



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la santé

Fiche de capitalisation

Être jeune et se préparer à l'arrêt du tabac

Ligue contre le cancer – Comité de la Loire



Résumé

Le projet « être jeune et se préparer à l'arrêt du tabac » est porté depuis 2015 par la Ligue contre le cancer (LCC) - Comité de la Loire. Il a pour objectif de faire prendre conscience à des jeunes âgés de 16 à 25 ans et en situation de vulnérabilité, de leur consommation tabagique et d'augmenter leur motivation à la réduire.

Pour ce faire, l'association met en œuvre des cycles de séances d'éducation à la santé dans une diversité d'établissements (CEF, CFA, missions locales, lycées professionnels, hôteliers, etc.). Dans chaque établissement, elle s'appuie sur des professionnels référents (infirmières, CPE, professeurs, etc.) et le soutien des directions.

Ce projet est basé sur le volontariat des jeunes, la garantie de la confidentialité des échanges, l'intervention auprès de petits groupes et s'appuie sur le vécu et les attentes exprimées par les jeunes.



Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Être jeune et se préparer à l'arrêt du tabac	
Porteur	Ligue contre le cancer - Comité de la Loire	
Thématique	Prévention du tabagisme auprès des jeunes	
Population cible	Jeunes	
Calendrier	En cours depuis 2015	
Territoire concerné	Département de la Loire	
Principaux partenaires	ARS AURA - Délégation de la Loire / Centre Hygée / Association Rimbaud	
Objectifs	Accompagner les jeunes dans la prise de conscience de leurs consommations de tabac et augmenter leurs motivations à l'arrêt ou à la réduction du tabagisme	
Principales stratégies	Aller vers - Animation de séances collectives - Interactivité - Expérimentation	
Thèmes saillants	Jeunes ; Tabac ; Aller vers ; Démarche participative : Education à la santé	
Contributeur	<p>Ophélie Montagne Chargée de prévention - Ligue contre le cancer - Comité de la Loire</p> <p>Jeune.tabac@ligue-cancer.net https://www.facebook.com/laliguecontrecancer42/</p>	
Accompagnateur	<p>Samuel Gaspard Chargé de mission - Société Française de Santé Publique</p> <p>samuel.gaspard@sfsp.fr www.sfsp.fr</p>	

Présentation de l'intervention

Présentation de la structure

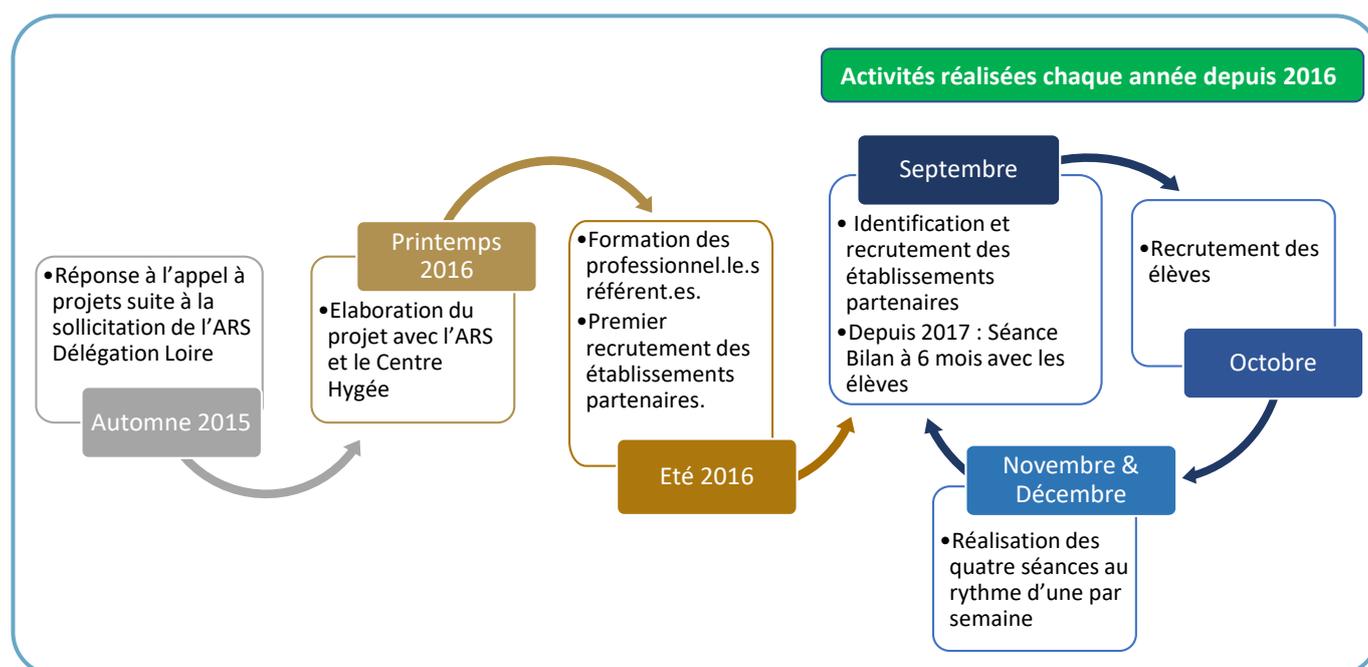
Le Comité de la Loire de la Ligue contre le cancer est une association, composée de huit salarié.e.s, dont quatre chargé.e.s de prévention. Elle met en œuvre 4 missions : une mission de soins de support, une mission de recherche, une mission de plaidoyer et enfin une mission de prévention. Dans le cadre de cette dernière, le Comité de la Loire réalise des actions de prévention de lutte contre le tabagisme.

