

« Je ne fume plus ! » : un réseau social comme support d'aide au sevrage tabagique

Les médias sociaux [Borrelli (5)] permettent de toucher des personnes qui à priori ne pensaient pas forcément à arrêter de fumer. Munafo (11) et Sadasivam (12) nous précisent même que cette approche par les pairs peut quadrupler le nombre de fumeurs engagés. Internet donne aux individus un meilleur accès à l'information, comme le souligne le [rapport au secrétaire d'État](#) auprès du Premier ministre (juillet 2018), et est un [lieu de diffusion du savoir au patient](#).

Ainsi, des [groupes Facebook](#) ont été animés pendant le Mois Sans Tabac dès 2017, de même la campagne anglaise [Stoptober](#) affiche une réussite de 22 % (17). L'expérience du « [défi des 6 cantons romands](#) » a confirmé cet intérêt.

En mai 2018, des chercheurs de l'université de San Francisco (7) ont démontré que l'usage d'un réseau social apporte 2,5 fois plus de chances d'abstinence tabagique à 3 mois de sevrage.

Enfin le [mémoire du DIU de Tabacologie](#) (42) " Réduction des risques et réseaux sociaux : l'expérience de " [Je ne fume plus !](#) ", a confirmé l'importance de l'auto-support pour la réduction des risques, sur le long cours. Ce groupe a fait l'objet de plusieurs [articles](#) et est conseillé par de nombreux professionnels.

« Je ne fume plus ! en quelques mots

L'association " Je ne fume plus ! " a pour but de soutenir les actions du groupe Facebook éponyme, groupe francophone de 14 000 membres actifs (25 000 membres sont passés sur JNFP), surtout investi par des personnes vivant leurs premiers mois de sevrage. Toutes les méthodes d'arrêt y sont représentées.

Le groupe « Je ne fume plus ! » est un groupe fermé sur Facebook. Il a été créé en 2010 en tant que page d'information, puis en 2012 en tant que groupe d'auto-support. Plus d'une cinquantaine de bénévoles participent au quotidien à l'animation du groupe, répartis en plusieurs équipes, selon leurs compétences et champs d'intérêt, dont de nombreux « patients experts » (des espaces d'apprentissage, de formation et de dialogue leur sont consacrés).

C'est un espace grand public visant l'information, l'entraide et la parole autour du sevrage tabagique. L'homophilie et la fonction auto-support sont les pivots du fonctionnement du groupe : un espace de parole dédié au vécu du sevrage tabagique, les apprentissages expérientiels y favorisant l'identification positive des membres, l'information contribuant à renforcer la motivation, le sentiment d'auto-efficacité.

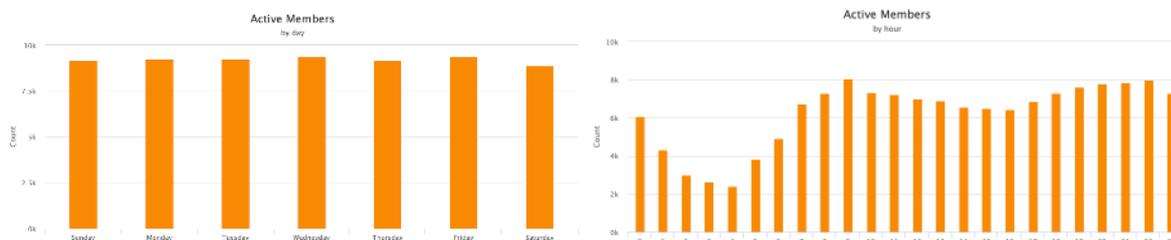
Les fondamentaux de « Je ne fume plus ! » :

- L'accès à l'information « juste à temps », c'est-à-dire au moment où celle-ci fait sens, peut être une donnée structurelle d'un apprentissage utile à l'expérience du sevrage.
- Le lien social, l'échange, l'entraide, étayés par des conseils experts peuvent renforcer ce qui est souvent un chemin individuel et infiniment solitaire.
- Enfin, un espace de parole libre, protégé par un groupe fermé, permet de dire le vécu du sevrage, et de participer à la résolution de ses difficultés.

En moyenne une centaine de posts et 2 à 3000 commentaires sont publiés par jour, le groupe est « actif » et chaque publication suscite des réactions de type partage d'expérience.



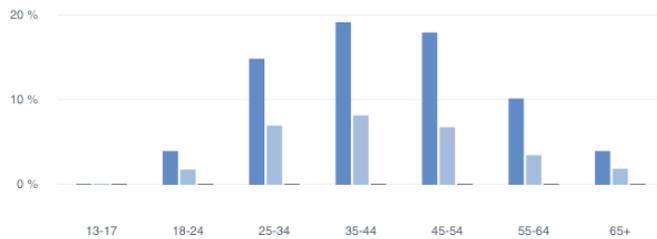
L'activité est équivalente tous les jours de la semaine, et des échanges ont lieu la nuit.



