

# Rapport de l'évaluation externe du programme « J'arrête de fumer » sur Facebook

Sur mandat du Fonds de  
Prévention du Tabagisme

**Novembre 2016**



## Résumé

**Laura Folly<sup>1</sup>, Gisana Riedo<sup>1</sup>, Max Felder<sup>1</sup>, Juan Manuel Falomir-Pichastor<sup>2</sup>,  
& Olivier Desrichard<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup> Behaviour Change Lab.



44, rue de Berne – 1201 Genève  
[www.bchangelab.com](http://www.bchangelab.com)  
[contact@bchangelab.com](mailto:contact@bchangelab.com)

**En collaboration avec :**

- <sup>2</sup> Le Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale (GRIS)
- <sup>3</sup> Le Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (GREPS)

## Présentation du programme “J'arrête de fumer”

L'évaluation portait sur le programme d'aide à l'abstinence tabagique “J'arrête de fumer”. Ce programme s'appuyait sur la création de communautés de fumeurs souhaitant cesser de fumer, à travers la mise en place de pages Facebook (une par canton romand), auxquelles tout fumeur pouvait s'inscrire pour participer au programme. L'objectif principal fixé par l'équipe du programme était d'inciter un maximum de fumeurs en Suisse romande à arrêter de fumer de manière commune, à une date fixée à l'avance. Le programme visait à fournir une opportunité à toutes les personnes inscrites de réaliser une tentative d'arrêt en groupe, mais également de prévenir la rechute, en fournissant des conseils et un soutien au quotidien sur une période de 6 mois.

## Objectifs de l'évaluation

L'évaluation du programme “J'arrête de fumer” reposait sur deux objectifs principaux, à savoir, évaluer le succès du programme “J'arrête de fumer”, et identifier les facteurs de succès de l'abstinence tabagique.

**Le succès du programme** était conceptualisé de deux façons différentes :

- La proportion de participants ayant effectué une tentative d'arrêt avec le programme ;
- La proportion de participants ayant complètement arrêté de fumer pendant toute la durée du programme (abstinence tabagique).

Le pourcentage de participants ayant tiré profit du programme en termes de diminution de leur consommation a également été évalué.

Pour expliquer l'efficacité du programme, l'évaluation visait à déterminer les **facteurs de succès et d'échec** de la tentative d'arrêt, c'est-à-dire identifier les mécanismes sur lesquels le programme s'appuie, et leur impact sur le succès des participants dans leur démarche d'arrêt. Pour ce faire, l'évaluation devait distinguer les prédicteurs généraux de l'arrêt, des facteurs spécifiquement développés dans le programme. Les **prédicteurs généraux** désignent les facteurs ayant été scientifiquement identifiés comme pouvant avoir un impact sur le succès d'une tentative d'arrêt tabagique, mais qui ne sont pas manipulés au sein du programme. Les **facteurs spécifiques**, à l'inverse, désignent les mécanismes sur lesquels le programme s'appuie pour provoquer et maintenir l'arrêt chez les participants, et touchent autant à son contenu qu'à sa forme. L'atteinte de ces deux objectifs a permis de déterminer le profil typique d'un arrêt réussi au sein du programme “J'arrête de Fumer”, ainsi que de comprendre les mécanismes qui le sous-tendent.

## Mise en place de l'évaluation

Pour permettre de répondre aux hypothèses élaborées sur la base d'une analyse théorique du programme et d'une revue de la littérature sur le sevrage tabagique, des données ont été récoltées en utilisant conjointement des méthodes qualitatives et quantitatives.

- Trois questionnaires ont été envoyés à un échantillon représentatif des participants au programme (n=1'270) à différents temps de mesure (début de l'arrêt commun, après 3 mois, après 6 mois) pour estimer le succès du programme, en termes de tentatives d'arrêt et de maintien dans l'arrêt, ainsi que pour quantifier l'impact des facteurs généraux et spécifiques identifiés dans le cadre du programme “J'arrête de fumer”.

