

# DIU Tabacologie 2019

## Prévention et sevrage tabagique en milieu scolaire



Lisa Raynal & Adrien Chirain

Psychologues sociaux chargés de prévention

CHU Clermont-Ferrand / Association Liber'Addict



initié en 2005 (financement INPES)

Programmes basés sur des résultats de recherche en psychologie sociale

Actions de prévention innovantes impliquant un maximum les élèves et ciblant les facteurs de vulnérabilité

Mobiliser un maximum d'adultes au sein des établissements

Travailler en réseau – partenaires en prévention et soignants

S'inscrire dans une dimension recherche en évaluant l'impact des actions

# I- Introduction

## ✓ Définitions

Prévenir : anticiper un cpt problématique, pour limiter l'apparition de celui-ci ou réduire ses conséquences.

La prévention : **Ensemble des démarches visant à intervenir en amont d'un problème de manière à en empêcher sa survenue ou à en limiter les conséquences.**

# I- Introduction

- En France, **trois notions distinctes** :

**La prévention primaire** regroupe les actions délivrées avant la survenue d'une maladie (ou d'un problème) de manière à l'éviter.

Objectif:

- Encourager les plus jeunes à ne pas consommer
- Retarder l'âge des premières expérimentations

# I- Introduction

**La prévention secondaire** vise à réduire les conséquences de la maladie (ou du problème) en intervenant de manière précoce.

Objectif :

- Eviter que de simples conso ne deviennent des usages problématiques (ex : intervention réduction des risques).

# I- Introduction

**La prévention tertiaire** a pour finalité de réduire les conséquences et la durée des invalidités associées à la maladie (ou au problème). Se rapproche du soin.

Objectif :

-Diminuer les risques et les dommages lorsque des conso , des comportements nocifs ou des dépendances sont installées.

# I- Introduction

- **Historiquement :**

Idée des pouvoirs publics : Manque d'information  
→ consommation du substances.

Postulat : En améliorant les connaissances des jeunes, on modifie leurs comportements.

Faire de la prévention = communiquer autour des dangers que présente une consommation de SPA

