



**Résultats de l'étude
«J'arrête de fumer» avec Facebook**

**La dynamique communautaire
est extrêmement efficace**



Résultats de l'étude «J'arrête de fumer» avec Facebook

La dynamique communautaire est extrêmement efficace

Menée par un consortium d'experts¹, l'évaluation externe montre que cette nouvelle méthode de sevrage fonctionne auprès de toutes les franges de la population. Elle conduit des personnes qui n'avaient, jusque-là, pas l'intention de suivre un programme spécifique à tenter et à réussir l'arrêt de la cigarette. L'évaluation souligne aussi la capacité à recruter un nombre très important de candidats. La dynamique communautaire étant d'ailleurs un aspect clé de la réussite. Les principaux facteurs de succès relevés incluent :

- le soutien mutuel entre participants,
- la participation active sur les pages Facebook,
- l'utilisation des stratégies de gestion des envies de fumer,
- une faible dépendance nicotinique,
- le niveau de motivation et un état émotionnel positif au moment de l'arrêt.

Au terme de l'opération, cette nouvelle approche a eu un effet positif sur 37,6 % des participants : 13.5% ont arrêté de fumer, 19.6% poursuivent leur démarche d'arrêt et 4.5% ont diminué leur consommation. L'étude a été commandée et financée par le Fonds de prévention du tabagisme (FPT).

Qu'est-ce qui fait le succès du programme ?

L'accessibilité tout d'abord. Les participants rejoignent le programme, car il est facile d'accès, ne nécessite pas de démarches compliquées pour s'inscrire et est disponible en tout temps et en tout lieu. En ce sens, la gratuité et la disponibilité du programme sur les réseaux sociaux motivent les candidats à se lancer sans qu'ils aient nécessairement été, au préalable, en recherche de méthodes d'arrêt.

Le nombre ensuite, avec la mobilisation de 7'000 Romands. Mais combien de candidats ont réellement tenté l'arrêt ? Presque la totalité, soit 91 %. Ce chiffre se divise en deux groupes : 81 % ont arrêté à la date prévue et 10 % avant le début du programme. Ce score montre l'efficacité du programme dans sa capacité à potentialiser une intention d'arrêter de fumer. De nombreux participants aux entretiens ont rapporté avoir décidé de faire une tentative d'arrêt en apprenant l'existence du programme, ou y avoir vu l'occasion de concrétiser ce qui n'était encore pour eux qu'une vague intention de sevrage. Le programme «J'arrête de fumer» fonctionne de manière non différenciée auprès de toutes les franges de la population. L'évaluation n'a montré aucun impact de facteurs sociodémographiques, tels que le sexe, l'âge, l'état civil, le niveau d'éducation, le revenu, ou le canton, sur le succès. Il s'adresse donc à un public large et varié.

¹ Folly L., Riedo G., Felder M., Falomir-Pichastor J-M, & Desrichard O. Rapport de l'évaluation externe du programme « J'arrête de fumer » sur Facebook, Novembre 2016.



La **dynamique communautaire** instaurée par le programme est un des aspects clés de la réussite. Elle est mise en évidence par plusieurs indicateurs qui prédisent le succès de l'abstinence tabagique à 6 mois. Ainsi, le fait de s'inscrire pour se lancer dans l'arrêt avec d'autres candidats favorise la réussite. C'est également le cas de la participation et du partage de l'expérience personnelle vécue et de la description de l'état et des symptômes sur les pages Facebook. De même, une consultation régulière des pages tout au long du programme augmente les chances de réussite. L'aspect public et l'engagement perçu envers les autres membres du groupe, sont également un facteur de succès. De manière générale, le sentiment d'appartenance à la communauté, tout comme l'identité d'ex-fumeur, a un impact positif sur le succès.

Résultats

Impact positif pour 37.6% des participants

- **13.5%** des participants ont arrêté complètement de fumer depuis 6 mois (946 candidats)
- **19.6 %** des candidats essaient toujours d'arrêter mais fument encore occasionnellement (1'374 candidats)
- **4.5%** des participants ont renoncé à l'arrêt, mais notent avoir diminué leur consommation (315 candidats)

Arrêt complet : 946 Romands
Tentent toujours d'arrêter : 1'374
Ont diminué leur consommation : 315

Total : 2'635 personnes

Scénario du pire appliqué à l'étude

Les résultats de l'évaluation se basent sur le « scénario du pire », ce qui signifie que les candidats n'ayant pas répondu aux trois questionnaires sont considérés comme étant en échec.

L'évaluation a été menée par un consortium d'experts constitué du Behaviour Change Lab, du Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé, et du Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale (Université de Genève). La taille de l'échantillon porte sur 1'040 candidats inscrits. La moyenne d'âge des sondés est de 37 ans, dont 74% de femmes et 26% d'hommes.



Comparaison avec les autres méthodes de sevrage

Au terme de l'opération, cette nouvelle approche a eu un effet positif sur 37,6 % des participants, soit un score supérieur à celui d'un suivi médical intensif en cabinet, le programme réussissant le double exploit de la mobilisation – 7'008 inscrits exactement – et de l'intensité du suivi quotidien individualisé. Rapporté aux 7'008 inscrits, 946 Romands ont réussi à arrêter de fumer pendant 6 mois. Le programme se compare favorablement aux autres méthodes d'aide à l'arrêt du tabac. À titre d'exemple, le taux d'abstinence du tabac à 6-12 mois grâce au programme « J'arrête de fumer » est un peu plus élevé qu'un programme comportemental en groupe, un conseil téléphonique ou un conseil médical intensif².

Un concept en constante évolution

Comité d'experts scientifiques et extension en Suisse alémanique en 2017

Sur la base de cette évaluation externe et indépendante, les initiateurs du concept «J'arrête de fumer» vont réunir prochainement d'autres experts scientifiques. Des spécialistes des neurosciences, du sevrage tabagique, des sciences cognitives et comportementales, du marketing social et de la communication vont être mis à contribution dans l'objectif d'améliorer le programme et d'accroître le taux de réussite.

L'opération «J'arrête de fumer» devrait se poursuivre en suisse romande et être étendue à la Suisse alémanique en 2017, deux grands cantons Berne et Zurich ont d'ores et déjà manifesté leur intérêt pour ce programme.

² Cornuz J, Jacot Sadowski I, Humair JP. Conseil médical aux fumeurs et fumeuses. Document de référence pour les médecins. VIVRE SANS TABAC, Programme national d'arrêt du tabagisme, Berne 2015 (Ch. 4 et 5).



Contacts presse

Coordination romande

Alexandre Dubuis, PhD
Promotion santé Valais
079 525 85 45 / alexandre.dubuis@psvalais.ch

Réseaux sociaux

Roland Savioz
J'arrête de fumer - Ibrid
079 300 36 60 / roland.savioz@jarretedefumer.ch

Évaluation

Max Felder
Behaviour Change Lab
079 365 15 92 / max.felder@bchangelab.com

Expert médical

Dr Jean-Paul Humair
Cipret-Carrefour Addictions Genève
079 703 76 61 / jean-paul.humair@cipret.ch