de fumer sans aide.

5.3 Certaines offres seraient-elles davantage utilisées que d'autres ?

Les données recueillies ne permettent pas d'affirmer que les élèves sont globalement opposés aux offres professionnelles. Cela semble plutôt être le cas pour les consultations individuelles en face à face ou par téléphone (seulement 5 % de disposition à participer). Si l'intérêt pour les cours est également modéré (16 % de disposition à participer), il est en revanche plus marqué pour les traitements de substitution nicotinique et les brochures : un tiers des élèves interrogés déclarent qu'ils recourraient à l'une ou l'autre de ces aides pour arrêter de fumer. A relever que les brochures constituent la méthode la moins coûteuse.

5.4 Qu'est-ce qui distingue les élèves fumeurs intéressés à arrêter de ceux qui n'y sont pas disposés ?

Les seules caractéristiques flagrantes dénotant l'intérêt des fumeurs pour les aides au sevrage sont le sexe (intérêt plus marqué chez les filles que chez les garçons), les attentes en matière d'efficacité (intérêt plus élevé en cas de doute sur la capacité personnelle à arrêter) et les résultats scolaires (intérêt plus grand en cas de résultats plus faibles).

5.5 Combien d'élèves connaissent les aides au sevrage après l'intervention et comment en évaluent-ils l'efficacité ?

L'intervention a permis d'accroître le taux de notoriété des aides au sevrage. Ce dernier est passé de 17 % à 30 %, et même à 41 % auprès des fumeurs. Lors du second questionnaire, les substituts nicotiques étaient toujours en tête des offres les plus connues, mais les cours et les programmes internet, en particulier, étaient plus souvent cités.

L'intervention n'a par contre pas modifié l'évaluation de l'efficacité de manière significative : de 76 % lors du premier questionnaire, les avis positifs sont même tombés à 72 % lors du second (fumeurs : de 57 % à 52 %). Si l'acceptation de l'utilité des aides au sevrage n'a pas progressé, la proportion – surestimée – d'élèves fumeurs déclarant pouvoir arrêter sans aide a diminué après l'intervention, passant de 50 % à 45 %.

5.6 Quels facteurs influencent le taux de notoriété des aides au sevrage ?

Il ressort de l'enquête que, tous élèves confondus, le nombre d'offres proposées accroît le taux de notoriété des aides. Leur diversité n'a par contre que peu d'influence auprès du groupe cible (c.-à-d. les fumeurs). Quant à leur impact, il diffère nettement selon le mode d'approche adopté. Si la méthode « traditionnelle », à savoir l'information communiquée par le maître de classe, s'est révélée la plus efficace, la mesure du CO et le programme de sevrage smokeeffects – qui demandent tous deux davantage de temps – attirent apparemment davantage les fumeurs plus jeunes. Certains élèves n'ont toutefois manifesté aucun intérêt pour ce type de mesures dans l'enceinte de l'école.

5.7 Combien d'élèves ont utilisé une aide au sevrage ?

Sur les 248 élèves qui ont essayé d'arrêter de fumer pendant la durée du projet, N=43 (17 %) ont indiqué avoir employé une des trois aides proposées, ce qui correspond plus ou moins aux intentions exprimées dans le premier questionnaire.

5.8 Quels facteurs influencent l'utilisation des aides au sevrage ?

L'enquête montre que la diversité de l'offre et le nombre de mesures de recrutement ont une influence sur le taux d'utilisation. Les effets dégagés ne sont toutefois pas linéaires (davantage de mesures = utilisation accrue), mais interactifs, et ce en fonction du type d'aide : les élèves ont opté pour les mesures faciles d'accès lorsqu'il n'y avait pas d'autres offres en parallèle et qu'elles avaient fait l'objet d'une promotion plus intensive. A l'inverse, le nombre d'inscriptions au cours (mesure d'accès moins facile) était plus élevé lorsque les élèves avaient le choix entre plusieurs offres et une promotion plus active s'est avérée presque contre-productive.

S'agissant du recrutement, le contact personnel direct avec les élèves semble jouer un grand rôle : c'est la seule mesure à avoir eu un effet différentiel sur la fréquence d'utilisation, en particulier sur celle du cours.

5.9 Quels facteurs influencent l'évaluation et le recours effectif aux aides au sevrage aux niveaux de l'école, de la classe et de l'individu ?

