Activité 3
Et demain ?

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

A réaliser 3 à 7 jours après la deuxième séance (cf activité 2 du thème 8)

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 1 et 2 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.

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 liés 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.

Matériel

- Si possible, un CO-testeur (appareil de mesure du taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré) avec la fiche conseils pour son utilisation et l'interprétation des résultats (annexe 1).
- Fiche *"évaluation après"* (annexe 2) : une par participant.
- Questionnaire de satisfaction (annexe 3) : un par participant.
- Si possible : jus de fruits, eau minérale, fruits (+/- biscuits) pour la fin du programme.

Déroulement

- L'animateur fera le point avec les participants sur le défi qu'il a lancé lors de la séance précédente. Il demandera à ceux qui ont réussi à relever le défi comment ils se sentent, si c'est difficile et quelles stratégies ils ont utilisé pour ne pas fumer.
Concernant ceux qui n'ont pas réussi à relever le défi, il leur demandera si ils ont essayé, pendant combien de temps ils ont tenu, quelles situations les ont fait reprendre et comment ils se sentent (15 min).

- Si l'animateur dispose d'un CO-testeur, il pourra de nouveau mesurer le taux de monoxyde de carbone des jeunes qui le souhaitent (10 min).

- L'animateur invitera les participants à se mettre en petits groupes (4 personnes maximum/groupe) pour travailler autour de 3 questions :
  - *Qu'est-ce j'ai gagné en participant à ces séances et/ou en arrêtant de fumer ?*
  - *Qu'est-ce que j'ai perdu en participant à ces séances et/ou en arrêtant de fumer ?*
  - *Qu'est-ce qui me fait encore peur dans l'arrêt du tabac ?*

Activité 3
Et demain ? *(suite)*

L'animateur demandera à chaque groupe de restituer les réponses, question par question.
En fonction des réponses, l'animateur sera peut-être encore amené à dédramatiser la reprise du tabac ou à revenir sur les craintes des participants à l'aide des documents de la deuxième séance.

Enfin, il pourra commenter le fait que chacun n'est pas au même stade de réflexion ou de maturation, et que c'est déjà une première victoire d'avoir avancé d'un stade dans la boucle de Prochaska, Di Clemente et Raw. (30 min)

- L'animateur demandera aux participants de remplir la fiche *"évaluation après"* (annexe 2) ainsi que le questionnaire de satisfaction (annexe 3). (5 min)

Ces deux documents lui permettront d'évaluer le programme d'aide à la décision d'arrêt du tabac :
- en comparant la motivation des participants à l'arrêt du tabac avant et après le programme
- en mesurant l'atteinte des objectifs du programme et la qualité de l'animation pour le questionnaire de satisfaction

En fin de séance, l'animateur orientera les participants vers des personnes ressources au sein de la structure (ex : infirmière) ou vers leur médecin traitant en rappelant l'existence du secret médical auquel il est tenu.

Si cela est possible, le programme peut se terminer par un "pot" final où l'on proposera des fruits, jus de fruits, eau, thé, etc. aux participants (l'équilibre alimentaire ayant été abordé lors du module, c'est à l'animateur de juger s'il est opportun de proposer sodas et gâteaux).