**→ Or, le manque d'information n'est pas la cause principale des comportements à risque.**

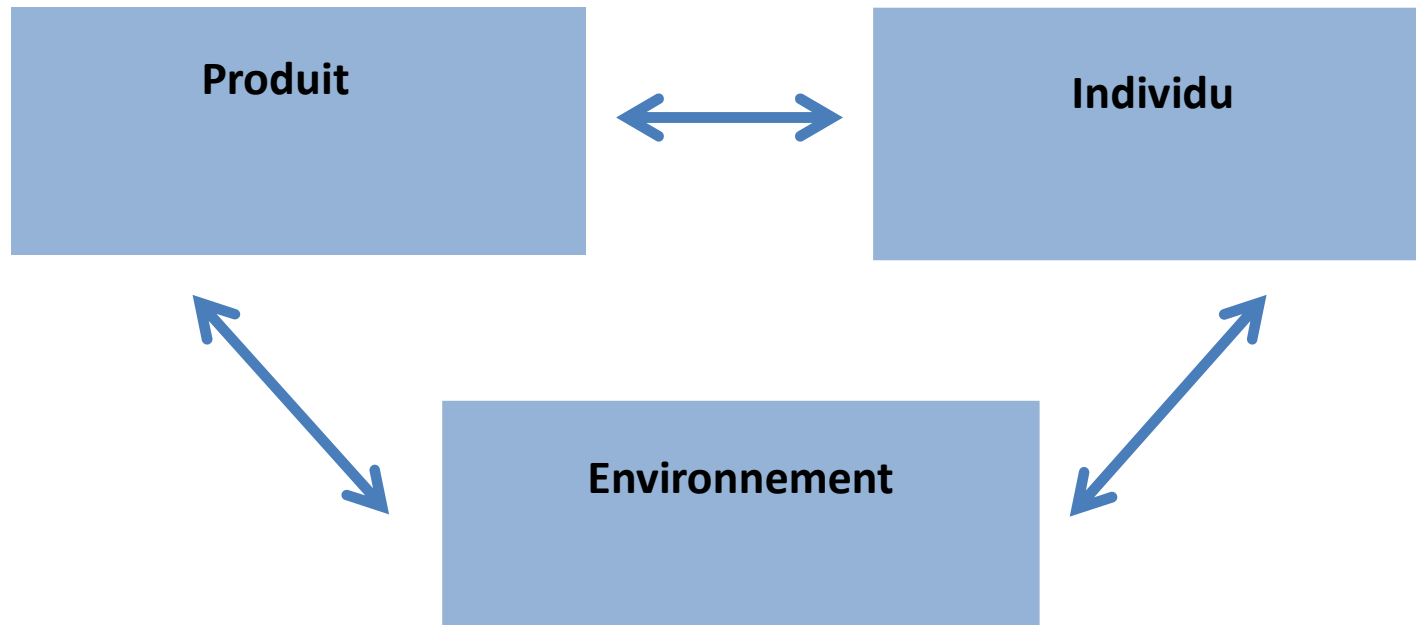
# I – Introduction

- **Difficultés de la prévention**
  - Qu'est ce qui fait que les jeunes adoptent certains comportements ?
  - Qu'est ce qui fait que les gens changent ?
  - Trouver des messages généraux pour des problématiques individuelles
  - Messages qui doivent avoir certaines caractéristiques pour parler au plus grand nombre



# I- Introduction

Causes principales ? **Déterminants multiples**



# I-Introduction

- **Produit**
    - Statut social du produit (représentations du produit)
    - Accessibilité (prix, conditions de vente, technique de marketing)
  - **Environnement**
    - Contexte social / familial
    - Influence ou imitation des pairs / Pratiques festives
  - **Individu**
    - Caractéristiques génétiques / psychologiques (recherche de plaisir et de convivialité, vaincre sa timidité, envie de séduire, recherche de sensation, la souffrance psychique, mauvaise image de soi, gestion des émotions ... )
    - Perception des risques
- ➔ **Considérer l'ensemble de ces raisons est un élément important des démarches efficaces de prévention.**

## II- Intérêt de la prévention

- **Droits du citoyen** : accès à l'éducation et à la santé afin de bénéficier des informations susceptibles de concerner sa santé et son bien-être.
  - **Enjeux démocratique** : promouvoir l'adoption de comportements sains et de faire participer la population aux enjeux qui la concerne.
- ⇒ donner aux individus les moyens qui leur permettront de mieux maîtriser les décisions et les actions qui **influent sur leur santé**.

## II- Intérêt de la prévention

- **Equité en matière de santé**
- Au sein d'une population, les individus n'ont pas tous accès à un même niveau d'information sur les risques liés à la consommation de produits.
- **Il est important de poursuivre les actions de sensibilisation et de communication.**

# II- Intérêt de la prévention

- **Les chiffres ...**

Nombre de consommateurs (en million\*) par type de produit



En France, 78.966 personnes meurent des méfaits du tabac (2015).

## II- Intérêt de la prévention

### ✓ Les chiffres en 2017 chez les ado

- 59 % des ados ont expérimenté l'usage de la cigarette (68,4 en 2014).
- ¼ de fumeurs quotidiens (1/3 en 2014)
- Age d'expérimentation : 14,4 ans
- Délai entre 1<sup>ère</sup> cigarette et usage quotidien : 13 mois
- 30% des jeunes de 17 ans n'ont jamais essayé un produit du tabac( cigarette, chicha, e-cig...).

*Source : enquête ESCAPAD 2017 (France métropolitaine), OFDT*

# **III - PRÉVENIR**

**A – 10 critères d'efficacité**

# 10 critères

## 1. Ne pas se contenter de transmettre un savoir

▶ l'amélioration des connaissances ne suffit pas, il est important d'avoir d'autres objectifs :

- modification des représentations
- acquisition de nouvelles compétences

**le fait d'être conscient de l'existence d'un danger ne nous dissuade pas forcément d'adopter un comportement périlleux**



# 10 critères

2. Communiquer à travers des messages adaptés
  1. Bien doser le recours aux émotions
  2. Orienter vers des solutions concrètes
  3. Partir des connaissances du public
  4. Utiliser le contre-marketing

