



## Projets et programmes de prévention du tabagisme : rapport final

(Ne pas remplir à la main SVP)

<b>Nom du projet</b>	Groupe de Parole et d'entraide pour s'affranchir de l'emprise du tabac	
<b>Début du projet</b>	26.04.2006	
<b>Fin du projet</b>	31..05.08	
<b>Bénéficiaire de la contribution</b>	Nom Rue / n° NPA / Lieu	Christiane Poget Tilleuls 2 2027 Fresens
<b>Personne à contacter</b>	Christiane Poget	
<b>N° de la décision</b>	08.000510	
<b>Montant de la décision</b>	9600 CHF	

Lieu, date

Fresens, le 9 juin 2007

Signature

## SOMMAIRE

1	Résumé du rapport final.....	2
2	Brève description du projet .....	2
3	Objectifs prévus.....	2
4	Objectifs atteints.....	2
5	Réalisations (outputs) .....	3
6	Impact .....	3
7	Rétrospective et enseignements.....	3
8	Durabilité et valorisation .....	4
9	Egalité des chances .....	5
10	Forces et faiblesses .....	5
11	Conseils.....	5
12	Divers.....	5

---

## 1 Résumé du rapport final

*Présentez succinctement le déroulement du projet, les principaux enseignements et conclusions que vous en avez tirés ainsi que les éventuelles recommandations que vous souhaitez formuler.  
Une page maximum*

Lors de 2 fêtes villageoises de la région en été 2005, le Centre de Santé avait organisé un stand de prévention et d'information sur le tabac et l'alcool 55 personnes avaient laissé leur adresse car ils désiraient être informés au cas où nous organiserions un soutien pour les personnes désirant arrêter de fumer 33 d'entre elles avaient plébiscité un groupe de soutien.

Après étude de la dynamique de groupe (dans le cadre de ma formation en tant qu'infirmière en Santé Communautaire à la Haute Ecole La Source à Lausanne) et la visite de plusieurs groupes, dont les alcooliques anonymes et weight-watchers, La première séance a eu lieu le 26 avril 06. Malgré les 55 invitations personnelles, les affiches dans les cabinets médicaux, pharmacies et magasins, seuls 2 fumeurs ont répondu à l'invitation par la suite des petits articles dans les journaux de la région ont permis à quelques personnes de se joindre à nous. Nous avons toujours eu environ 3 fumeurs en phase d'action durant les 2 ans, un ex-fumeur et moi-même.

---

## 2 Brève description du projet

*(Cette description doit permettre de comprendre le rapport sans connaître le projet).*

Groupe de parole, ayant fonctionné pendant 2 ans (41 séances), réunissant fumeurs et ex-fumeurs afin d'affermir les ex-fumeurs de fraîche date et de motiver les nouveaux venus à arrêter leur tabacomanie

---

## 3 Objectifs prévus

*Présentez l'objectif stratégique (cf. stratégie nationale de prévention du tabagisme) que vous souhaitez contribuer à atteindre avec votre projet.*

*Présentez également les objectifs spécifiques au projet (cf. demande de financement).*

« 4. Les fumeurs sont motivés à arrêter de fumer et des moyens adéquats sont mis à leur disposition. »

1. La présence à chaque séance d'au moins un ex-fumeur pour témoigner, (moyens utilisés, stratégies mis en place, bénéfice)
2. Les discussions sont plus orientées sur l'indépendance vis-à-vis du tabac (recenser toutes les activités et les heures que le fumeur passe sans cigarette et la réflexion et l'analyse du bénéfice réel et sincère qu'apporte la fumée, que sur la description des effets nocifs du tabac sur la santé ( les personnes qui viennent au groupe le savent déjà).
3. Soutien et collaboration avec les médecins généralistes de la région.

---

## 4 Objectifs atteints

*Etablissez une comparaison entre les objectifs spécifiques prévus et les objectifs atteints.  
(Si les objectifs n'ont pas été atteints ou seulement partiellement, expliquez pourquoi au point 7)*

Durant ces 2 ans 15 tentatives d'affranchissement qui ont tenu de 1 jour à 2 mois.

12 Personnes cherchant à arrêter de fumer plus ou moins sérieusement ont visité le groupe. 8 Sont venues au moins 3 fois dont 3 n'ont plus touché de cigarette :

- 1 Depuis + de 2 ans après 40 ans de tabagie (2 paquets/j)
- 1 Depuis + de 1 an après 56 ans de tabagie (1 paquet /j)
- 1 Depuis 9 mois (1 paquet /j)

Pour 2 d'entre eux, le 1<sup>er</sup> essaie fut le bon, 1 après une petite rechute après 15 jours est reparti d'un bon pied et n'a plus touché de cigarette depuis le 1<sup>er</sup> juin 2007.

2 Personnes détiennent le record de la persévérance

- 1 Avec 4 essais allant de 3 jours à 6 semaines en 2 ans.

- 1 Avec 5 essais de quelques jours à 8 semaines en 8 mois.