Les analyses mettent en évidence une série de facteurs conditionnels, surtout pour l'évaluation des aides au sevrage. Dans l'ensemble, celle-ci est plus positive dans les écoles professionnelles que dans les écoles secondaires et les gymnases, toutes tailles confondues. Elle est également plus favorable dans les établissements où les infractions aux règles concernant la fumée sont sanctionnées avec fermeté ainsi qu'auprès des élèves appréciant beaucoup leur école. Le fait que le climat au sein de la classe soit bon n'a par contre pas d'influence directe. Les évaluations les plus négatives à l'égard des aides au sevrage ont été formulées par des élèves ayant une tendance aux comportements à risque ou ayant beaucoup d'amis fumeurs. Les caractéristiques des parents (statut tabagique, attitude à l'égard du tabagisme) jouent aussi un rôle dans les évaluations des élèves, en particulier pour apprécier la nécessité des aides au sevrage.

Le recours effectif à ces dernières dépend en revanche plus fortement de caractéristiques liées à l'école qu'aux élèves. La fréquence d'utilisation est plus élevée dans les petits établissements que dans les grands et le programme Internet a été davantage utilisé dans les écoles secondaires. Une interdiction totale de fumer à l'école n'a pas eu d'effet substantiel, ce qui s'explique probablement par le fait que les établissements appliquant cette règle comptaient moins de fumeurs. Le taux d'utilisation de la brochure varie en fonction du sexe et du comportement face au tabagisme. Dans l'ensemble, le recours aux aides semble très largement déterminé par des facteurs non systématiques ou non recensés.

5.10 Faisabilité : quels sont les moyens d'action et les besoins des écoles et des enseignants ?

La majorité des directions d'écoles ont estimé possible d'introduire les aides au sevrage dans leur établissement. La quasi-totalité d'entre elles ont consenti de gros efforts à cette fin et les faibles taux de participation enregistrés ne sauraient être imputés à leur manque de disposition. Il paraît cependant opportun que les écoles soient appuyées dans leur action par des personnes de l'extérieur, d'une part, en raison du manque de temps et de ressources du côté des enseignants et des directions et, d'autre part, parce que les élèves fumeurs bénéficieraient ainsi d'un soutien indépendant (particulièrement important pour la mise sur pied d'un cours qui, de l'avis des élèves, ne doit pas être donné par des enseignants).

A l'exception de deux écoles, le projet de sevrage tabagique a également été bien accueilli par les enseignants, la majorité d'entre eux souhaitant cependant une assistance extérieure pour le mener à bien. La plupart considèrent que les aides professionnelles sont une mesure nécessaire, mais seul un tiers environ des enseignants – et des directions d'écoles – peuvent en citer une. Il semble donc nécessaire de mettre sur pied une formation supplémentaire à leur intention.

6 Discussion des résultats

Le projet de recherche avait pour but de recueillir des informations en vue d'améliorer la prise de contact avec les élèves fumeurs et d'accroître leur motivation, puis de dégager les éléments permettant d'augmenter le taux de participation aux mesures.

A cette fin, une enquête a été menée pendant une année dans 13 écoles suisses auprès de quelque 3000 élèves de la 8^e à la 12^e année. En premier lieu, un questionnaire a été distribué, puis plusieurs aides au sevrage ont été proposées dans les 13 établissements ; au terme de l'année scolaire, toutes les personnes concernées ont été priées de répondre à un second questionnaire. Deux paramètres ont été choisis en alternance pour la mise en œuvre des aides, à savoir la diversité de l'offre (répartition par randomisation) et le nombre de mesures de recrutement (répartition par auto-sélection au sein des écoles).

Le faible intérêt des jeunes fumeurs pour les aides au sevrage rapporté par plusieurs études américaines s'est confirmé pour la Suisse. La majorité des adolescents ont justifié leur refus par le fait non pas que les mesures proposées ne leur convenaient pas, mais qu'ils pouvaient très bien arrêter de fumer tout seuls et/ou simplement qu'ils ne voulaient pas d'aide. Ces arguments témoignent sans aucun doute d'un manque d'information et de discernement de la part des jeunes, mais aussi d'un comportement de rejet et d'une insoumission assez typiques de leur âge (deux caractéristiques qui expliquent probablement aussi pourquoi ils commencent à fumer). Le souhait d'infléchir la tendance et d'accroître l'intérêt des jeunes pour les aides au sevrage se heurte donc dès le départ à des limites naturelles.

L'enquête démontre qu'il est possible d'influer sur l'appréciation de ces aides ainsi que sur leur utilisation et que certains groupes d'élèves manifestent un intérêt plus grand que d'autres. Il importe par conséquent, lorsque ces aides sont mises en œuvre dans les écoles, d'en signaler l'existence au plus grand nombre d'élèves possible et de leur fournir des informations concrètes, car il semble que ces deux actions se traduisent par une évaluation plus positive et un taux d'utilisation plus élevé.