**Une règle de base est que l'on ne doit jamais laisser l'individu sans ressource face à l'information reçue.**

# 10 critères

3. S'inscrire dans une démarche de promotion de la santé
  - a. Viser le renforcement **des compétences psychosociales**
  - b. Viser la modifications des facteurs de risques environnementaux

- Les stratégies de prévention les plus efficaces reposent sur une approche globale (promotion de la santé).
- Objectif intermédiaire de la prévention :
  - Modification des « déterminants de la santé », c'est-à-dire des causes profondes (facteurs individuels et facteurs environnementaux)

**Parmi les approches les plus efficaces figurent celles qui visent à renforcer les facteurs de protection tout en s'attaquent aux facteurs prédisposants.**

# 10 critères

## 4. S'inscrire dans la durée

- ▶ 20 heures par an est requis, l'idéal étant que le programme s'étende sur plusieurs années.
- ▶ Une intervention isolée n'aura qu'un effet limité, des « piqûres de rappel » devant impérativement être organisées.
  - ▶ **Les jeunes doivent pouvoir bénéficier d'interventions adaptées tout au long de leur scolarité.**

## 5. Intervenir à différentes étapes de la vie en fonction de la population concernée

1. Ateliers d'échanges sur les consommations de SPA
2. Ateliers d'échanges et de sensibilisation qui permettent de développer les compétences psycho-sociales
3. Penser la prévention au regard des phases de développement des jeunes.

# 10 critères

## 6. Articuler interventions collectives et interventions individuelles

Efficacité : action de prévention universelle + actions de prévention sélective visant les jeunes les plus à risque.

# 10 critères

## 7. S'adresser aux jeunes de manière appropriée

1. Partir du point de vue des jeunes
2. Tenir compte des avantages liés aux consommations
3. Apporter une information scientifiquement exacte
5. Viser la diminution des risques plutôt que l'abstinence
6. Proposer des alternatives ayant un bénéfice immédiat
7. Ne pas être moralisateur
8. Privilégier la **qualité de la relation**
9. Favoriser les méthodes interactives et expérientielles

# 10 critères

## 8. Impliquer les jeunes dans la mise en œuvre et l'élaboration du projet

- ▶ Le fait de participer à un processus de prévention est une expérience qui peut suffire à une prise de conscience et à une modification des comportements.
- ▶ Cette approche implique, de la part des adultes, de prendre conscience des multiples compétences dont disposent les jeunes, et d'accepter de travailler en collaboration avec eux.



# 10 critères

## 9. Agir en direction des familles

- ▶ Articuler les interventions en direction des jeunes et celles en direction des parents.
- ▶ Parents = tous premiers acteurs de prévention.
- ▶ Aider les parents à avoir l'attitude la mieux adaptée à la situation (redonner confiance, même démunis, rôle important)

# 10 critères

## 10. S'intégrer à un dispositif à composantes multiples

- ▶ **Veiller à combiner plusieurs types de mesures qui agiront sur différents aspects du problème et impliquant de multiples acteurs.**
  
- ▶ Ex :
  - mesures visant à limiter l'accessibilité des produits
  - actions de dépistage
  - prise en charge des jeunes les plus à risques
  - interventions en milieu scolaire
  - ateliers à destination des parents
  - campagnes de sensibilisation à destination du grand public.
  
- ▶ **Coordonner le travail des forces de l'ordre, des acteurs de prévention, des services de santé, des acteurs économiques, des associations locales, des médias...**

# III - PRÉVENIR

B – Les limites de certaines techniques

# Les limites de certaines techniques



# Les limites de certaines techniques

Effet de « l'appel à la peur » :

