

Activité 2

Abaque de couleurs sur les motivations à fumer



Expérience requise dans l'animation : ●○○
Durée : 1 h à 2 h
Nombre de participants : 15 personnes maximum

Objectifs

- Permettre à un groupe d'exprimer ses représentations et ses perceptions sur un thème donné : dans le cas présent, les motivations à fumer.
- Faciliter la prise de parole de chaque membre du groupe à partir de ses représentations, ses aptitudes et valeurs, sa pratique et son expérience.
- S'exprimer, écouter et avoir de l'empathie.

Durée de l'animation

10 à 20 minutes par proposition pour un groupe de 15 personnes.

Matériel

- Tableau ou paper-board, ou rétro-projecteur + transparents.
- 4 fiches de couleurs cartonnées par participant : 1 verte, 1 rouge, 1 orange, 1 blanche.
- feutres : 1 vert, 1 rouge, 1 orange.
- Brochure INPES La dépendance au tabac : une pour l'animateur.

Principe

Cette technique permet à un groupe d'élaborer une argumentation à partir de propositions. Ces dernières sont des affirmations sur lesquelles les participants vont se positionner, à l'aide de fiches de couleur cartonnées. Dans un premier temps la personne réfléchit seule et se positionne, puis elle va confronter sa réflexion personnelle au groupe qui s'enrichira pendant le débat collectif qui suivra.

Code des couleurs :

Vert	d'accord
Rouge	pas d'accord
Orange	mitigé
Blanc	neutre (ne veut pas répondre, ne sait pas)

Activité 2

Abaque de couleurs sur les motivations à fumer *(suite)*



L'animateur choisira les affirmations dans la liste suivante, en fonction de ses objectifs et des spécificités de son public. Le nombre d'affirmations dépendra du temps disponible pour l'animation (compter 10 à 20 minutes par proposition).

Thème abordé	Affirmation
Provocation	Si les jeunes fument, c'est pour défier l'autorité
Ennui	Les jeunes fument parce qu'ils s'ennuient
Séduction	Fumer ça fait sexy
Convivialité	C'est sympa de fumer une cigarette entre amis
Détente	Fumer permet de se détendre
Plaisir	Quand on fume, c'est pour se faire plaisir
Style	Grâce à la cigarette, les fumeurs font "classe" /sûrs d'eux-mêmes
Contrôle du poids	Fumer, ça fait maigrir
Dépendance	Tous les fumeurs sont dépendants
Intégration sociale	La plupart des jeunes fument pour être acceptés dans un groupe
Habitudes	On fume par habitude
Peur de l'arrêt /Estime de soi	Les personnes qui n'arrivent pas à s'arrêter de fumer manquent de volonté

L'animateur peut retravailler ces affirmations afin de les adapter au public.

Déroulement

L'animation se déroule en 3 temps :

> 1^{er} temps

L'animateur énonce l'affirmation, et demande aux participants de lever en même temps la fiche colorée correspondant à leur choix.

Cette étape est silencieuse pour tous les participants. La durée de ce vote personnel ne doit pas excéder deux minutes.

Les participants peuvent aussi s'abstenir de voter en ne plaçant pas leur carton face à l'animateur. Dans ce cas, le participant qui s'abstient de prendre position ne pourra participer aux 2^e et 3^e temps.

Pour se positionner, chaque participant aura à sa disposition des fiches de couleur cartonnées (une de chaque couleur).

Conseil pour favoriser la participation de chacun : l'animateur veillera à ce que tous les participants lèvent leurs fiches colorées en même temps de façon à ce qu'il n'y ait pas d'influence de leaders.

Activité 2

Abaque de couleurs
sur les motivations à fumer *(suite)*2^{ème} temps

Deux minutes après l'affirmation ou la question formulée par l'animateur, celui-ci fera apparaître les propositions en colonnes et les positionnements des participants en ligne sur un tableau quadrillé qu'il aura dessiné au préalable.