- Toutes les publications effectuées par l'équipe "J'arrête de fumer" sur les pages Facebook du programme, ainsi que les réactions à ces posts ont été récoltées. 67'210 commentaires publiés sur les pages entre la publication du premier message et les 6 mois de programme ont également été récoltés. La comparaison des commentaires postés lors de différentes phases du programme, ainsi que les réactions aux publications de l'équipe "J'arrête de fumer" permet également de déterminer l'évolution de l'activité sur la page au cours des différentes phases du programme.
- La réalisation de 20 entretiens semi-structurés auprès de participants aux profils divers ont permis d'explorer, en détail, la perception du programme par son public cible et de faire ressortir les différents parcours, motivations et difficultés sous une forme non limitée par des choix pré-établis.

## Évaluation du succès du programme

### Tentatives d'arrêt

Les résultats de l'évaluation indiquent que **81% des participants** ayant répondu au premier questionnaire **ont effectivement fait une tentative d'arrêt avec le programme** "J'arrête de fumer". Ce chiffre montre l'efficacité du programme dans sa capacité à potentialiser une intention d'arrêter de fumer, d'autant plus que parmi les 19% d'individus rapportant n'avoir pas fait de tentative avec le programme, 10% d'entre eux avaient, déjà cessé de fumer avant le début du programme. Les informations extraites des entretiens laissent à penser qu'il s'agit en partie d'individus que le programme a motivés à arrêter de fumer, mais qui n'ont pas attendu la date d'arrêt commune pour se lancer.

Le succès du programme au niveau des tentatives d'arrêt est probablement dû à sa grande accessibilité. En effet, plus de **80% des participants** ont estimé s'y être inscrit, 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. De nombreux participants aux entretiens ont également rapporté avoir décidé de faire une tentative d'arrêt en apprenant l'existence du programme, ou y avoir vu l'occasion de concrétiser une vague intention de sevrage. En ce sens, **le bas seuil d'accessibilité du programme les a motivés** à s'y inscrire sans qu'ils n'aient nécessairement été en recherche de méthodes d'arrêt au préalable.

### Abstinence tabagique

Les résultats de l'évaluation montrent un **maintien de l'arrêt après 6 mois de programme pour, au moins, 13,5% des participants**. Rapporté sur les 7'008 inscrits aux pages, cela signifie que 946 d'entre eux ont réussi à arrêter de fumer pendant 6 mois. À ce chiffre peuvent encore être ajoutés une partie des "*fans*" des pages qui ont suivi avec succès le programme sans y être inscrits. Puisque le taux de succès de l'arrêt tabagique sans aucune aide est estimé entre 2 et 5%<sup>1</sup>, nous pouvons conclure que le programme a eu un impact significatif sur le maintien du sevrage tabagique.

De plus, le programme peut également être jugé bénéfique pour les participants ayant décidé de persévérer dans une tentative de sevrage (19.6%), ainsi que pour ceux ayant

---

<sup>1</sup> Hughes, J. R., Keely, J., & Naud, S. (2004). Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*, 99(1), 29-38.

diminué leur consommation de tabac (4.5%). Rapporté à l'ensemble des participants, cela correspond à 1'374 participants qui sont encore en train d'essayer d'arrêter malgré certains échecs et à 315 personnes qui ont diminué leur consommation.

Il semble que la **grande majorité des rechutes ait lieu au tout début du programme**, car seuls 39,1% des participants ayant fait une tentative d'arrêt ont tenu durant les deux premières semaines suivant la date d'arrêt. Par contraste, le taux de succès diminue relativement peu entre trois et six mois après le début du programme, ce qui montre l'importance critique des premières semaines de sevrage au sein du programme "J'arrête de fumer".

## Évaluation des facteurs de réussite

Le programme "J'arrête de fumer" fonctionne de manière non différenciée auprès de toutes les franges de la population, puisque l'évaluation n'a montré aucun impact de facteurs socio-démographiques, tels que le sexe, l'âge, l'état-civil, le niveau d'éducation, le revenu, ou le canton, sur le succès. Son efficacité est également indépendante de la motivation à arrêter de fumer, et de l'utilisation de substituts pendant la tentative d'arrêt. Il peut donc s'adresser à un public large et varié.