Message prévention hygiène buccodentaire



Groupe 1  
Appel à la peur  
important

Photos maladies  
graves



Groupe 2  
Appel à la peur  
minimal

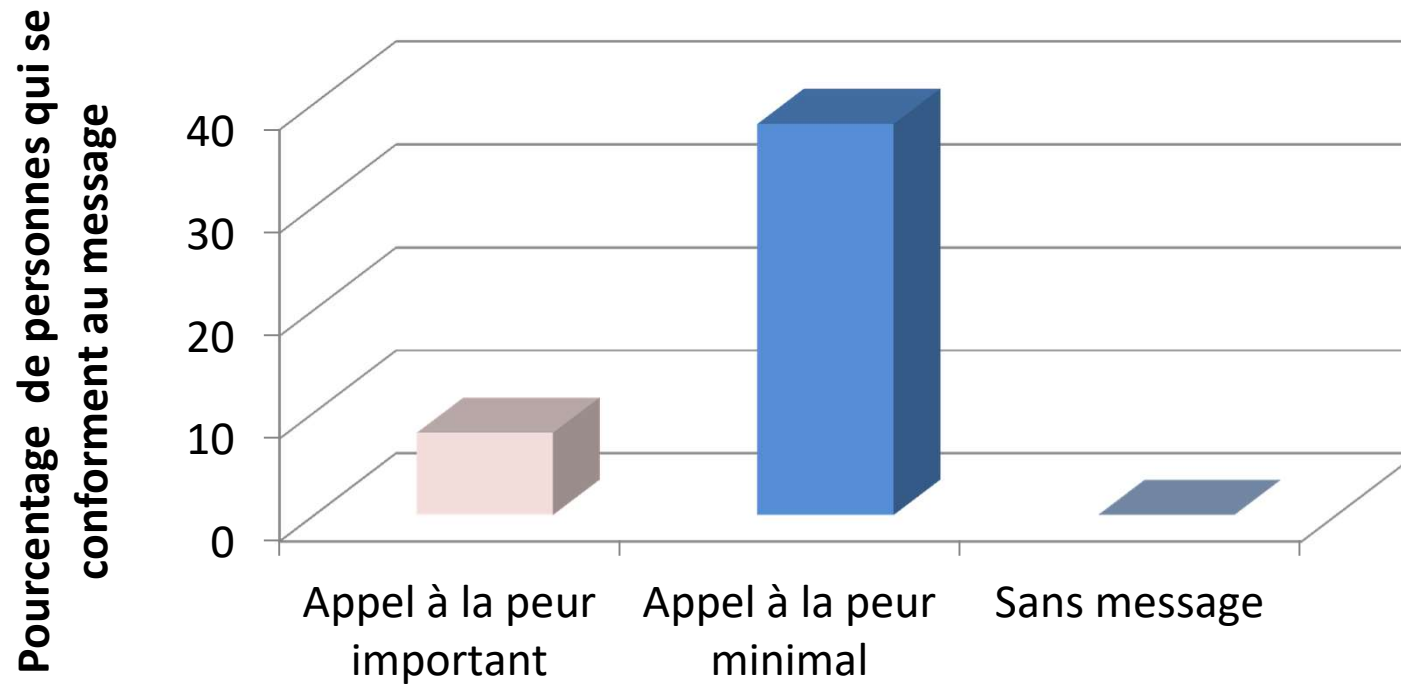
Graphique maladies  
bénignes



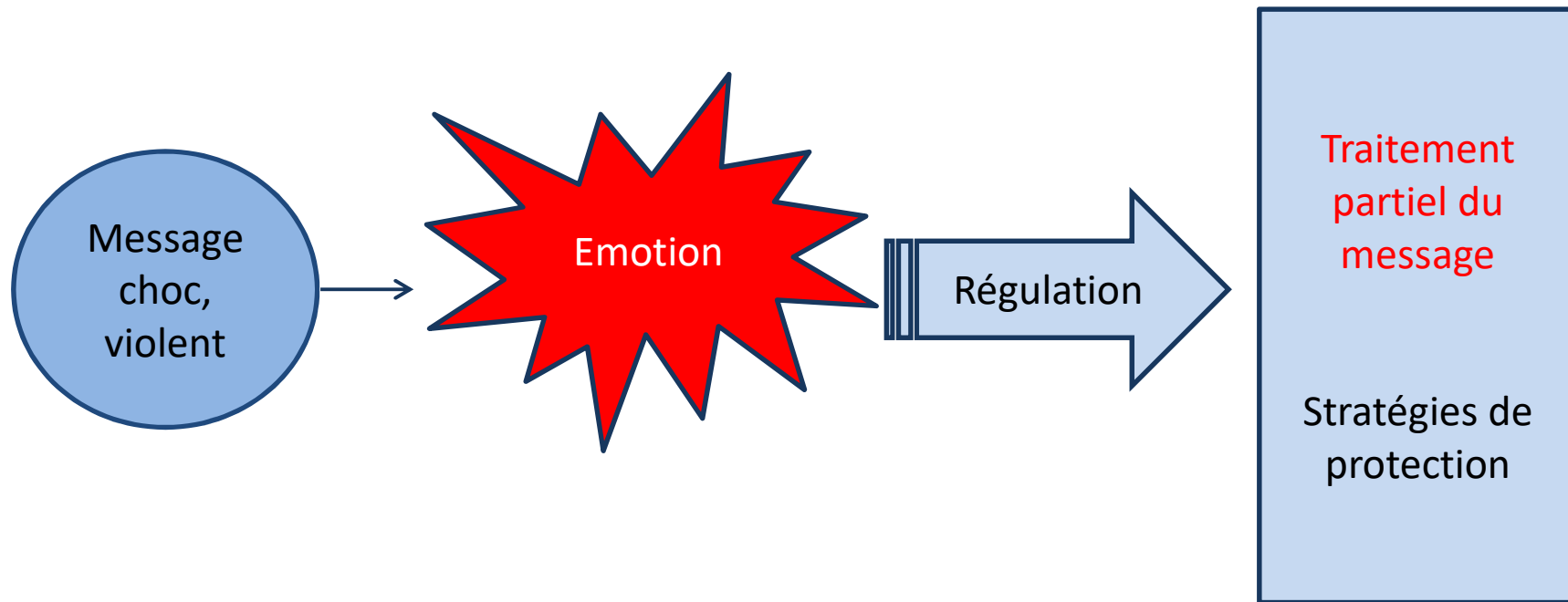
Groupe 3  
Sans message

# Les limites de certaines techniques

Effet de « l'appel à la peur » :  
Résultats



# Les limites de certaines techniques



# Les limites de certaines techniques

EXPERT  
VALIDE

**L'influence de l'expert ?**



# Les limites de certaines techniques

Crédibilité source message



Traitement message

# Les limites de certaines techniques

Si intervenant estimé « expert »



Il faut manger 5  
fruits et légumes  
frais par jours

Baisse motivation à examiner attentivement

le contenu du message

# Les limites de certaines techniques

Si intervenant estimé « non expert »



Il faut manger 5  
fruits et légumes  
frais par jours

Ah oui et  
pourquoi ??

Augmentation attention sur le contenu

→ élaboration esprit critique

# Les limites de certaines techniques

Message véhiculé par les pairs

Plus grande efficacité!

Identification plus forte

# Les stratégies de protection face au message préventif

Questionnaire

Résultats :

Risques perçus pour soi



Risques perçus pour les autres

# Les stratégies de protection face au message préventif

## Optimisme comparatif :

↘ Perception risques pour soi

↗ Perception risques pour autrui