Contexte

Dans le cadre du Programme national de réduction du tabagisme (PNRT) 2014-2019, l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes (ARA) a lancé en 2015 un appel à projet d'aide à la réduction du tabagisme pour le public « jeune ». L'ARS Délégation Loire a alors proposé au Comité de la Loire d'y répondre, notamment du fait de son expérience en matière de prévention, de sa connaissance du territoire et de ses acteurs.

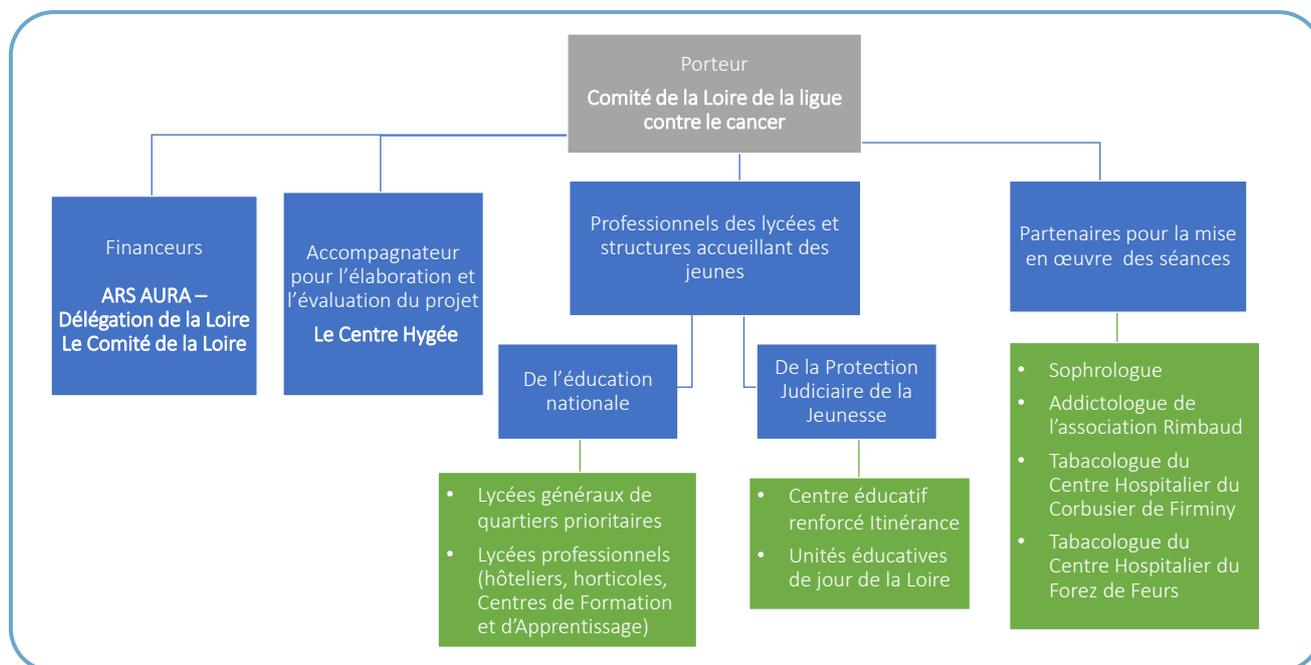
Le Comité de la Loire a ainsi conçu le projet « Être jeune et se préparer à l'arrêt du tabac » afin d'aider les jeunes de 18 à 25 ans du territoire de la Loire, en situation de vulnérabilité, à prendre conscience de leur consommation de tabac et comment augmenter leur motivation à la réduction ou à l'arrêt de la consommation tabagique. Ce projet correspond à la réalisation d'un cycle de quatre séances d'éducation à la santé au sein des établissements partenaires qui accueillent des jeunes en situation de vulnérabilité.

