

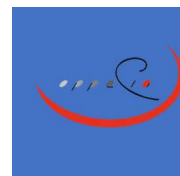


Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la santé

## Fiche de capitalisation

### Mobilisation Mois Sans Tabac au Havre

Nautilus – Oppélia





### Résumé

*En 2017, l'association Nautilus (dont la référence est l'association Oppélia) décide de répondre à l'appel à projet du « Moi(s) sans tabac » porté par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie. L'association a souhaité mieux faire connaître les possibilités offertes par son CSAPA et son Caarud pour agir sur la prévention du tabagisme, en développant pour son public, un accompagnement des fumeurs à l'arrêt du tabac par le biais d'actions collectives ; sensibiliser le public universitaire à la prévention du tabagisme et intégrer des démarches – sous forme de tables-rondes auprès de personnes sous-main de justice, au centre pénitentiaire.*

## Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Mois Sans Tabac
Porteur	Nautilia – Oppélia
Thématique	Prévention Tabac ; Prévention Réduction des risques et des dommages Compétences psycho-sociales Accompagnement au sevrage tabagique
Population cible	Public CSAPA/ACT/CAARUD Personnes sous-main de justice (centre pénitentiaire) Public en difficultés socioéconomiques (résidents foyers) Etudiants
Dates du projet	2017 – Aujourd'hui
Milieu d'intervention	CSAPA, Foyer d'hébergements et Centre pénitentier
Région	Normandie
Niveau géographique	Communal
Principaux partenaires	ARS Normandie, Foyers d'hébergement ADOMA Centre pénitentiaire Saint Aubin Routot, CPAM
Objectifs	Sensibiliser à la prévention du tabac en milieu pénitentiaire.
Stratégies mobilisées	<p><b>Objectif général</b> : Réduire la consommation de tabac sur le territoire de santé du Havre</p> <p><b>Objectif spécifique 1</b> : Communiquer autour du dispositif « Moi(s) sans tabac » et sensibiliser les fumeurs à l'arrêt du tabac lors du mois d'octobre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- OP 1.1 : Mettre en place des temps d'échanges et d'information au sein des foyers ADOMA pour aborder le dispositif et les actions mises en place</li> <li>- OP 1.2 : Mettre en place une journée d'échanges et d'information à l'université du Havre</li> </ul> <p><b>Objectif spécifique 2</b> : Accompagner les fumeurs à l'arrêt du tabac par le biais d'actions collectives et individuelles au sein de Nautilia et sur le territoire de santé du Havre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- OP 2.1 : Mettre en place un groupe de soutien par les pairs pour l'arrêt/diminution du tabac</li> <li>- OP 2.2 : Mettre en place des tables rondes « Accompagnement au sevrage tabagique » au centre pénitentiaire</li> </ul>

Contributeur.trice	Mme Cécilia Gouvril, éducatrice spécialisée Mr Thomas Fontaine, chargé de mission prévention <a href="https://www.oppelia.fr/structure/nautilus/">https://www.oppelia.fr/structure/nautilus/</a>	
Accompagnateur.trice	Eric LeGrand <a href="https://www.sfsp.fr/">https://www.sfsp.fr/</a>	
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base d'un entretien de capitalisation conduit en 2019 au Havre.	

## Présentation de l'association :

**NAUTILIA – OPPELIA** est située au Havre. La structure assure accueil, soutien et soins aux personnes concernées par une addiction (CSAPA et CAARUD) et/ou une pathologie chronique et invalidante associée à des difficultés sociales (ACT), usagers et entourage.