Perception prise de risque acceptable



Augmente probabilité prise de risque / poursuite des consos

## IV- Concrètement

PREVENTiON



## IV- Concrètement

- Prévenir des risques du tabac chez des élèves de 6<sup>ème</sup> ?



# IV- Concrètement

Apprentissage coopératif : les classes puzzle



- 3 groupes d'experts
- Interdépendance entre les groupes – transmissions d'information par les pairs
- Les effets du tabac
- L'industrie du tabac
- La cigarette électronique

*Lors d'un anniversaire Lucas et Enzo sont assis et voient  
Quentin fumer une chicha.*

**Enzo** : Woa regarde Quentin il fume une chicha !!

**Lucas** : Tu connais ? Tu sais comment ça marche ?

**Enzo** : Non, mais on a qu'à regarder sur internet !

Alors.... C'est écrit qu'il faut mettre de l'eau dans le vase, et au-dessus il faut mettre un charbon à bruler. On rajoute du tabac avec des arômes, et ça va le brûler. Ensuite il faut aspirer dans le tuyau et la fumée sort !

**Lucas** : Ah ok ! C'est pour ça que ça sent bon, mais la fumée elle est super épaisse et blanche !

**Enzo** : Bah là, sur ce site ils disent qu'elle est plus épaisse parce que l'eau dans le vase est froide, donc ça refroidit la fumée, ça ne veut pas dire que c'est dangereux

**Lucas** : Je ne suis pas sûr de ça...

***Et toi, qu'en penses-tu ?***



## IV- Concrètement

Travailler sur les représentations de la consommation de tabac grâce aux photos.