Calendrier



Principaux acteurs et partenaires

Pour réaliser ce projet, le Comité de la Loire intervient au sein d'établissements partenaires accueillant des jeunes. D'autres acteurs sont également impliqués dans le projet.



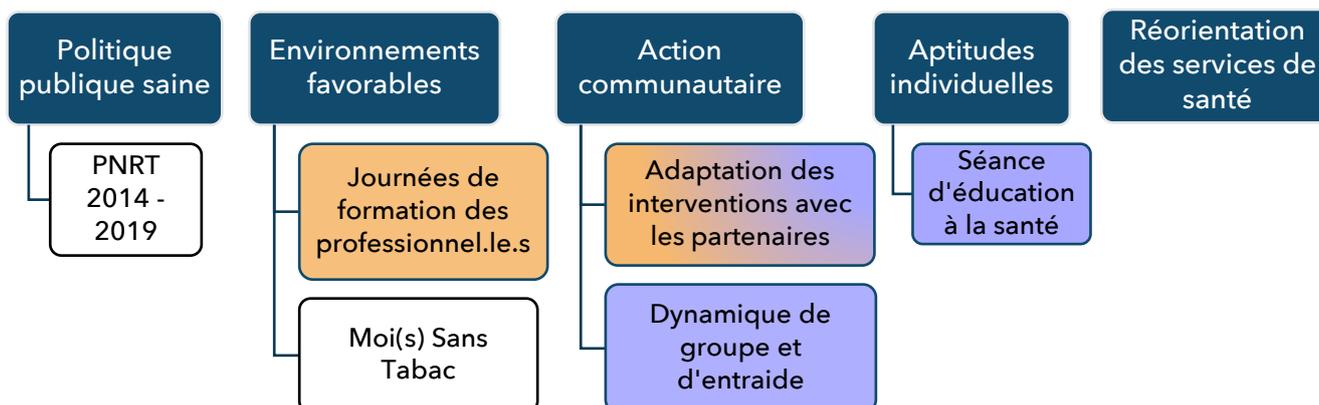
Un des partenaires clé du projet est le Centre Hygée, centre régional de ressources pour l'information, la prévention et l'éducation sur les cancers. Une de ses missions est notamment de développer des comportements de prévention dans la population via l'éducation.

Il a accompagné le Comité de la Loire à la fois pour l'élaboration, la mise en œuvre ainsi que l'évaluation du projet.

Modalités d'action

Ce schéma classe les actions développées dans le cadre de ce programme selon :

- Les cinq axes de la promotion de la santé définis par [la charte d'Ottawa](#)
- Les publics concernés par chacune des actions :
 - Les professionnel.le.s de l'éducation nationale (en orange)
 - Jeunes (en bleu)



Principaux éléments saillants

Élaboration du projet

Afin de concevoir ce projet de sensibilisation et d'éducation à l'arrêt du tabac adapté à un public jeune, la directrice du Comité de la Loire et la cheffe de projet du Centre Hygée se sont appuyées sur une évaluation du programme national Tabado¹. L'ARS a également accompagné l'élaboration du projet dans ses orientations stratégiques.



Des professionnels d'établissements (infirmières ; conseillers principaux d'éducation, un directeur d'établissement) ont également été impliqués dans la construction du projet. Cela a permis de l'adapter au mieux à l'organisation et aux spécificités des établissements, aux professionnel.le.s concerné.es et aux différents publics de jeunes.