**NAUTILIA** regroupe 3 établissements médico-sociaux :

- Un **CSAPA** situé en centre-ville du Havre, qui dispose d'une **CJC** (Consultation Jeunes Consommateurs), et d'un **service Prévention-Intervention précoce** bien identifié. Il est le CSAPA référent en milieu pénitentiaire sur le territoire de santé du Havre. 3 appartements relais thérapeutiques permettent d'accompagner des usagers en résidentiel.
- Un **CAARUD** (esKapade) situé dans le même bâtiment que le CSAPA, permettant des coopérations précieuses entre équipes pour l'accompagnement des personnes.
- Un service **ACT**, dont un collectif de 4 places dans une maison située en milieu rural, à Gonfreville l'Orcher (la Cressonnière), 10 appartements situés dans l'agglomération du Havre, Fécamp et Lillebonne, soit au total 14 places.
- Un Centre de suivi et de Prise en charge des Auteurs de violences conjugales (**CPCA**) ACORES – Le Havre (porté par la FAS). Le centre se donne pour objectif de protéger les victimes et de prévenir toute récidive grâce à l'accompagnement, l'orientation et la responsabilisation des auteurs de violences conjugales.

## I – CONTEXTE DE L'ACTION

### Problématique de l'action

Celle-ci s'inscrit dans la volonté de l'association Nautilia de mieux faire connaître les possibilités offertes par son CSAPA et son service de prévention pour aborder les questions de tabagisme (prévention et aide au sevrage). S'inscrivant dans une réponse à appel à projet de la CPAM, en 2017, le projet se déroule en deux temps, sensibilisation et action pendant le mois sans tabac, puis par la suite, continuer et poursuivre l'accompagnement des personnes souhaitant désirant arrêter de fumer.

### Point de départ/ émergence de l'action

Afin de mieux construire l'offre en direction des publics principalement accueillis dans le CSAPA, il a été décidé de ne pas travailler directement sous forme injonctive, mais bien d'accompagner les personnes dans leur démarche d'arrêt. De même, il était important aussi de bien ancrer cette proposition d'accompagnement dans une démarche collective (par la création de groupe de soutien entre pairs) afin de rompre avec une prise en charge individuelle.

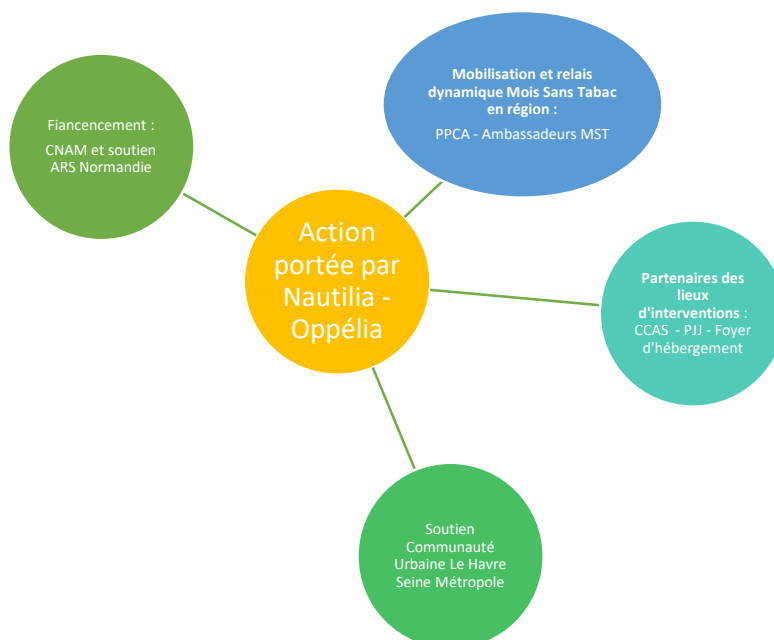
« Il a été décidé d'accompagner les personnes vers un questionnaire , une mise à distance de leur consommation de tabac, en proposant aussi la possibilité de diminuer, pas forcément d'arrêter, et ce sur une plus longue période que le mois sans tabac...Là c'était fondé sur une action collective, un groupe de pairs...Le but était que les personnes puissent partager leur expérience passée et présente de modification de leur consommation de tabac et que nous, on puisse leur apporter des outils et un cadre, un lieu où elles puissent échanger dans une démarche commune ». CG

## Positionnement de l'action dans la structure

Cette action s'inscrit dans la dynamique du CSAPA, et du service de prévention. Comme le soulignent les contributeurs, les CSAPA ne sont pas toujours identifiés comme pouvant répondre au besoin lié au tabac. Si l'action a permis de rendre visible cette action auprès du public, il faut noter que des prises en charge individuelle était déjà proposées concernant l'arrêt du tabac, par la proposition de traitements de substitution nicotinique.