Développer la créativité et l'esprit critique.

Pouvoir transmettre de l'information en se basant sur les connaissances et les représentations des élèves.

## IV- Concrètement

- Prévenir des risques du tabac chez des lycéens ?

# Substances psychoactives (Lycée)



## IV- Concrètement

- Citez toutes les drogues que vous connaissez.
- Tabac : une drogue ? (pour/contre).
- Classement des substances (stimulants, ralentisseurs, hallucinogènes)
- Mécanisme de la dépendance
- Circuit de la récompense (accoutumance...)



# IV- Concrètement

- Les cigarettes roulées sont plus mauvaises pour la santé que des cigarettes normales ?
- Quand on est fumeur, faire du sport permet de décrasser les poumons ?
- Crapoter permet de limiter la toxicité du tabac sur les poumons ?
- La fumée de chicha est plus mauvaise pour la santé que celle des cigarettes ?
- Vapoter la cigarette électronique ne présente pas de risque ?
- Les cigarettes mentholées sont plus dangereuses que les cigarettes normales ?

## IV- Concrètement

Transmettre des informations, c'est bien, encore mieux par les pairs, mais ce n'est pas suffisant...

→ FACTEURS PROTECTEURS

# IV- Concrètement

Développement des compétences psychosociales

**Rôle déterminant : Facteurs de protection**

En construction pendant l'enfance et l'adolescence

Un jeune doté de bonnes aptitudes personnelles et sociales est moins susceptible de s'engager dans des comportements à risque qu'un jeune chez qui celles-ci font défaut.

→ Définies par la Charte d'Ottawa (1993)

# Compétences psychosociales

- **Savoir résoudre les problèmes / **Savoir prendre des décisions****

Ex : adaptation aux événements de la vie

- **Avoir une pensée créatrice / Avoir une pensée critique**

Ex : Explorer différentes alternatives, analyser des informations, identifier les facteurs pouvant nous influencer (médias...)

# Compétences psychosociales

- **Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles**

Ex : Etre capable de s'exprimer, demander conseil, lier et conserver des relations amicales

- **Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres**

Ex : Reconnaître ses forces, ses faiblesses, accepter la différence

- **Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions**

Ex : agir en fonction du stress, reconnaître ses émotions et celles des autres

# Intervention « Savoir dire non »

- **Vincent** : « Salut Antoine, tu t’amuses bien ? »
- **Antoine** : « Ça va, mais il fait chaud là-dedans ! »
- **Lucie** : « Bah oui, nous on est sorti pour discuter et fumer une clope.
- Tu en veux une ? »
- *Elle lui tend le paquet.*
- **Antoine** : « Non merci ça va. »
- **Pierre** : « Allez, on fume tous là ! »
- *Dit-il en montrant les autres.*
- **Antoine** : « Non vraiment, j’ai pas envie »
- **Lucie** : « Allez, faut se lâcher un peu ! »
- *Dit-elle en souriant à Vincent et Pierre.*
- **Pierre** : « Ouais c’est clair, on ne fume pas tous les jours, c’est juste pour
- essayer ! »
- **Antoine** : « Essayez sans moi c’est bon. »
- **Vincent** : « C’est que t’as peur que ta mère le sache ? »
- *Lucie et Pierre rigolent.*
- **Lucie** : « Bon alors, t’en prends une ? » *Elle lui retend le paquet.*

# Savoir dire non

- Développer l'esprit critique des élèves face à la pression du groupe.
- Développer la créativité des élèves dans la recherche de solutions pour s'affirmer face à un groupe et à trouver des stratégies de refus efficaces.
- Développer les compétences des élèves à communiquer efficacement et sans entrer en conflit.
- Développer le sentiment d'efficacité des élèves (je me sens capable de...) à refuser de consommer dans les situations de pression.

# PROGRAMME UNPLUGGED

- Programme européen de prévention en 12 séances visant le développement des CPS (12/14ans).