Objectifs

Le projet vise quatre objectifs :

- Rendre les jeunes acteurs d'un projet à travers une démarche participative.
- Transmettre des compétences en santé à des jeunes pour agir sur leur comportement.
- Permettre aux jeunes de faire des choix favorables à leur santé.
- Augmenter la motivation d'aide à la réduction ou à l'arrêt du tabac chez les jeunes de 16 à 25 ans en situation de vulnérabilité.

Stratégies mises en œuvre

Mise en œuvre du projet avec les partenaires

Lors de la mise en œuvre du projet, au printemps 2016, une centaine d'établissements partenaires accueillant des jeunes en situation de vulnérabilité ont été identifiés (lycées généraux isolés ou situés dans des quartiers prioritaires, lycées professionnels, CFA, missions locales, structures de la PJJ). Des courriers ont ensuite été envoyés aux chef.fe.s d'établissement, pour une dizaine de réponses positives.

Depuis 2017, grâce au succès du projet, au bouche-à-oreille, et à la diffusion d'outils de communication (Vidéos YouTube, page Facebook, fascicules), ce sont les chef.fe.s ou les infirmières des établissements, qui contactent spontanément le Comité de la Loire afin de rejoindre le projet.

¹ https://portaildocumentaire.santepubliquefrance.fr/exl-php/cadcgp.php?CMD=CHERCHE&MODELE=vues/spf_internet_registre/tpl-r.html&WHERE_IS_DOC_REF_LIT=REG00000005&&TABLE=SPF_REG



Lors de la mise en place d'un partenariat avec un établissement, un.e référent.e est identifié.e au sein de l'établissement et une convention est signée avec les responsables des établissements. Ils et elles sont les relais qui permettent d'impulser et de maintenir la dynamique au sein des établissements, d'indiquer à la chargée de projet comment adapter le projet à l'organisation des établissements, ainsi que de sensibiliser et de recruter au fil de l'eau des jeunes pour participer aux séances.

Quelques exemples de l'importance des référent.e.s au sein des établissements et des changements qu'ils peuvent impulser :

- A l'initiative d'un référent, en lien avec une tabacologue partenaire du projet, l'organisation des récréations d'un établissement a été revue. Les récréations, d'une durée de 20 minutes et réparties tout au long de la journée, étaient autant de pauses-cigarettes. En accord avec la direction, elles sont désormais plus longues et moins fréquentes.
- Une infirmière scolaire référente s'est formée en tabacologie afin de pouvoir prescrire des substituts nicotiques et permettre aux jeunes d'accéder de manière confidentielle aux substituts nicotiques, sans que leurs parents en soient informés. En effet, les jeunes étant inscrit.e.s auprès des assurances et mutuelles de leurs parents, les prescriptions de substituts nicotiques sont habituellement notées sur les feuilles de remboursement et portés à leur connaissance. Ce n'est désormais plus le cas.
- Lors du départ d'une infirmière scolaire, référente d'un établissement, le projet s'est arrêté, personne n'ayant poursuivi les activités.

Au printemps 2017, un séminaire de formation de deux jours et demi a été organisé par le Centre Hygiène et le Comité de la Loire pour les référent.e.s avec un comme objectifs de:

- Présenter le projet et ses étapes,
- Sensibiliser au tabagisme chez les jeunes,
- Partager le logiciel d'autoformation sur le tabagisme, développé par la Ligue nationale contre le cancer, [Nicomède](#),
- Définir le rôle et les missions d'un.e référent.e et apprendre à repérer et orienter un jeune qui pourrait avoir envie de réduire son tabagisme, ou d'en parler,
- Structurer le programme au sein de chaque établissement en fonction de la typologie du public et des contraintes (lieu disponibilité)

Cette formation a permis aux référent.e.s de s'approprier le projet et de se sentir plus légitimes. Ainsi, il n'y a eu qu'un abandon au cours du projet, évoqué ci-dessus, du fait du départ d'une référente d'un établissement. La formation leur a également permis de comparer la mise en œuvre de l'action au sein d'autres établissements, d'échanger et de partager des premiers retours d'expérience.