## II – L'ACTION

### Partenariats à l'occasion des événements du Mois Sans Tabac



## L'élaboration de l'action

L'élaboration de l'action s'est faite à la fois par accumulation de savoirs expérientiels au travers des échanges avec les professionnels du CSAPA, mais bien aussi par des recherches concernant l'accompagnement à l'arrêt. Ainsi, il a été décidé de développer un programme basé 5 séances, accueillant des personnes volontaires (identifiées par l'équipe lors de leur venue au CSAPA) et sous la forme de groupe n'excédant pas 10 personnes.

### Focus sur le contenu des 5 séances :

#### Séance 1 : « Où j'en suis avec le tabac ? »

- Présentation du groupe de parole et des documents remis à l'inscription
- « Info/Intox » sur le tabac – connaissances relatives au tabac, à ses effets et ses conséquences
- Echanges autour des expériences et des objectifs de chacun

#### Séance 2 : « La réduction des risques et des dommages »

- Retour sur expériences / Echanges autour des habitudes de consommation et des changements potentiels
- Présentation et expérimentation des substituts nicotiniques existants (patchs, gommes, pastilles, Niciquitin mini, inhalateur et spray)
- Présentation et démonstrations de la cigarette électronique / vidéo RDR
- Remise de documents d'information sur la cigarette électronique
- Proposition de prise de rendez-vous individuels avec le médecin addictologue

#### Séance 3 : « Etre à l'écoute de soi et prendre soin de soi »

- Partage des expériences / Echanges autour des effets (positifs et négatifs) de l'arrêt/diminution du tabac
- Réflexion sur le lien entre les sentiments, les émotions et les Besoins. Approche de la Communication Non violente®.
- Séance de sophrologie-relaxation : « prendre soin de soi et se projeter vers des changements constructifs ».

#### Séance 4 : « Le bien-être et l'étayage du quotidien »

- Retour sur expériences / Echanges autour des éventuels changements de consommation et, plus généralement, des habitudes du quotidien et du « prendre soin de soi » / Partage des savoirs expérientiels autour du changement
- Séance de sophrologie
- Réflexion autour de la notion de « se faire plaisir », se détendre autrement que par la cigarette (en référence aux besoins évoqués à travers la CNV)

- Réflexion sur le « lâcher-prise » : se détendre, se reposer, bien dormir – Points de détente - massage + technique empruntée au Yoga
- Information sur les méthodes dites naturelles pour se détendre et diminuer les envies de consommer
- Réflexion autour de l'alimentation (gestion des fringales, rééquilibrage alimentaire) et de l'activité physique (éprouver les bénéfices physiques liés au changement de la consommation de tabac et développer le bien-être par des exercices physiques)
- Exercice : le blason de la confiance

Remise de documents d'information autour des notions abordées pendant la séance

Séance 5 : **« Le chemin parcouru » :**

- Evaluation des changements opérés par les participants
- Utilisation des cartes émotions, en choisissant 2 cartes :
  - une représentant « l'émotion du début » ;
  - une autre « l'émotion de maintenant » - « Comment vous sentez vous aujourd'hui en comparaison avec la 1ère séance ? »
- Dégustation en pleine conscience
- Temps convivial > dégustation libre (petit buffet)
- Evaluation du groupe de parole et des séances proposées

Chaque séance dure environ 2 heures, et est animée par un professionnel de santé et par une éducatrice. Les personnes présentes peuvent échanger librement sur leur préoccupation, crainte, succès, en ayant été dotées d'outils pour mieux appréhender le tabac, et la place de celui-ci dans leur quotidien (carte des émotions, livret Inpes, ...) De même, la séance 3 propose aussi de la sophrologie et de la relaxation pour que les personnes puissent prendre soin d'eux.

La cinquième séance a été ajoutée au bout de deux années d'expérimentation. Bien que des temps d'évaluation soient organisés dans chaque séquence, un temps plus global s'avérait nécessaire à intégrer pour que les personnes puissent faire un bilan général de leur « pratiques, et évolutions quant au tabac ».