## Objectifs :

- améliorer la connaissance des risques engendrés par l'usage de substances psychoactives
- modifier les représentations sur ces substances
- développer les compétences psychosociales intra- et inter- individuelles des adolescents



# V- SEVRAGE TABAGIQUE EN MILIEU SCOLAIRE



~~SEVRAGE~~

→ GROUPE DE MOTIVATION A L'ARRET

# Groupe de motivation à l'arrêt du tabac

- Permanence info tabac en lycée
- Proposition d'un groupe de motivation à l'arrêt pour les élèves volontaires.
- 6 sessions en petits groupes
- Guider les élèves dans leur motivation au changement (techniques de l'Entretien Motivationnel).
- Un livret de suivi complète l'action en permettant aux adolescents de personnaliser leur suivi au cours des sessions et de noter l'évolution de leur motivation et de leurs objectifs.

# ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

- « Les 4 R »

Re-contextualiser

Reformuler

Résumer

Renforcer

# Les séances

**Les stades du changement et les bénéfices de l'arrêt.**

**Séance 1 : Ma consommation**

Balance décisionnelle et carnet de bord.

**Séance 2 : Des astuces pour atteindre mes objectifs**

Les ressources pour faire face aux envies.

**Séance 3 : Respiration et sommeil**

Techniques de respiration et agenda du sommeil

**Séance 4 : Relaxation**

Techniques de relaxation

**Séance 5 : Les bienfaits des petits bonheurs**

Cultiver l'optimisme

**Séance 6 : Bilan et perspectives...**


Graphique de ma démarche d'arrêt

# Quelques tests

- Motivation à l'arrêt
- Fagerström (dépendance physique)
- Horn (Comportement tabagique)