Les membres de « Je ne fume plus ! » sont majoritairement des femmes (70%), vivant dans les pays francophones (80% de français, 15% de belges). Le début du tabagisme se situe à l'adolescence (médiane à 14 ans). La majorité des membres a fumé plus de 20 ans, avec plusieurs tentatives d'arrêt, et ne fument plus depuis moins de 6 mois. 77% des membres sont en sevrage tabagique.

(Note : L'ensemble des données chiffrées concernant le groupe est issu d'une enquête auprès de 1000 membres, effectuée en 2017).

70.5 % Femmes 29.3 % Hommes 0.2 % Personnalisé

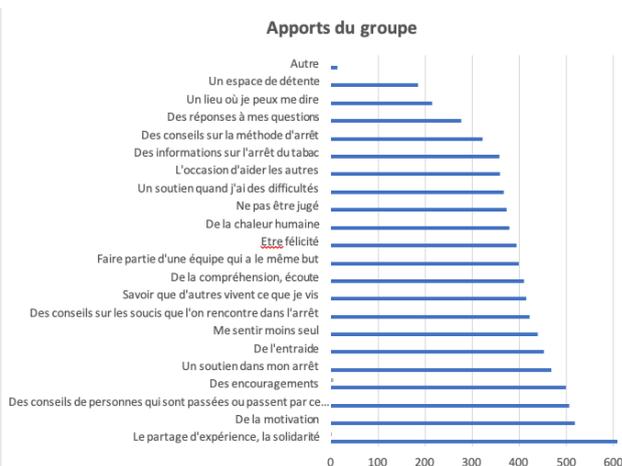


La moitié des membres ont entre 35 et 55 ans, mais de plus en plus de personnes jeunes (moins de 30 ans) demandent à entrer dans le groupe (la raison la plus évoquée est le prix du tabac).

Les membres mettent en avant la motivation personnelle, l'appui du groupe. Toutes les méthodes sont représentées, avec ou sans substituts nicotiques. Les motivations à l'arrêt du tabac les plus évoquées sont la santé (86%), le souhait de ne plus être dépendant (56%), les liens affectifs avec les proches (53%) et les raisons financières (47%). Il s'agit d'une population qui s'informe majoritairement en ligne et ne consulte pas les services spécialisés d'aide au sevrage.

De l'intérêt d'un groupe d'aide au sevrage tabagique en réseau social :

Pour les membres du groupe :



46% des membres se connectent sur le groupe au quotidien pour s'encourager, 40% quand ils ont besoin d'être motivés, 40% quand ils ont besoin d'être informés, 36% quand ils ont besoin d'un conseil. 31% se connectent en cas d'envie de fumer.

Si le groupe est déclaré soutenant tout le temps, quelle que soit la durée du sevrage par 68 % des membres, l'on note malgré tout une nette reconnaissance de ses apports lors des premières semaines (52%) et premiers mois (47%), ainsi qu'avant l'arrêt du tabac (48%).

De l'homophilie comme ciment d'une communauté virtuelle

Fowler (25) et Dagiral (26) ont démontré que l'homophilie est au centre des groupes en réseaux sociaux. Au-delà de l'expression du désir de rompre la solitude du sevrage (62%) les raisons évoquées pour participer à « Je ne fume plus ! » tiennent de l'échange avec autrui : témoignages (60%), soutien (58%), partage d'expérience (44%). Ploderer (22) et Akrich (27) confirment l'appartenance à un groupe comme importante pour les fumeurs qui peuvent se sentir embarrassés d'être fumeurs, aux yeux de leur entourage. L'homophilie prend alors tout son sens.

Auto-soutien et échanges émotionnels

Nous retrouvons cette fonction dans les principaux apports cités du groupe : partage d'expérience (74%), motivation (63%), conseils des pairs (61 %), encouragements (60%), soutien (57%), expérience des pairs (50%). Le principal intérêt est l'échange avec des pairs (71%).

La fonction d'auto-soutien est l'occasion d'exprimer ses émotions, sans crainte d'être stigmatisé [Wright et al. (29)]. Elle passe par le soutien émotionnel [Horne et Wiggins (30)] qui augmente l'engagement [Wang (31)], reflète l'encouragement de la valeur personnelle et les sentiments de confiance. Hanson (32) souligne qu'il peut contribuer à une compréhension approfondie des mécanismes du sevrage.

Identification, engagement : valeurs d'apprentissages

Identification et changement de représentation

Dans le groupe « Je ne fume plus ! », les publications les plus consultées concernent les témoignages des autres membres (64%). Joe Phua (6) a constaté que les membres d'un groupe en ligne s'identifient plus fortement, reçoivent et donnent plus de soutien social, construisent un sentiment de confiance.

Nous retrouvons cette composante identificatoire chez des membres de « Je ne fume plus ! », par exemple en cas de difficulté d'un pair : Ils se sentent concernés car solidaires (60%), conscients que cela pourrait leur arriver (49%).