Il suffit manifestement de recourir à des méthodes simples pour attirer l'attention des élèves (p. ex. annonce par le maître de classe ou affiches). Pour l'échantillon considéré dans le cadre de la présente enquête, il s'est en outre avéré qu'il n'était pas nécessaire de les multiplier. S'adresser directement aux élèves semble être un moyen de recrutement particulièrement opportun (même s'il a été peu utilisé ici). Toutes les écoles étant en mesure de l'appliquer, ce constat est important en termes de pratique.

Vu la simplicité de l'approche adoptée pour cette étude, il n'a pas été possible de corroborer l'hypothèse selon laquelle le taux d'utilisation augmente lorsque plusieurs offres sont proposées aux élèves (qui peuvent donc opter pour celle qui leur convient le mieux). Au contraire, il est même apparu que le programme Internet et la brochure étaient davantage utilisés lorsqu'il n'y avait pas d'autre choix. Il est possible que le fait d'avoir plusieurs offres à disposition ait empêché les élèves d'avoir un bon aperçu de chacune d'elles et les enseignants de se concentrer suffisamment sur une méthode de recrutement. S'agissant du cours, en revanche, il s'est révélé bénéfique de le proposer parallèlement à d'autres mesures, ce qu'attestent les « effets de contraste » ou « effets de désinhibition »

enregistrés : tant les élèves que les enseignants ont considéré ce dernier comme la « meilleure » offre par rapport aux autres. Quant au programme Internet, son utilisation a été la plus fortement influencée par la variation des paramètres, ce qui montre l'importance du rôle des enseignants en termes de recrutement : ils ont davantage fait connaître cette aide proposée à l'ensemble de leurs élèves lorsqu'ils n'avaient pas à se soucier d'autres mesures en parallèle.

Les analyses des facteurs d'influence sont elles aussi significatives, pour les élèves comme pour les écoles. Ainsi, il paraît indiqué de commencer à signaler l'existence des aides au sevrage assez tôt, car les fumeurs occasionnels ont (encore) une attitude plus favorable à l'égard de ces offres que les fumeurs réguliers et sont dès lors plus réceptifs aux informations. Les mesures concrètes devraient en revanche être proposées avant tout aux fumeurs réguliers disposés à arrêter, car c'est dans ce groupe que la probabilité d'utilisation est la plus élevée.

Mis à part les effets déjà mentionnés liés à l'augmentation du degré de notoriété, les facteurs ayant permis de modifier l'attitude des élèves face aux aides au sevrage sont malheureusement peu nombreux. Les résultats de l'enquête montrent certes qu'elles ont été mieux accueillies dans les écoles de petite taille ou auprès des jeunes filles et qu'elles sont apparemment moins bien perçues dans les gymnases ; les conclusions à en tirer pour la pratique ne coulent cependant pas de source. Il serait bien sûr faux d'en déduire qu'il est inutile de proposer des offres dans les grands gymnases. En revanche, il y a certainement lieu d'analyser et de développer des formes d'approches différenciées selon les types d'écoles et l'âge des élèves.

Il ressort de l'enquête que le sentiment de dépendance des élèves ainsi que leurs attentes personnelles en matière d'efficacité influent sur l'évaluation et l'utilisation d'une mesure ou une autre. Il paraît donc opportun de modifier leurs convictions subjectives avant de leur proposer une aide au sevrage, car la principale raison pour laquelle ils refusent d'y recourir réside précisément dans la sous-estimation de leur dépendance et dans la surestimation de leur capacité à arrêter de fumer.

S'agissant de la communication future avec les écoles, il conviendra de tenir compte du fait que ces dernières ont des attentes élevées concernant la disposition à utiliser les aides au sevrage. Les directions d'établissements ont en effet indiqué qu'elles jugeraient le degré de motivation faible si environ un tiers des élèves fumeurs répondaient favorablement aux offres. Or, au vu des données empiriques, atteindre un pourcentage aussi élevé serait un grand succès. Il est par conséquent recommandé de préciser dès le départ avec les écoles les possibilités et les limites de la mise en œuvre d'aides au sevrage. Sachant que le taux de notoriété de ces dernières s'est avéré faible tant du côté des élèves que de celui des enseignants et des directions d'écoles, les interventions visant uniquement à accroître le niveau de connaissance auprès des groupes de personnes concernées permettraient déjà d'élever le seuil de réussite.

