Activité 1
Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac

Expérience requise dans l'animation : ●●●
Durée : 2 h 30 à 3 h
Nombre de participants : 15 personnes maximum

Objectifs

- Etre soutenu(e) dans une démarche et une réflexion vers l'arrêt du tabac.
- Etre accompagné(e) dans la période de sevrage tabagique.
- Mieux comprendre les phénomènes de dépendance et de sevrage.

Cette activité fait partie d'un programme qui se déroulera sur 3 séances (cf activités 2 et 3 du thème 8). Il est important de réaliser les 3 activités en respectant l'ordre chronologique, sur une période plus ou moins longue : cela pourra durer jusqu'à un mois entre la phase de recrutement et la dernière séance. Il est préférable de partager cette première séance en deux séances d'1h30, surtout si le groupe compte plus de 10 participants.

Si l'animateur est par ailleurs en contact régulier avec les jeunes volontaires, il faudra faire attention à bien distinguer le rôle d'accompagnement / soutien nécessaire à cette activité des rôles d'éducateur / représentant de l'autorité lié à sa profession.
Par exemple, il ne faudra pas porter de jugement sur un jeune qui n'aurait pas réussi à arrêter de fumer, ou faire allusion à sa participation au groupe d'aide à la décision d'arrêt du tabac dans un autre cadre.

Préalable : Recrutement des jeunes volontaires

Dans le cadre du projet de prévention du tabagisme que vous menez auprès des jeunes, vous pouvez proposer les séances d'aide à la décision d'arrêt du tabac à la fin des différentes activités réalisées à l'aide de ce CD-Rom.

Plusieurs modalités existent pour recueillir les inscriptions des jeunes à ces séances :
- en fin d'animation d'une des activités proposées dans l'outil,
- lors d'un stand sur le tabac, tenu par un intervenant extérieur, ou à l'occasion d'une manifestation autour de la santé dans la structure,
- lors du passage des jeunes à l'infirmerie, ou dans le cadre d'une visite médicale,
- une personne ressource pourra prendre les inscriptions, mais au préalable tout un travail de communication devra être réalisé, soit par les professionnels de la structure, soit à l'aide d'affiches (voir exemple annexe 1).

! En amont de ces séances d'aide à la décision d'arrêt, les jeunes devront au minimum avoir eu connaissance de la dépendance et de la composition de la fumée du tabac (voir thème 7 activité 3 : diaporama sur la dépendance). Si ce n'est pas le cas, prévoir ½ h de plus pour en parler lors de la première séance.

Matériel

- Une chemise cartonnée par participant qui servira de carnet de bord que les jeunes pourront alimenter avec les documents distribués lors des séances
- Post-it® ou papiers de couleurs (10x15 cm) : 5 par participant
- Si possible, un CO-testeur (appareil de mesure du taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré) avec la fiche conseil pour son utilisation et l'interprétation des résultats (annexe 4)
- Fiche "évaluation avant" (annexe 2) : une par participant
- Fiches "dessinez-vous avec/ sans le tabac" (annexe 3) : une par participant
- Fiche "aide-mémoire" (annexe 5) : une par participant
- Fiche "mémo-clope" (annexe 6) : une par participant
- Test de Fagerström (annexe 7) : un par participant
- Si les jeunes n'ont pas bénéficié d'information sur les mécanismes de dépendance : diaporama sur la dépendance (voir thème 7 activité 3)
- Brochure INPES *"Guide j'arrête de fumer"* disponible dans le comité d'éducation pour la santé de votre département (voir lieux ressources): une par participant

Activité 1
Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac *(suite)*

Déroulement

- L'animateur présentera l'objectif de l'activité et son déroulement : deux séances d'1h30 puis une séance d'une heure auront lieu (donner les dates).
Il pourra préciser qu'il s'agit d'une démarche volontaire et qu'il ne sera en aucun cas question de culpabiliser ou de juger le fumeur, mais plutôt de s'appuyer sur l'expérience de chacun des participants. (5 min).

- Il fera un tour de table des attentes des participants en demandant à chacun d'expliquer pourquoi il est venu à ce programme et ce qu'il attend de ces séances. (10 min).