La liste suivante détaille les principaux facteurs de réussite dont l'impact sur le succès en termes de maintien de l'arrêt après 6 mois de programme a été identifié.

### Facteurs généraux

<b>Parcours tabagique</b>	Aucun effet de la consommation passée de tabac ou de l'âge d'entrée dans le tabagisme n'a été détecté au sein du programme. En revanche, la <b>dépendance à la nicotine</b> a un impact sur la réussite : plus elle est forte avant le début du programme, plus les chances d'échouer sont élevées. Le fait d'avoir effectué des <b>tentatives d'arrêt par le passé</b> prédit l'échec au sein du programme : pour chaque tentative supplémentaire effectuée, les chances de succès diminuent. Ce résultat suggère que le programme est particulièrement efficace pour les personnes ayant une faible résistance au changement.
<b>Exposition à la fumée</b>	Le simple fait d'être en contact avec des fumeurs au travail ou à la maison n'influence pas la réussite du maintien de l'arrêt. En revanche, <b>chaque cigarette fumée en présence</b> du participant sous son toit diminue ses chances de maintenir son arrêt sur 6 mois.
<b>Intention d'arrêter de fumer</b>	Le niveau de l'intention initiale d'arrêter de fumer est <b>un des prédicteurs puissants</b> du succès à 6 mois : plus il est élevé, plus les chances de réussite sont grandes. Une intention forte est prédite par une attitude positive envers l'arrêt, une norme sociale perçue comme encourageant cet arrêt, et une forte auto-efficacité (la perception qu'un individu a de sa capacité à réussir son arrêt tabagique).
<b>État émotionnel</b>	Un état émotionnel positif au début du programme favorise le succès à 6 mois. En revanche, un <b>affect négatif</b> avant le début du programme et au début du programme <b>prédit l'échec</b> . Le niveau d'anxiété des participants mesuré au début du programme prédit l'échec : plus il est élevé, moins nous pouvons observer de réussite à 6 mois.

## Facteurs spécifiques

<b>Perception du programme</b>	Alors que la perception du programme comme étant « très facile d'accès » semble être la cause du succès en termes de nombre de tentatives effectuées, elle ne prédit pas la réussite à 6 mois. De même, bien que le programme soit perçu comme se distinguant de la prévention classique et possédant un ton léger, le ressenti relatif à ces aspects n'a aucun impact sur le maintien du sevrage. Ces résultats indiquent que si l'accessibilité du programme et son positionnement poussent à effectuer une tentative d'arrêt, ce sont d'autres facteurs qui permettent de transformer l'essai en réussite.
<b>Dynamique communautaire</b>	La dynamique communautaire instaurée par le programme est un des aspects clés de sa réussite et 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 gens favorise la réussite. C'est également le cas de la <b>participation</b> et du <b>partage de ressenti personnel</b> sur les pages Facebook du programme. De même, une <b>consultation régulière</b> des pages Facebook tout au long du programme augmente les chances de réussite. L' <b>engagement perçu dans le programme</b> , notamment son aspect public et l'engagement perçu envers les autres membres du groupe, est 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. Enfin, le <b>soutien social apporté par les pairs</b> au sein du programme prédit la réussite à 6 mois. En revanche, ni le soutien social apporté par les membres de l'équipe "J'arrête de fumer", ni la perception d'intérêt et d'utilité des supports utilisés pour communiquer avec les participants n'ont eu d'impact sur le succès. Il semble donc que le suivi apporté par le programme, bien que jugé très positivement par les participants, compte moins que le fait qu'il soit prétexte à l'échange et à la discussion.
<b>Stratégies de coping</b>	L'utilisation générale de stratégies de coping pour éviter la rechute est un facteur de réussite à 6 mois. La stratégie spécifique mise en avant par les concepteurs du programme, à savoir se rendre sur la page Facebook "J'arrête de fumer" en cas d'envie de fumer s'est également révélée efficace, bien que peu utilisée par les participants.
<b>Barrières perçues dans la tentative d'arrêt</b>	Les barrières liées à l'arrêt, à savoir la prise de poids, les problèmes de sommeil et les problèmes intestinaux ressortent étonnamment comme des facteurs de succès, c'est-à-dire que leur présence augmente les chances de réussite à 6 mois. D'un point de vue motivationnel, il est possible qu'en raison des conseils fournis dans le cadre du programme, ces barrières aient été jugées surmontables et que leur apparition ait donc augmenté la persévérance dans l'abstinence tabagique plutôt que de causer du découragement et une rechute.