Ces deux personnes associent d'autres problèmes : dépression et surmenage pour l'une et dépendance alcoolique et sous occupation pour l'autre.

Les fumeurs qui ont arrêté et tenu + de 6 mois l'ont fait sans substitut et sans thérapie autre que le soutien du groupe et leur forte motivation.

- 1 Personne a tenu plus de 2 mois avec substituts nicotiniques.
- 1 Autre a tenu plusieurs semaines, facilement sous champix, elle a dû cesser le traitement car elle avait des envies de suicide, le champix lui enlevant tous sentiments de plaisir. Dans ses autres essais, elle est toujours étonnée de la facilité avec laquelle elle arrête, sans maux particuliers, mais paradoxalement, tout aussi facilement ses réflexes de fumeuses peuvent ressurgir, tous alibis et bon à prendre.
- Pour la personne qui vient depuis 2 ans, son expérience la plus longue 6 semaines a été faite sans substituts et facilement, jusqu'au jour où le besoin insidieux de la cigarette est revenu avec le besoin d'alcool.

Cette rechute, qui l'a conduite à l'hôpital, a coïncidé avec les vacances d'été, moment toujours difficile à vivre pour elle. Ses essais précédents, plus courts 3 à 10 jours ont été faits avec l'aide de patchs nicotiniques.

- 3 Personnes n'a visité le groupe qu'une seule fois.

---

## 5 Réalisations (outputs)

*Indiquez les réalisations dont vous disposez (manuel, brochure, matériel pédagogique, etc.).*

*Toutes les réalisations prévues sont-elles disponibles ?*

*(Si une partie seulement des réalisations prévues est disponible, expliquez pourquoi au point 7).*

J'ai toujours utilisé du matériel existant, brochures de « stop tabac » ou photocopies

---

## 6 Impact

*(Ces informations relèvent de la perception qualitative et subjective du projet par son responsable).*

*Une évaluation externe de l'impact a-t-elle été réalisée ? Oui (joindre le rapport) / Non*

*Si non :*

*Quel est l'impact de votre projet ? Sur quoi se base votre réponse ?*

3 Fumeurs venus au groupe sont maintenant des non-fumeurs convaincus prêts à motiver et à soutenir d'autres personnes à arrêter de fumer.

Une personne venue au groupe 3 fois en automne 2007 m'a interpellée l'autre jour pour me dire qu'elle était non-fumeuse depuis 1 mois.

---

## 7 Rétrospective et enseignements

*Veillez répondre à toutes les questions :*

*1) Comment expliquez-vous les résultats obtenus (atteinte des objectifs, réalisations) ?*

Groupe = investissement personnel et temps. Malgré les affiches, les articles dans les journaux à 3 reprises, les contacts avec les médecins et les 50 invitations personnelles seulement 12 personnes ont visité le groupe en 2 ans.

Les fumeurs qui sont venus étaient de gros fumeurs tous avaient de 30 à 56 ans de tabagie derrière eux. Ils avaient déjà de multiples tentatives à leur actif, plusieurs d'entre eux avaient des problèmes associés : dépressives, difficultés au travail, problèmes familiaux et alcool.

*2) Quelles mesures prises pour atteindre les objectifs se sont révélées efficaces, lesquelles pas ? Quels facteurs ont joué en votre faveur et lesquels en votre défaveur (facteurs de succès et d'échec) ?*

Pour les personnes qui sont venues, la gratuité et le fait d'avoir le temps pour partager et évoluer à leur rythme étaient importants.

Difficulté à se faire connaître et pour les personnes qui se sont dites intéressées à faire le pas et à venir.

Parmi les 9 personnes qui sont venues régulièrement pendant plusieurs mois une très bonne entente et une bonne dynamique s'est instaurée, malgré les différences de sexe, d'âge et de niveau social.

3) *Comment évaluez-vous les coûts et le travail liés au projet par rapport aux résultats atteints ?*

Ce projet a demandé un investissement en temps considérable mais, l'expérience a été enrichissante autant sur le plan humain que sur le plan d'accompagnement au sevrage tabagique.

4) *Quels sont les enseignements généraux que vous avez tirés de ce projet ?*

- Les moyens pharmacologiques pour arrêter de fumer peuvent avoir un effet contre-productif. La personne garde dans sa tête que le tabac est utile à quelque chose puisqu'il a eu besoin d'un substitut et lors d'un stress, d'une joie ou d'une contrariété la cigarette risque de se représenter comme le moyen pour faire face.
- Il est important de démythifier les effets et le pouvoir de la cigarette.
- La présence et le témoignage d'un ex-fumeur à chaque séance ont été perçus très positivement.