Il faut aussi ajouter que des temps de prise en charge individuelles étaient aussi proposés afin de compléter le dispositif de groupe de pairs.

Comme le souligne Madame Gourvil :

*« Nous déprenant des seuls aspects sanitaires associés à la consommation de tabac, l'objectif principal de cet accompagnement était de permettre aux personnes de retrouver une capacité de choix en valorisant leurs ressources afin qu'elles puissent non pas « recevoir du soin » mais prendre soin d'elles-mêmes et d'améliorer leur qualité de vie, dans le cadre de leur projet de changement dans leur consommation de tabac. »CG*

## Les stratégies développées

Celles-ci s'inscrivent avant tout dans la question du partage d'expérience au regard des « outils donnés et des connaissances apportées pendant ces différentes séances ».

Il était aussi important de ne pas être dans l'injonction du « mois sans tabac » car cette durée peut paraître difficile à « tenir » pour les personnes demandant un accompagnement. Ainsi, l'idée n'était pas d'arrêter, mais bien de proposer de diminuer, de modifier son comportement avant d'envisager d'y mettre un arrêt définitif.

Cette stratégie non-injonctive par rapport à l'arrêt se renforçait aussi par les échanges produits entre les pairs. Ainsi, ce groupe de pairs permettait aussi aux personnes de se décomplexer par rapport à leurs échecs liés au tabac.

Le fait d'avoir 5 séances permettait aussi aux personnes de faire leur propre cheminement quant à leur relation avec le produit, et de décider ou non s'il était opportun d'arrêter de fumer.

## Principaux enseignements

### **Des motivations multiples à une stratégie d'intervention collective et de pairs à pairs :**

L'idée des interventions collectives a émergé pour plusieurs raisons :

D'abord, nous l'avons vu les pratiques d'accompagnement dans le CSAPA sont majoritairement faites en bilatéral, l'équipe avant de faire un pas de côté par rapport à cette approche et proposer une nouvelle façon de faire. Cela permet aussi de toucher plus de monde.

Ensuite, cela permet de laisser une place importante aux vécus des participants et au partage d'expériences. Dans le cadre d'une animation collective les personnes peuvent s'échanger des conseils liés à leurs réalités. Cette modalité d'accompagnement permet également d'assurer une certaine continuité du passage d'information entre les séances puisque les personnes se revoient souvent et peuvent échanger par eux-mêmes.

Enfin, c'est également un espace de convivialité et de lutte contre l'isolement « *les personnes qui sont venues, sont des personnes plutôt seules, qui se sentent isolées, qui, finalement, ont besoin de relation à l'autre, ont besoin de réconfort, d'affection, de reconnaissance, des personnes qui ont besoin de gagner de grande confiance en elles* » TF

### **La spécificité de la prévention « tabac » :**

Les CSAPA et Nautilia ne sont pas spontanément identifiés comme pouvant être une structure en soutien à la réduction voir la sevrage tabagique qui est fortement issue de motivation extérieure liées au regard de la société par rapport au produit. Tout l'enjeu consiste alors à aider à identifier les motivations personnelles pour un changement vers un mieux être sans tabac.



*« Les personnes qui souhaitent changer leur consommation de tabac, elles vont venir pour des raisons de santé, des raisons financières. Souvent, quand on creuse un peu, on voit que c'est des motivations qui sont plutôt issues, en fait, du discours de la société ou de préoccupations qui ont moins trait à leur bien-être et à leur hygiène de vie que ce qui se passe pour d'autres produits. » CG*

Le premier niveau d'accompagnement est déjà de l'information, pas tant sur la nocivité mais plutôt sur les substituts et les composants du tabac qui peuvent expliquer les tentatives infructueuses d'arrêt du tabac.