L'abaque ressemblera à ceci :

participants	Affirmation 1	Affirmation 2	Affirmation 3	Affirmation 4	...
1	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
2	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	
3	Pink	Yellow	Yellow	Pink	
...	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	

Pour chaque affirmation, l'animateur demandera aux participants de lever leurs cartons et veillera à noter les couleurs choisies en respectant toujours le même ordre.

L'animateur demandera aux participants d'argumenter leurs choix.

C'est le temps du débat collectif qui peut durer 5 à 10 minutes par affirmation. Le débat peut se nourrir du consensus ou des désaccords apparus sur le tableau de recueil des votes (il pourra commencer par ceux qui ont choisi "blanc" pour s'assurer qu'ils ont compris l'affirmation).

Les affirmations portent plus sur des représentations que sur des connaissances. Les représentations étant subjectives, il est difficile d'apporter un élément théorique qui en démontrerait la justesse.

Cette technique d'animation laisse donc une place importante au débat, le plus important étant que les jeunes réfléchissent à leurs représentations et à celles des autres.

Les éléments suivants pourront aider l'animateur à lancer les débats, mais ne constituent pas des réponses toutes prêtes aux affirmations présentées.

Activité 2

Abaque de couleurs
sur les motivations à fumer *(suite)*

Thèmes abordés

Pistes de réflexion

Provocation	Fumer est souvent pour les jeunes une façon de se démarquer de l'enfance. Cela peut être une manière de s'affirmer par opposition aux interdits imposés par les adultes, ou plus largement par la société.
Ennui	La cigarette peut avoir une fonction occupationnelle pour les fumeurs lorsqu'ils s'ennuient ou attendent.
Séduction	Pour les hommes, fumer une cigarette est associé à la virilité, alors que pour les femmes, elle est associée à l'élégance, au mystère et à la sensualité. Ce sont les publicités en faveur du tabac et le monde du cinéma qui ont inspiré l'utilisation de la cigarette comme accessoire de séduction. Depuis les années vingt, le cinéma associe le tabac à des scènes de séduction, et à des acteurs ou actrices séduisantes (ex : Marlène Dietrich, Rita Hayworth). En fumant, les jeunes imaginent renvoyer la même image que ces acteurs (homme viril / femme fatale).
Convivialité	Le tabagisme et ses rituels peuvent être facteurs de convivialité : offrir une cigarette, se faire passer un briquet, etc... sont des témoignages de convivialité. Cependant, le tabac n'est qu'un objet, et la convivialité peut se faire par d'autres moyens. On peut faire réfléchir les jeunes sur le fait que le tabac peut être un facteur d'isolement, par exemple lorsque l'on doit aller fumer dehors, ce qui est de plus en plus le cas, que ce soit dans les lieux collectifs avec la loi Evin, ou même dans les lieux de vie privés depuis que l'on connaît mieux les risques du tabagisme passif.
Détente	Un fumeur peut ressentir une certaine détente en fumant, car il soulage la tension engendrée par le manque de nicotine. Cette impression de détente peut aussi être liée aux circonstances dans lesquelles il fume sa cigarette : si c'est lors d'une pause, en sortant du travail, etc... ils associeront ce moment de détente à leur cigarette. Par contre, le fait de fumer ne détend pas quelqu'un qui n'a jamais fumé : quelqu'un qui essaie de fumer une cigarette pour la première fois ne se sent pas détendu.
Plaisir	Les fumeurs peuvent fumer par plaisir (détente, convivialité, fête etc.). Cependant, dans la journée, certaines cigarettes sont fumées pour éviter le déplaisir lié au manque de nicotine (pour les personnes dépendantes à la nicotine). Il est intéressant de demander aux fumeurs quelles sont les cigarettes qui leur font le plus plaisir dans une journée, en décrivant quel type de plaisir ils en retirent. Dans le cadre d'un sevrage, ce seront les cigarettes les plus difficiles à supprimer. Par contre, le fait de fumer ne procure pas de plaisir à quelqu'un qui n'a jamais fumé : quelqu'un qui essaie de fumer une cigarette pour la première fois ne ressentira aucun plaisir ! On peut réfléchir avec les jeunes sur les autres moyens de se faire plaisir.