Extrait du compte rendu de notre dernière rencontre, fait spontanément par un affranchi depuis 1 an après 56 ans de tabagie :

*« Cette soirée fut bien différente de nos rencontres habituelles. Nous l'avons abordée dans la joie, avec optimisme, sans détours pour effectuer un bilan de nos rencontres. Nous nous sommes rendu compte qu'arrêter de fumer n'est pas facile et dépend de nombreux paramètres. Nous avons relevé la complexité du mécanisme qui est mis en jeu derrière le désir de renoncer à la fumée. La réussite dépend surtout du désir "plus ou moins intense" et "plus ou moins sérieux" du candidat. Elle dépend aussi de la phase de vie que le candidat est en train de vivre. Le terrain le plus favorable est lié à une vie harmonieuse et équilibrée. En revanche, la dépression, les ennuis affectifs ou professionnels, les ennuis avec ses enfants, ses amis ou son entourage sont évidemment contre-productifs. À l'évidence, on ne peut pas tout faire à la fois. Arrêter de fumer demande du temps et beaucoup de concentration personnelle. Les problèmes parasites sont absolument contre-productifs. Donc il faut choisir une période de tranquillité intérieure pour se lancer dans ce défi et s'assurer un groupe apte à comprendre, à patienter, à offrir une présence empathique. »*

5) *Autres aspects ?*

Les personnes qui sont venues au groupe ont apprécié d'avoir un lieu pour partager et être félicitées après l'arrêt du tabac, car ils disent que leur entourage même non-fumeur ne s'intéresse pas beaucoup à leurs états d'âme et que le plus difficile n'est pas d'arrêter de fumer mais de ne pas recommencer.

---

## 8 Durabilité et valorisation

*Comment évaluez-vous la durabilité de votre projet ? Par exemple :*

-- *L'impact du projet perdurera-t-il une fois ce dernier terminé ?* Les personnes ayant arrêté de fumer me paraissent suffisamment conscientes des bénéfices qu'elles ont retiré de leur arrêt pour ne pas recommencer mais dans le domaine des dépendances rien n'est jamais tout à fait acquis).

- *Le projet aura-t-il d'autres impacts (mimétisme, effet boule de neige)?*

Pour le moment pas

- *Les processus nés de votre projet perdureront-ils ? Ont-ils un impact sur d'autres groupes que le groupe cible défini ?*

*Avez-vous évalué les possibilités de multiplication du projet ? Quelles sont-elles ?*

Pour que je me relance dans un tel projet, il faudrait qu'il y ait au moins 5 personnes décidées à arrêter de fumer.

Les 3 ex-fumeurs + la personne m'ayant soutenu durant ces derniers 18 mois seraient prêts à revenir témoigner de manière ponctuelle

*Comment comptez-vous exploiter le savoir-faire acquis et les expériences réalisées pour d'autres projets et thématiques ?*

Les connaissances acquises me permettent de continuer ce travail d'accompagnement auprès des clients fumeurs du Centre de Santé ainsi que de motiver l'équipe lors de prise en charge de ces personnes.

---

## 9 Egalité des chances

*Avez-vous pris des mesures particulières pour promouvoir l'égalité des chances (sexe, origine sociale et appartenance ethnique)? Oui / Non*

*Si oui, quelle a été votre expérience dans ce domaine ?*

*Si non, de telles mesures auraient-elles permis, d'après vous, d'obtenir de meilleurs résultats ?*

Les stands de promotions de la santé avaient été bien visités par les jeunes, plusieurs avaient laissé leurs coordonnées pour être contacté au cas où le Centre de Santé organiserait une aide au sevrage, mais aucun n'a donné suite à l'invitation.

Par contre, à ma connaissance, 3 jeunes entre 20 et 25 ans ont arrêté, 2 d'entre eux étaient de gros fumeurs réguliers depuis l'école et ont arrêté facilement sans substituts depuis plus d'un an suite à des conversations basées sur les principes évoqués au point 3/2.

Dès le début, nous avons eu des hommes et des femmes de différentes origines sociales, mais toutes parlaient bien le français.

---

## 10 Forces et faiblesses

*Quelles sont les forces et les faiblesses de votre projet ?*

L'entraide la dynamique entre fumeurs et ex-fumeurs s'est avérée positive ainsi que le soutien et le partage par E-Mail entre les séances.

Le peu de collaboration avec « Vivre sans fumée » à Neuchâtel qui est actuellement très occupé par la lutte contre la fumée passive.

Les personnes ont apprécié de pouvoir avancer à leur propre rythme et le fait que le groupe soit ouvert,

Si toutes les heures passées à la préparation, à la rédaction de rapports, aux contacts E-Mail et directs devaient être facturées, le budget serait largement dépassé ! Je ne regrette pas cet investissement qui m'a aidé à mieux comprendre la dépendance tabagique et à mieux suivre nos patients dans ce domaine.

---

## 11 Conseils

*Quels conseils donneriez-vous à d'autres acteurs préparant un projet similaire ?*

Ne pas avoir peur d'y passer beaucoup d'heures.

Veiller à avoir suffisamment de personne dès le début.

Il aurait peut-être été plus judicieux et efficace de travailler avec un groupe fermé fonctionnant sur un temps déterminé, mais les personnes qui ont arrêté ont apprécié l'ouverture et surtout le temps d'affermissement après l'arrêt.

---

## 12 Divers