## Activité sur les pages Facebook du programme

L'activité sur les pages Facebook est fortement concentrée sur les phases de recrutement et de préparation. En effet, 47% des commentaires totaux publiés sur les pages Facebook des différents cantons l'ont été durant les deux mois précédant la date d'arrêt commun (*Recrutement + Préparation*). La participation à la page en termes de nombre de commentaires publiés diminue fortement par la suite.

Les publications les plus populaires sont globalement les mêmes à travers les 6 pages cantonales, au sein de chaque phase du programme. Avant la date d'arrêt, les publications les plus populaires ont un but motivationnel et incitent les fumeurs à s'inscrire au programme et faire une tentative de sevrage. Quand seuls les messages publiés après la date d'arrêt sont considérés, malgré le nombre de réactions beaucoup moins important qu'ils provoquent, ils ont, pour la plupart, été postés au cours du premier mois du programme et véhiculent un contenu essentiellement motivationnel.

Au niveau de l'analyse de contenu réalisée sur les 67'210 commentaires postés au cours des différentes phases du programme, celle-ci révèle principalement la présence de support social, d'encouragement et d'un sentiment de communauté. En outre, les problématiques de poids et d'irritabilité ressortent davantage que la mention d'autres difficultés, bien qu'elles soient peu mentionnées par rapport au volume total de commentaires sur la page. De manière cohérente avec l'évolution des symptômes de sevrage, les mentions de l'irritabilité disparaissent à T3 et T6, alors que celles des inquiétudes concernant le poids restent présentes. Finalement, l'analyse révèle peu de mentions de rechutes ou de « craquage », comparativement à la proportion de participants ayant échoué dans leur tentative d'arrêt tabagique.

## Recommandations

De manière générale, l'évaluation du programme "J'arrête de fumer" conclut qu'une nouvelle itération du programme est pertinente, notamment en raison de sa capacité à inciter les fumeurs à faire une tentative d'arrêt, et devrait amener à un taux de succès au moins aussi élevé que celui observé ici. Plusieurs recommandations peuvent néanmoins être faites pour améliorer son efficacité, et étendues à de potentiels autres programmes de prévention jouant sur la création de communautés en ligne.

### Mettre l'accent sur le recrutement des participants

La phase de recrutement des participants est cruciale et présente un fort potentiel pour faire augmenter le nombre d'individus cessant effectivement d'arrêter de fumer. Le programme cumule en effet une grande accessibilité, une capacité à créer une tentative d'arrêt chez la grande majorité des participants, et une efficacité similaire indépendamment du profil socio-démographique ou de la consommation de tabac. Ainsi, plus le programme parvient à mobiliser de fumeurs dans la phase précédant l'arrêt, plus son impact sera grand, et ce indépendamment du taux de succès.

### Se concentrer sur les premières semaines du programme

Les premières semaines du programme sont cruciales, puisque c'est à ce moment-là que la plupart des rechutes se produisent, et que la majorité de l'activité est comptabilisée sur la page. Par contraste, le suivi assidu proposé par l'équipe sur le long terme montre peu d'impact. Il semble donc pertinent de concentrer les efforts sur ces premières semaines clés, quitte à raccourcir la durée du programme.

**Encourager la création d'un sentiment de communauté**

L'importance des facteurs touchant à la dimension communautaire du programme suggère qu'il s'agit d'un des points forts de l'utilisation d'un réseau social tel que Facebook, qu'il convient d'exploiter au maximum. L'effet de groupe semble intervenir de trois manières au sein de ce programme, à savoir la création d'un fort réseau de soutien entre des personnes vivant la même situation, un engagement dans une sorte de défi collectif et la valorisation d'un passage d'une identité de fumeur à une identité d'ex-fumeur.