Mobilisation des publics

La mobilisation des jeunes et leur participation aux ateliers s'appuient sur une participation volontaire et non-contraignante aux séances, l'abord de thématiques à partir de la consommation et de l'expérience des jeunes, ainsi que sur la poursuite, année après année, du projet au sein des mêmes établissements.

Afin de sensibiliser et de recruter des jeunes, trois stratégies, dont les modalités sont définies avec les référent.e.s des établissements, sont mises en œuvre :

- Des stands positionnés aux lieux de passage des établissements afin d'être visibles. Plusieurs outils (testeur de monoxyde de carbone, Q-Mat, Fagerström) sont utilisés afin d'engager le dialogue par une approche ludique et personnalisée.
- Une autre stratégie de recrutement consiste à se positionner au coin fumeur et engager avec la discussion les jeunes, avec ces mêmes outils, ou en questionnant les élèves sur leur consommation de tabac. Le fait de circuler librement dans cette zone permet d'aborder discrètement des jeunes plus timides ou introverti.e.s.
- Des interventions de quelques minutes sont organisées dans les classes ou activités des établissements afin de présenter le projet et ses activités et d'inciter les jeunes à participer.



Lors de la première année de mise en œuvre du projet, en 2016, c'est uniquement la chargée de projet qui tenait les stands, circulait dans les coins fumeurs et intervenait dans les établissements. Depuis 2017, les référent.e.s s'en chargent également, selon leur disponibilité et implication dans le projet. Les phases de recrutement sont réalisées le plus souvent à la rentrée scolaire, en septembre et en octobre, profitant notamment de la dynamique du Moi(s) Sans Tabac.

Durant ces différentes activités de recrutement, la chargée de projet, ou les référent.e.s qui les réalisent, prennent systématiquement un temps afin d'informer les élèves sur le contenu des séances et la confidentialité et le respect des échanges.



« Ce n'est pas forcément moi qui tiens un stand ou qui fais le passage des classes, c'est l'infirmière qui se rend compte au fur et à mesure des passages à l'infirmierie. C'est le CPE qui croise les jeunes. C'est le surveillant qui est au coin fumeurs, qui recrute. C'est propre à chaque établissement. Parfois, c'est moi qui vais au coin fumeurs... C'est vraiment aléatoire. Je vois avec l'infirmière ou avec la personne référente de l'établissement ce qui est le plus adapté. Il y en a pour qui on banalise des heures, pour réaliser une intervention... Il y en a pour qui ça se fait comme ça, dans le hall d'entrée.»

Ophélie Montagne, chargée de prévention du Comité de la Loire

La mise en œuvre des séances

L'organisation des séances



A l'été 2017, le Centre Hygée a mené une évaluation qualitative et quantitative du projet auprès des jeunes, des référent.e.s, et des professionnel.le.s du Comité de la Loire. Ces résultats ont conduit à plusieurs améliorations.

Lors de la première mise en œuvre du projet, en 2016, un cycle de trois séances, puis d'une séance bilan trois mois ont été réalisés. Depuis 2017, quatre ateliers sont réalisés, répartis sur un mois, et suivis d'une séance bilan, prévue à six mois ou un an plus tard.

- L'atelier supplémentaire permet de consacrer plus de temps pour installer une dynamique de groupe, connaître les jeunes, et permettre à des intervenant.e.s de venir répondre aux différentes problématiques soulevées par les jeunes.
- La séance bilan est désormais réalisée de six mois ou un an après le dernier atelier afin de mieux évaluer l'impact de ces séances. En effet, il est apparu que durant les grandes vacances, les jeunes, éloigné.e.s du milieu scolaire, de son stress, du coin fumeur, et davantage auprès de leurs parents, ont plus d'occasions de diminuer leur consommation de tabac.

Les quatre séances, d'une heure, sont organisées au sein des établissements. Dans certains d'entre eux (lycées professionnels, CFA), la planification des séances se fait sur une durée plus longue afin de s'adapter aux contraintes de calendriers des jeunes tels que les stages en entreprises. Entre cinq à dix jeunes maximum participent aux ateliers, ce qui leur permet de s'exprimer plus librement et de faciliter la dynamique de groupe. Les animateurs et animatrices des séances interviennent en binôme afin d'avoir des séances plus dynamiques et de faciliter la prise de notes sur le carnet de bord. Par ailleurs, à la suite d'une expérience avec un assistant d'éducation, la chargée de projet souhaite que les professionnel.le.s des établissements, (assistant.e.s d' ducation, CPE) hormis les infirmières scolaires, associées au secret médical, ne participent pas aux séances, afin d'éviter que les jeunes ne s'auto-censurent.