Activité 2

Abaque de couleurs sur les motivations à fumer *(suite)*



<p>Style</p>	<p>Le tabac est considéré par les adolescents, à l'égal des vêtements ou des soins corporels, comme moyen de présentation sociale. La cigarette s'affiche et procure un look à visée normative de groupe. On peut insister sur le fait que rester non-fumeur peut être un moyen d'affirmer sa personnalité et son originalité par rapport au groupe.</p>
<p>Contrôle du poids</p>	<p>Chez les fumeurs, la nicotine contenue dans le tabac agit en diminuant l'appétit, en augmentant les dépenses énergétiques et en ralentissant le stockage des graisses. Cela peut aider certaines personnes à contrôler leur poids. Pour les non-fumeurs, le fait de se mettre à fumer ne va pas faire perdre du poids (ce n'est pas une pilule miracle).</p> <p>A l'arrêt du tabac, la prise de poids est en moyenne de 2 à 4 kg. Cette prise de poids peut être réduite par de l'exercice physique et une alimentation équilibrée. On a remarqué que les fumeurs avaient tendance à manger plus gras, plus salé et plus sucré que les non-fumeurs pour compenser la perte du goût liée à leur tabagisme.</p> <p>Retrouver une alimentation équilibrée à l'arrêt du tabac est facilité par la récupération du goût et de l'odorat chez l'ex-fumeur, qui s'orientera plus volontiers vers des aliments plus sains (fruits, légumes ...).</p> <p>Enfin, il faut savoir qu'un tiers des fumeurs ne prend pas de poids à l'arrêt du tabac, et que les substituts nicotiniques limitent la prise de poids.</p>
<p>Dépendance</p>	<p>Voir la brochure INPES "La dépendance au tabac"</p>
<p>Intégration sociale</p>	<p>Fumer pour faire partie d'un groupe, faire comme les autres et surtout ne pas être "exclu", "rejeté" hors du groupe est une des raisons principales de consommation des premières cigarettes. On fait tout pour être reconnu par le groupe.</p> <p>Il est important de dire aux jeunes qu'on peut lutter contre les phénomènes de rejet avec la discussion. En effet, affirmer ses choix est aussi un moyen de se faire reconnaître par un groupe d'amis.</p>
<p>Habitudes</p>	<p>Les fumeurs associent certaines cigarettes à des moments de la journée : pause, fin de repas, café, etc Ces dernières ne sont plus tellement fumées par envie, mais par automatisme : c'est un REFLEXE.</p>
<p>Peur de l'arrêt/ Estime de soi</p>	<p>L'arrêt du tabac n'est pas une question de volonté, c'est vraiment une question de motivation, la volonté est plutôt une qualité et dire d'une personne qu'elle n'a pas de volonté c'est porter un jugement sur elle et la dévaloriser. On peut insister sur le fait que la volonté ne suffit pas, et que seule la motivation (dépendance, prix du tabac, santé etc.) va jouer sur l'arrêt du tabac.</p> <p>Pour ceux qui ont peur de ne pas y arriver, de "rechuter", il faut dédramatiser la reprise du tabac et insister sur le fait que plus on fait de nouvelles tentatives, plus on augmente ses chances de réussite.</p>
<p>Peur de l'arrêt/ personnalité</p>	<p>Pour les fumeurs, la cigarette fait partie de la vie : fumer est un geste quotidien, qui rythme la journée et aide les fumeurs à gérer leur émotions. Le fait d'arrêter, de devenir brusquement "non-fumeur" est un changement dans les habitudes de vie quotidiennes, que certains peuvent interpréter comme la perte d'une partie d'eux-mêmes. Il faut alors se concentrer sur ce qu'on va gagner à changer ses habitudes, sur ses motivations à l'arrêt du tabac.</p>