*« Rien que d'apporter quelques informations suffit pour redonner confiance et encourager les personnes dans leur logique d'arrêt ; qu'il n'y ait pas forcément plus d'accompagnement. Le premier niveau d'accompagnement : les réassurer et leur dire qu'ils sont déjà dans une belle dynamique » TF*

#### « Groupe de soutien au changement de la consommation de tabac »

L'arrêt du tabac n'est pas l'objectif affiché directement auprès des participants, cela vient de manière progressive en fonction des dynamiques du groupe. L'accompagnement passe dans un premier temps sur une réflexion autour de la place du tabac dans le quotidien, du mode de vie en général : *« Et je leur dis : « l'idée, c'est qu'on puisse réfléchir ensemble à quelque chose qui s'inscrive de manière plus générale dans votre mode de vie ». »* Ces rencontres sont également accompagnées en parallèle de d'entretiens médicaux afin de proposer des substituts nicotiniques.

*« Plusieurs personnes ont entrepris ou repris un accompagnement psychologique, des sorties, des activités. Ils disent : « ça m'a ouvert aux autres, aussi, de réfléchir à ma consommation de tabac et essayer de la changer ». Voilà, en termes de bien être, ça a été vraiment marqué, je trouve, les changements, les réflexions, en tout cas, qui ont germé de cet accompagnement. » TF*

#### Une dynamique fortement facilitée par le « Mois Sans Tabac » :

Le Mois Sans Tabac a un fort retentissement sur les pratiques de prévention dans les différents lieux d'intervention de l'association. Cela est vrai pour les usagers qui sont influencés par l'affichage, les spots radio et tv par exemple qui entraînent une augmentation de la demande d'information ou d'accompagnement pour un sevrage tabagique. Cela dit, les professionnels observent que le sevrage tabagique n'est pas plus abordé en première intention que dans d'autres mois de l'année mais à l'occasion d'autres échanges, ils abordent plus le tabac lors du « mois sans tabac ».

Cela est également vrai du côté des professionnels qui reconnaissent une certaine « priorisation » sur le tabac à cette période qui influence également leur prise en compte de ce produit dans leurs accompagnements.

#### **Les Pôles Prévention Compétent en Addictologie : Une dynamique de coordination locale**

Nautilia coordonne le PPCA de la zone du Havre. Ce dispositif spécifique à la Normandie financé par l'ARS est un dispositif qui permet de réunir à l'échelle locale (environ 3 à 4 PPCA par département) de coordonner et réunir tous les acteurs et professionnels en lien avec les sujets d'addiction. Ce dispositif en plus du dispositif régional du « Mois Sans Tabac » et de son ambassadeur en région permet de faciliter la coordination des activités proposés par les acteurs sur la zone géographique du Havre.

*« L'idée, c'est de se réunir et d'échanger sur les pratiques et d'avoir une stratégie territoriale sur le tabac, en dehors du « mois sans tabac ». Et c'est de voir, déjà, ce qui se fait, globalement ; ce que chacun fait sur le tabac. Il y a aussi la stratégie nationale qui est : lieux de santé sans tabac, au niveau des hôpitaux, des*

*lieux de santé, mais pas que. Il y a aussi les établissements scolaires ou qui sont dans cette dynamique-là. C'est de voir déjà ce que chacun fait sur le tabac, notamment sur le « mois sans tabac », partage d'expériences et puis, pourquoi pas, de faire des actions communes, ou en tout cas, similaires, développées sur ce territoire-là. » CG*

## III-EVALUATION

### Méthode d'évaluation

Sur le plan de l'évaluation, chaque atelier dispose d'auto-questionnaires que les personnes doivent remplir de manière qualitative et quantitative. Ces éléments portent sur les changements réalisés et leur humeur, mais aussi sur le fond et la forme des ateliers.

Ainsi sur un groupe de 4 personnes :

- **D'un point de vue quantitatif** : Au terme de l'action, un des 5 participants a arrêté de consommer du tabac, un autre participant a changé ses habitudes de consommation et diminué les quantités consommées. Un participant a modifié ses consommations pendant l'atelier et est revenu à ses quantités initiales. Un participant n'a pas modifié les quantités consommées.
- **D'un point de vue qualitatif** : Toutes les personnes soulignent qu'elles ont entamé un processus de changement en s'engageant dans l'atelier. Les personnes indiquent que cette démarche dépasse leur rapport au produit et qu'elle relève d'une réflexion plus générale sur leur mode de vie, leur rapport à elle-même, aux autres et à leur environnement. Ainsi, les personnes ont déclaré que leur inscription dans le groupe de soutien procédait aussi de leur volonté de développement personnel et s'inscrivait dans une démarche d'amélioration de leur qualité de vie.