Stimulation, plaisir du geste, anxiété-soutien

---

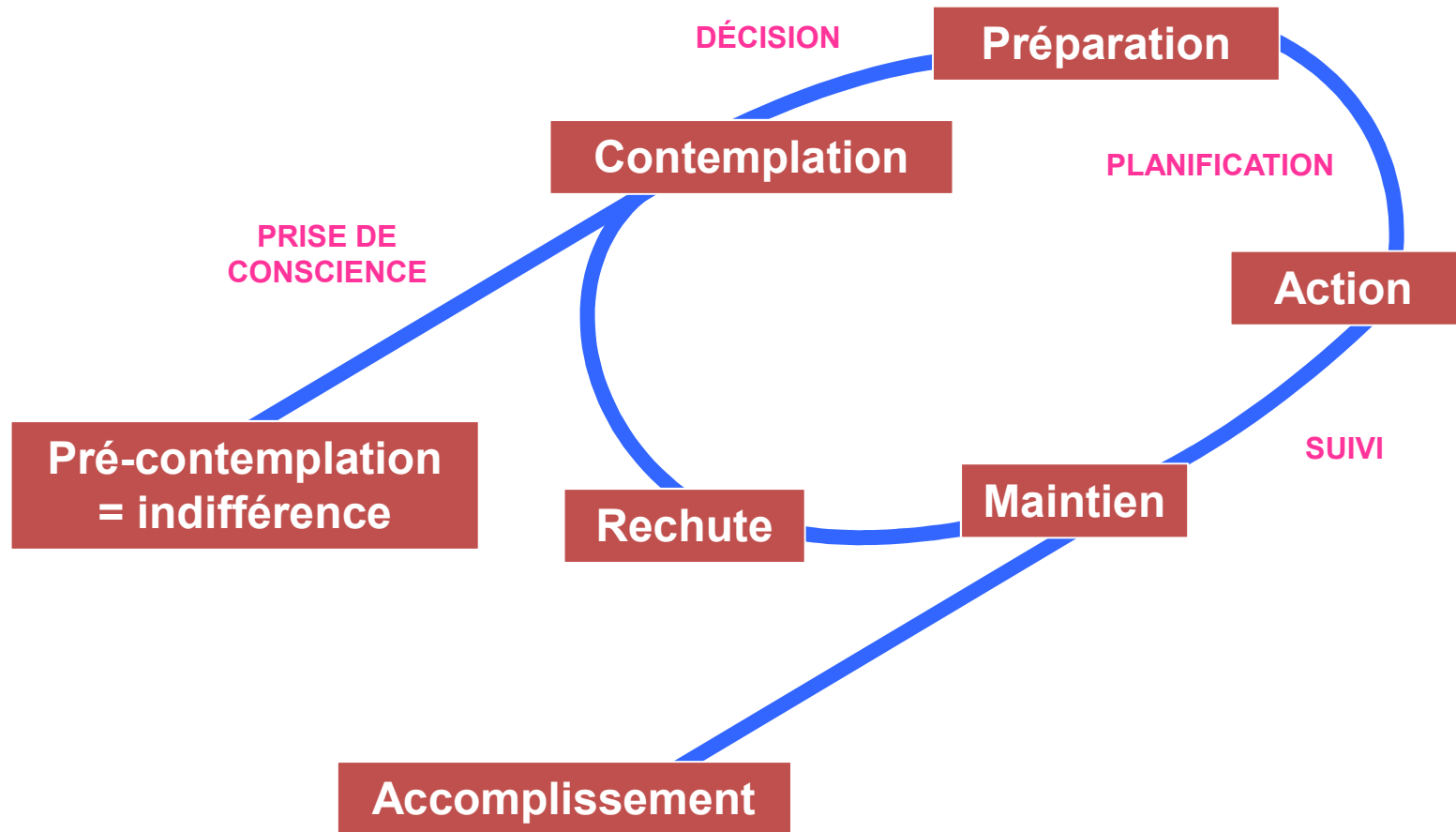


## **Mes objectifs Semaine 1**

**Ce que je veux :** *Arrêt, diminuer ? Dans 1 mois, fin*

**Mon objectif de cette semaine :** *Arrêt, diminutio*

# Les stades du changement Prochaska et DiClemente





# Balance décisionnelle

<b>Situation actuelle</b>	<b>S</b>
<i>1. Qu'est - ce qui me plaît dans le fait de fumer ?</i>	<i>4. Qu'est - ce qui n'aime pas dans le fait de fumer ?</i>
<i>2. Qu'est - ce qui me plaît moins dans le fait de fumer ?</i>	<i>3. Qu'est - ce qui me plaît dans le fait de ne pas fumer ?</i>



# Bilan du carnet de bord.

- Le plus souvent je fume quand je suis dans ce contexte :
- Le plus souvent je fume quand je ressens :
- Quelles cigarettes me semblent difficiles à enlever :
- Quelles cigarettes me semblent faciles à enlever :

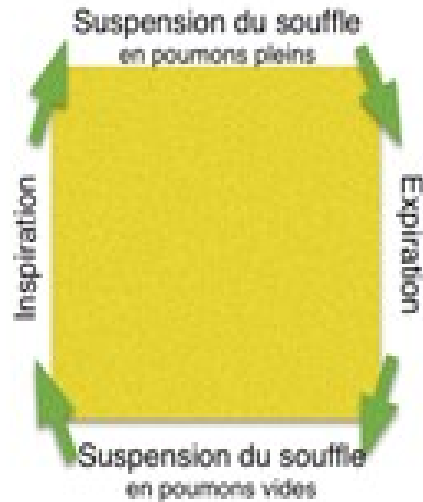
# SOS j'ai craqué...

- Quelques questions à se poser après un « craquage » afin de repartir du bon pied :
- Dans quelle situation j'étais ?
- A quel point l'envie était-elle forte ?
- Qu'est-ce qui aurait pu m'aider à calmer cette envie ?
- Pourquoi je n'ai pas pu me tourner vers cette aide ?
- Si cette situation se reproduit qu'est-ce que je ferai la prochaine fois?

# Respiration

- Méthode de respiration en carré

## La Respiration Carrée



# Relaxation

- Ex : relaxation musculaire (Jacobson)

# Les sources de plaisir

- Quand on arrête un comportement qui nous apportait du plaisir ou qui soulageait du stress, on va naturellement rechercher d'autres sources de plaisir
- **1- J'identifie au moins 3 activités que j'aime faire et que je peux faire au quotidien**
- **2- Je réfléchis à comment je peux organiser mon quotidien pour réaliser ces activités le plus souvent possible :**

# Bilan de ma démarche

Ce qui était difficile	Ce qui était facile
------------------------	---------------------

Total	Total
Les bâtons dans les roues	Les coups de pouces

Total	Total
-------	-------



**MERCI POUR VOTRE ATTENTION**