A l'instar de tout projet de recherche – en particulier lorsqu'il comporte comme ici des études sur le terrain –, celui-ci présente une série de déficits méthodologiques qui diminuent la fiabilité des résultats et, partant, doivent être pris en compte dans l'interprétation. Le premier d'entre eux est le faible nombre d'unités de randomisation (N=13), insuffisant pour affirmer

que les différences entre les groupes ayant participé aux interventions relèvent uniquement de l'absence de systématique. De plus, la validité interne de l'étude est modérée par l'hétérogénéité de l'échantillon des écoles (trois types d'établissements différents ainsi que des tailles de groupes et des structures d'âges très diverses). Quant à sa validité externe (c.-à-d. pour la généralisation des résultats), elle est affaiblie en raison du processus d'auto-sélection adopté pour la participation à l'étude. Vu qu'il n'est pas possible de savoir comment les aides au sevrage sont acceptées et mises en œuvre dans les écoles qui ne sont pas intéressées, les résultats de la présente étude ne sont pas représentatifs de la situation dans l'ensemble des établissements du pays.

Un point positif doit cependant être relevé : le taux de participation des élèves a atteint 98,9 %, ce qui équivaut quasiment à une enquête exhaustive dans l'échantillon des écoles considérées. L'étude avait un caractère fortement exploratoire, ce qui n'est pas toujours un avantage. Cela a toutefois permis ici d'avoir une idée claire et précise de la réalité des aides au sevrage adaptées aux jeunes, puisqu'aucun résultat n'était plus « souhaitable » qu'un autre.

L'approche adoptée pour cette étude s'appuie sur les travaux engagés depuis peu à l'échelle internationale afin d'explorer un nouveau champ de recherche : celui-ci consiste davantage à savoir comment les jeunes peuvent être amenés à accepter l'aide qui est mise à leur disposition qu'à analyser l'efficacité des offres de sevrage (paramètre qui n'en reste pas moins important pour déterminer le sens de ces mesures). Il n'existait à ce jour que peu de connaissances systématiques sur cet aspect et la présente étude est même – pour l'instant – la seule de ce type à avoir été réalisée en Suisse alémanique. Les résultats recueillis contribuent à donner une image de la situation actuelle des jeunes et permettent, eu égard aux variations (quasi) expérimentales, de tirer toute une série de déductions qui seront utiles pour promouvoir l'arrêt du tabagisme dans les écoles. Nul doute cependant que la recherche empirique aura encore fort à faire jusqu'à ce que soit réalisé l'objectif – très complexe – visant à inciter les jeunes à renoncer à la cigarette pour éviter des dommages irréversibles.

7 Conclusions

- (1) Convaincre les jeunes d'utiliser des aides au sevrage tabagique pose également problème en Suisse. Il apparaît cependant possible d'accroître leur intérêt en adaptant la diversité et le type d'offres et en intégrant des informations concrètes dans les campagnes de promotion.
- (2) Il n'est pas rare d'entendre dire que plus de la moitié des jeunes fumeurs souhaitent arrêter, ce qui est vraisemblablement exagéré : la proportion d'adolescents réellement disposés à renoncer à la cigarette se situe autour d'un quart, lequel constitue le groupe cible primaire pour les aides au sevrage.
- (3) L'attitude des jeunes est, dans un certain sens, paradoxale. D'un côté, ils saluent les mesures proposées à l'école pour arrêter de fumer et les considèrent nécessaires et utiles ; d'un autre côté, ils estiment qu'ils peuvent très bien y arriver tout seuls et/ou ne veulent pas d'aide.
- (4) Dès lors que les élèves en savent plus sur les aides au sevrage, ils en donnent une évaluation plus positive et sont davantage disposés à y recourir.
- (5) L'enquête n'a pas permis de confirmer la thèse selon laquelle une offre diversifiée donne de meilleurs résultats (ce serait même plutôt le contraire). Une courte introduction par le maître de classe s'est révélée efficace pour attirer l'attention de la très grande majorité des élèves. Un contact direct avec les jeunes fumeurs augmente la fréquence d'utilisation des mesures, en particulier celle du cours.
- (6) Il importe de proposer les aides d'accès facile (Internet, brochure) comme mesure unique, sans quoi elles risquent d'être occultées par les autres.
- (7) Pour inciter les élèves à participer à un cours, il peut être utile de leur distribuer de la documentation.
- (8) Une approche spécifique doit être trouvée pour les gymnases, où la disposition à utiliser les aides est plus faible que dans les autres types d'écoles.