### Autres résultats

L'importance du groupe de pairs a été soulevé tant par les professionnels que par les personnes ayant participé au groupe. Le fait d'échanger entre pairs, permet un soutien social important tant dans la question de la prise en charge du tabagisme, que pour des personnes vivant dans un très fort sentiment d'isolement. Ainsi, pour certains, cela a permis de se ré-affirmer. « Plusieurs personnes ont entrepris ou repris un accompagnement psychologique, des activités, des sorties, des activités. Ils disent « cela m'a aussi ouvert aux autres ».

Un autre élément clef, soulevé par les professionnels est la nécessité de « valoriser les personnes » et ce quel que soit leur réussite et/ou échec ». En effet, pour ces personnes en situation de grande vulnérabilité, le sentiment de « honte » est intériorisé, et malgré leur réussite, ils ont tendance à se juger sévèrement par la négative. Un travail attentif sur l'estime de soi est donc aussi nécessaire par l'intermédiaire de ces groupes.

## Reproductibilité du programme

La reproductibilité du programme est possible dans d'autres Csapa ou autres structures parlant d'addictions. Le principe de groupe de soutien par les pairs, accompagnés par des professionnels est important et montre son efficacité. Il nécessite d'avoir du temps, d'inscrire cela sous une forme de cycle, d'en faire aussi une « publicité » au sein de la structure, afin qu'un cadre soutenant puisse être partagé entre les professionnels et les publics concernés.

Parmi les conseils particuliers, l'équipe suggèrent vivement :

1. De remettre dans l'accompagnement, en perspectives les consommations, quelles qu'elles soient, par rapport au mode de vie et aux besoins auxquels répondent ces consommations et penser l'accompagnement dans une dynamique positive et systémique :

*« On ne peut pas retirer le produit si, par ailleurs, on n'a pas permis aux personnes de se questionner, de réfléchir à comment améliorer leur qualité de vie, comment répondre à leurs besoins différemment et que c'est illusoire de croire qu'on consomme pour se faire du mal. On consomme, avant tout, pour trouver des solutions, pour se faire plaisir » CG*

2. Penser et structurer les espaces d'échanges pour informer sur le tabagisme, assurer une animation de ses temps d'échanges pour laisser la place aux expériences et vécus des participants :

*« Je pense que d'offrir des espaces de partage entre les personnes qui souhaitent arrêter. Je pense qu'à la limite, on pourrait vraiment se cantonner à ça. On peut débattre, parce qu'on n'est pas forcément d'accord, mais d'être la structure qui organise et qui permet ce temps d'échange-là et pouvoir apporter aussi, nous, des apports scientifiques et puis des informations qu'ils n'auraient pas, mais tout miser, miser énormément sur le partage expérientiel. » TF*

3. Accepter de ne pas fixer d'objectifs préalablement établis par rapport au tabac mais laisser les personnes fixer leurs propres objectifs :

*« Ils ont apprécié le fait qu'on ne leur demande rien en termes d'objectif. Et je pense que c'est ça, aussi, qui peut être compliqué avec le « mois sans tabac » : (...) Un mois sans tabac, ça peut être énorme. C'est-à-dire que, voilà, il faut arrêter d'emblée et tenir un mois. Ce n'est pas la même chose, ce n'est pas de dire : on commence maintenant parce qu'on a choisi... vous pouvez choisir ce moment... vous n'êtes pas obligé d'ailleurs... Et l'idée, c'est de changer à votre rythme, en fonction de vos objectifs » TF*



Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la santé

---

Retrouvez plus d'informations sur la capitalisation des expériences en promotion de la santé sur le portail CAPS : [www.capitalisationsante.fr](http://www.capitalisationsante.fr)