« J'ai eu une demande d'un surveillant qui souhaitait participer aux ateliers, et j'ai dit : on peut essayer la première séance, parce que le surveillant m'assurait que ça se passait bien avec les jeunes... Et j'ai senti qu'il y avait une barrière, on en a parlé en fin de séance et il n'est pas revenu. »

Ophélie Montagne, chargée de prévention du Comité de la Loire

Le contenu des séances

La première séance est dédiée à la création d'une dynamique de groupe, et à l'identification à travers l'outil du photolangage, des problématiques associées à la consommation de tabac. Les différents éléments soulevés par les élèves serviront à préparer la troisième séance au cours de laquelle un.e intervenant.e extérieur.e abordera la thématique la plus partagée par les participant.e.s.



Dès la première séance, et pour les séances qui suivent, le testeur de CO2 est utilisé afin de permettre aux jeunes de voir concrètement l'évolution de leur consommation.

Il ressort de ces premières séances, d'une part, que parler tabac est l'occasion pour les jeunes de partager d'autres problématiques (autres addictions, stress, violences, alimentation, difficultés familiales). D'autre part, les jeunes concernés ont l'envie de partager et d'être écoutés sur ces différentes problématiques.

La deuxième séance s'appuie sur l'outil de la balance décisionnelle. Celle-ci permet aux participant.e.s d'identifier les différents avantages, inconvénients, freins et moteur à l'arrêt du tabac. Cette séance permet d'identifier leurs motivations et représentations autour de la consommation ou de l'arrêt du tabac et de les informer sur les mécanismes de dépendance au tabac.

La balance décisionnelle	
Avantages	Inconvénients
Ambiance, convivialité Le goût	Le goût L'odeur L'haleine Le prix
Craintes	Motivations
Prendre du poids Re- craquer Être irritable	Retrouver du souffle Économiser Entourage

14/03/2018
La Ligue contre le cancer

Lors de la troisième séance, des intervenant.e.s (une sophrologue, une addictologue, une tabacologue ou encore une diététicienne) de structures partenaires, ou du Comité de la Loire, interviennent pour aborder les thématiques identifiées par les jeunes lors de la première séances (autres addictions, alimentation, stress).

La quatrième séance permet d'aborder les idées reçues autour de la consommation de tabac et les différents produits d'aide au sevrage tabagique. C'est également le moment d'un premier bilan qui permet de recueillir, à travers des questionnaires, les premiers retours sur l'évolution de la consommation et du comportement tabagique.

Enfin, la cinquième séance est réalisée 6 mois à un an plus tard pour un dernier bilan.



« Je mettrais vraiment ça en avant : il ne faut pas venir avec son programme type et dire : « on va faire ça ». Ça ne marche pas comme ça ! Sinon, on va arriver vers les jeunes qui vont se braquer, et qui vont dire : « Non, moi je n'ai pas envie de faire ça ! »

Ophélie Montagne, chargée de prévention du Comité de la Loire

Principaux enseignements

Résultats observés

A la suite de ces quatre années d'expérience, il a été observé que :

- Les ateliers accueillent plus de 120 participant.e.s par an, dans plus d'une dizaine d'établissements. Les jeunes sont volontaires et participent à l'intégralité des séances, avec un taux de participation de 93%.
- L'évaluation menée par le Centre Hygée et la chargée de projet a montré que plus de 65% des jeunes ont diminué leurs consommations de cigarettes journalières et permet pour 22 % d'entre eux, une division par deux de leurs consommations.
- Des dynamiques de groupe et de soutien se créent entre les jeunes. Ils et elles se réunissent parfois en dehors des séances pour évoquer leurs consommations et s'entraider, tout en respectant le principe de confidentialité posé lors des séances.
- Le stress, le mal-être, le plaisir de fumer, l'ennui, la pression sociale, la crainte de mauvais résultats scolaires sont les raisons principales évoquées par les élèves pour expliquer leurs consommations ou le manque de motivation à la réduction du tabac. A l'inverse, les principales motivations évoquées pour la réduction ou l'arrêt du tabac sont : les économies que cela représente, le fait de retrouver son souffle ou de retrouver la confiance des parents.
- Toutes et tous les référent.e.s souhaitent reconduire le projet au sein de leur établissement ou dans leur prochain établissement d'affectation.