**Augmenter la motivation des participants**

Le programme « J'arrête de fumer » est conçu pour donner à tous types de fumeurs l'opportunité d'effectuer et de maintenir une tentative d'arrêt. Cet aspect « seuil bas » montre néanmoins ses limites face au résultat indiquant que l'intensité de la motivation à arrêter, mesurée par l'intention, est l'un des principaux prédicteurs du succès. Ainsi, recruter des personnes moyennement motivées peut, d'une part, se révéler inutile et, d'autre part, les confronter à une expérience d'échec. Pour remédier à cet inconvénient, un travail sur la motivation pourrait être mené pendant les phases de recrutement et de préparation. Il s'agirait ici d'augmenter l'intention, en travaillant sur l'attitude, la norme subjective et/ou l'auto-efficacité.

**Diversifier les plateformes pour toucher un public plus large**

L'objectif visé en termes de population a parfaitement été atteint. Toutefois, les moins de 25 ans ont été très peu touchés par le programme et le choix du réseau social utilisé comme médium y a sans doute contribué. Les jeunes sont effet de moins en moins présents sur Facebook, qu'ils délaissent au profit d'autres plateformes telles qu'Instagram, Twitter, Snapchat ou Youtube. Ils n'ont donc potentiellement pas été exposés au programme, qui fonctionne pourtant auprès des jeunes qui l'ont suivi. Une diversification des réseaux utilisés pourrait permettre d'élargir le public touché par le programme, d'étendre la communauté, et d'inciter les plus jeunes à, eux aussi, faire une tentative d'arrêt. Le rapport coûts-bénéfices d'une diversification des plateformes serait, néanmoins, à estimer avant de la mettre en place.

**Rediriger les cas difficiles**

Le programme semble être efficace principalement pour les individus qui présentent peu de résistance au changement. En revanche, il a peu d'impact pour ceux dont l'arrêt tabagique demande de nombreuses tentatives. Plutôt que d'essayer de traiter les cas difficiles par un suivi au sein du programme, il serait donc pertinent de les rediriger, de manière complémentaire, vers des spécialistes qui pourront effectuer un suivi individuel.

## Conclusions

Les données issues de cette évaluation externe révèlent que le programme « J'arrête de fumer » a permis à 81% des participants d'effectuer une tentative d'arrêt et à, au moins, 13,5% d'entre eux de maintenir un arrêt tabagique complet durant six mois. Elles mettent également en évidence l'impact de différents facteurs sur la réussite de l'arrêt tabagique, tels que, l'appartenance à une communauté, le soutien social des pairs, l'utilisation de stratégies de coping, le parcours tabagique ou encore l'intention d'arrêt.

Pris dans leur ensemble, les résultats illustrent la pertinence de créer des communautés en ligne visant un objectif commun d'abstinence tabagique, au sein desquelles les membres se sentent impliqués et se soutiennent mutuellement. Les réseaux sociaux représentent ainsi un fort potentiel en termes de programmes communautaires de prévention des risques et promotion de la santé. Ils se révèlent donc être une piste d'action intéressante dans le cadre d'autres problématiques de prévention pour lesquelles l'entraide et le soutien entre pairs sont des atouts majeurs, puisqu'ils permettent une mobilisation massive, à un coût relativement faible.

Cependant, la réplication de cette intervention, ou son extension à d'autres thématiques ne peut se faire sans une réflexion approfondie quant à l'implication pratique des différents résultats obtenus lors de cette évaluation externe. Celle-ci apporte de nombreuses pistes de réflexion, notamment grâce à la mise en évidence des facteurs de succès ou d'échec ainsi que des facteurs n'ayant pas d'impact sur l'efficacité du programme évalué. Néanmoins, un travail méticuleux sur les mécanismes psychosociologiques efficaces dans le changement de comportement devrait être effectué en amont, afin de prendre en compte et d'implémenter les observations et les conclusions développées dans la présente évaluation de la manière la plus pertinente possible. Ce qui permettrait de maximiser l'efficacité d'une future itération d'un tel programme.