- Les jeunes rempliront individuellement la fiche "évaluation avant" (annexe 2), pour mesurer l'évolution des motivations au fil des séances.

- L'animateur distribuera aux participants les deux fiches "dessinez-vous avec/ sans le tabac" (annexe 3). Il précisera qu'il ne s'agit pas d'un concours de dessin ! Ensuite chaque jeune présentera ses dessins afin d'exprimer ses représentations du tabac (30 à 40 min suivant la taille groupe).
Pistes de réflexions possibles *: Comment vous sentez-vous actuellement (physiquement et psychologiquement) avec votre tabagisme ? Est-ce difficile de vous projeter dans un avenir sans tabac ? Comment vous percevez-vous (physiquement et psychologiquement) en tant qu'ex-fumeur ?*

- Si les jeunes n'ont pas bénéficié d'information sur les mécanismes de dépendance, animer le diaporama proposé en thème 7- activité 3 (30 min).

- Si l'animateur dispose d'un CO-testeur, il pourra mesurer le taux de monoxyde de carbone des jeunes qui le souhaitent. Pour l'interprétation des résultats : voir annexe 4 (10 min).

- L'animateur fera remplir à chacun des participants un test de Fagerström (annexe 7). En complément ou en remplacement, le "Test de dépendance pour les adolescents" pourra être utilisé (annexe 8). L'interprétation des résultats renverra à ce qui a été dit lors du diaporama sur la dépendance : l'absence de dépendance à la nicotine n'exclut pas une dépendance psychologique à la cigarette. (5 min).

- Les jeunes travailleront sur leurs motivations et leurs freins à l'arrêt du tabac.
Pour cela, l'animateur leur remettra 5 papiers (10x15 cm) si possible de couleurs différentes sur lesquels ils devront répondre aux cinq questions suivantes :

1- Pourquoi est-ce que j'ai commencé à fumer ?
2- Pourquoi est-ce que je continue à fumer ?
3- Pourquoi est-ce que j'ai envie d'arrêter de fumer ?
4- Qu'est-ce que je vais gagner en arrêtant de fumer ?
5- Qu'est-ce que je vais perdre en arrêtant de fumer ?

Les jeunes auront 15 minutes pour y réfléchir, ils pourront mettre plusieurs idées sur le même papier.

Pour la restitution, l'animateur collectera les papiers, question par question. Les réponses aux trois premières questions seront travaillées lors de cette séance

1- Pourquoi est-ce que j'ai commencé à fumer ?
2- Pourquoi est-ce que je continue à fumer ?
3- Pourquoi est-ce que j'ai envie d'arrêter de fumer ?

Activité 1
Travail sur les motivations à l'arrêt du tabac *(suite)*

Pour chaque question, le groupe sera invité à classer les réponses au tableau, en regroupant les idées qui se rejoignent. L'animateur pourra ensuite inviter le groupe à réfléchir et s'exprimer sur les réponses données. (30 min)

Les réponses aux deux dernières questions seront travaillées lors de la seconde séance (activité 2 du thème 8). Penser à ramasser les papiers correspondants aux deux dernières questions (gains et pertes).

L'intérêt de cet exercice est de montrer que chacun a une relation particulière avec son tabagisme. Les réponses seront différentes en fonction de chaque participant et de son histoire avec le tabac. Nous verrons aussi que tout le monde n'est pas au même stade de réflexion par rapport à son tabagisme (voir annexe 2 de l'activité 2 : boucle de Prochaska, Di Clemente et Raw).

A la fin de la séance, l'animateur présentera le mémo-clope (annexe 6). L'objectif de cet outil est de faire le point sur sa consommation tabagique journalière. Pour chaque cigarette, le participant devra analyser sa motivation à l'allumer, son envie de la fumer et les effets qu'elle lui procure. Il est recommandé de faire cet exercice sur une ou deux journées dans la semaine et une journée le week-end pour ensuite comparer et analyser les différentes consommations.

En fin de séance, distribuer :
- la fiche *"aide-mémoire"* (annexe 5).
- la fiche *"mémo-clope"* (annexe 6), que les jeunes devront remplir pour la prochaine séance.
- Brochure : *"Guide j'arrête de fumer",* disponible dans le comité d'éducation pour la santé de votre département (voir lieux ressources).