Freins et leviers

- L'implication des référent.e.s a permis à l'action de s'inscrire durablement au sein des établissements et dans le même temps, la poursuite du projet au sein des mêmes établissements leur a également permis de s'approprier le projet et de recruter des jeunes pour les séances.
- La participation volontaire aux ateliers est un facteur déterminant qui permet aux jeunes de se sentir ni enfermés ni engagés. Certains jeunes ont également participé à des actions de promotion du projet (vidéos témoignage, radios).
- Levier déterminant, l'adaptation, d'une part aux spécificités des établissements, en organisant avec eux les interventions, et d'autre part aux problématiques soulevées par les élèves, afin d'affiner le contenu des séances pour répondre spécifiquement à leurs attentes.



« D'habitude les établissements mettent tout en œuvre pour ne pas modifier le planning des jeunes et pour qu'ils puissent participer au groupe. Pour les internes, j'interviens le soir ou en fin de journée, je m'adapte. Sinon, sur le temps de midi. J'essaie vraiment de m'adapter au plus pour ne pas faire sauter des heures, surtout pour les lycéens qui préparent le Bac. »

Ophélie Montagne, chargée de prévention du Comité de la Loire

- La poursuite du projet dans les mêmes établissements permet un recrutement des jeunes d'autant plus efficace qu'ils et elles ont déjà été sensibilisé.e.s au projet les années précédentes, que ce soit par les stands ou les interventions en classe.

Éléments à partager

Mise en œuvre dans d'autres établissements scolaires

Il est possible de mettre en œuvre ce projet au sein d'autres établissements scolaires, et sur d'autres territoires, sans adaptation importante. Un des facteurs de réussite de l'action est la possibilité d'organiser sur environ un mois, les quatre séances. Il est donc important de mettre en œuvre des partenariats avec des établissements et des publics qui peuvent respecter ce calendrier.

Pour aller plus loin

- De la Tribonnière Xavier, Jacquet Jean-Marc, Vidal Johann, Donnadiou Rigole Hélène
Ce que l'éducation thérapeutique peut apporter à l'addictologie
Santé publique 2016 ; 28(5) : 591-7
En ligne :
https://www.cairn.info/load_pdf.php?ID_ARTICLE=SPUB_165_0591&download=1
- Programme national de réduction du tabagisme 2014-2019
Paris : Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes, 2014, 55 p. (Plan cancer 2014-2019 - Objectif 10)
En ligne :
<https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNRT2014-2019.pdf>
- Minary Laetitia
Tabado : évaluation d'un programme d'aide au sevrage TABagique pour les ADOlescents en centres de formation des apprentis (CFA)[Thèse de doctorat en Sciences de la vie et de la santé]
Nancy : Université Henri Poincaré, Ecole doctorale BioSE, 2011, 246 p.
En ligne :
http://docnum.univ-lorraine.fr/public/SCD_T_2011_0009_MINARY.pdf
- Vallata Amandine, Cadeville Marjorie, Kanski Charlotte, Alla François
TABADO 2 : une stratégie d'accompagnement au sevrage tabagique des adolescents en milieu scolaire
Global Health Promotion 2022 ; 29(1) : 130-8
Doi : 10.1177/1757975921997721



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la **santé**

De nombreux acteurs et actrices en promotion de la santé mènent aujourd'hui des projets sur le terrain et développent des compétences et savoirs qui gagneraient à être partagés. Afin de les recueillir, la SFSP, accompagnée par le Fnes, met en œuvre la méthode de capitalisation élaborée par le Groupe de Travail National CAPS.

Cette fiche de capitalisation a été réalisée dans le cadre du projet D-CAP. Ce dernier vise à produire des capitalisations d'actions de prévention du tabagisme auprès des jeunes âgés de 12 à 25 ans et des personnes vulnérables. Pour en savoir plus, c'est [ici](#).

Retrouvez plus d'informations sur la capitalisation d'expériences en promotion de la santé, le projet D-CAP ainsi que les autres projets de capitalisation mis en œuvre par la SFSP [ici](#).