Efficacité personnelle et confiance en soi

Etter et al. (35) insistent sur la confiance de l'individu quant à sa propre capacité à se contrôler comme représentant un facteur clé d'un arrêt réussi. Ce sentiment d'efficacité personnelle peut être accru, comme l'indiquent McAlister et al. (36), par des messages d'encouragements. Selon Phua (6), de par la connectivité sociale positive, une abstinence plus longue est l'un des effets plus notables des groupes en réseaux sociaux. 74% des membres du groupe « Je ne fume plus ! » estiment ainsi que le groupe a renforcé leur confiance en eux-mêmes.

Construction de savoirs

D'après Mc Luhan (37), les médias sociaux sont un socle de production collective d'un nouveau savoir par le patient. Las Vergnas (38) indique qu'ils permettent aux membres de se mobiliser pour faire reconnaître la valeur de leurs connaissances tout au long du parcours.

L'auto-support permet d'acquérir une information "validée" par les pairs, selon Christine Thoër (33). Le groupe a ainsi aussi fonction de lieu d'information et d'apprentissage. Si 40% des membres déclarent que le groupe est important pour eux quand ils souhaitent s'informer, 61% indiquent que l'intérêt du groupe est l'information sur le parcours ou sur les méthodes d'arrêt. Cette fonction d'apprentissage est redondante dans l'ensemble des réponses des membres du groupe.

Disponibilité de l'outil

Ravoire (4) indique que les communautés virtuelles proposent des supports accessibles 24 h/24, donc très souples et non-opérateurs dépendants. L'activité « non-stop » du groupe en est une illustration.

Prévention de la rechute

Ploderer (22) note que les groupes fermés permettent aux utilisateurs d'exprimer leurs rechutes, la valeur négative étant contrebalancée par la valeur perçue du soutien social par le groupe. La fonction d'auto support du groupe a permis à 34 % des membres de « Je ne fume plus ! » d'éviter de rechuter une ou plusieurs fois.

Ces différents éléments amènent le membre de la communauté en ligne à devenir acteur de son sevrage, ils favorisent *l'autonomisation des personnes dans ce parcours, par la valorisation de chaque étape, la dédramatisation des difficultés rencontrées, et la mise en avant de l'engagement personnel*. L'empowerment, tant au niveau personnel qu'au niveau collectif, prend ici tout son sens : le membre est impliqué dans sa prise en charge, informé, se donnant les moyens d'agir de façon de plus en plus autonome.

Membres experts et professionnels du sevrage : une présence nécessaire.

Les « membres experts » sont le plus souvent des membres de longue date, qui ont acquis la connaissance et l'expérience nécessaire pour soutenir les autres. Cette dimension de « membre expert » se décline soit via un investissement par des conseils et témoignages, soit via une compétence sur telle ou telle technique ou sujet. La cinquantaine de « membres experts » sont significativement plus « tagués » que les autres.

Des professionnels sont aussi présents sur le groupe, formant un collège pouvant répondre à des questions précises. L'ensemble des conseils sont renforcés chaque mois par les lives que nous organisons avec le Fonds Actions Addictions, invitant des *professionnels de santé spécialistes des questions du sevrage tabagique* avec qui les membres échangent sur l'ensemble des composantes de leur vécu d'arrêt du tabac : *ce sont des moments forts et très porteurs en termes de messages*.

A noter aussi que cette dernière année, plus de 50 tabacologues, addictologues, médecins, infirmiers, travailleurs sociaux, écoutants de la ligne " Tabac Info Service " ont rejoint le groupe " Je ne fume plus ! ", afin de mieux le connaître, et y adressent, avec de nombreux autres professionnels, des personnes, comme un complément de leur travail en consultation. Cet enrichissement de la *fluidité des échanges et des parcours d'accompagnement* entre les structures de prévention et de soin et le groupe « Je ne fume plus ! » passe par le fléchage vers ces structures depuis le groupe, et l'utilisation du groupe comme outil d'accompagnement non guidé entre deux entretiens pour les professionnels.

L'avenir

Il s'agit prioritairement pour nous de former et d'accompagner les animateurs, membres experts, de façon à *consolider et pérenniser les compétences existantes*. Le bénévolat des membres doit s'appuyer sur une structuration de ces compétences, le groupe ayant connu une croissance soutenue (+60% sur la dernière année). Une phase de consolidation des acquis expérimentiels du groupe nous est nécessaire.

Des membres du groupe « Je ne fume plus ! » - mobilisant des pratiques éprouvées pour animer les réseaux sociaux- s'investissent dans des actions pilotées par des structures de soin, ou dans de nouveaux groupes. Nous sommes ainsi intervenus dans le cadre de formations auprès des partenaires « Mois sans tabac » en Bretagne, Pays de Loire, Franche-Comté, et appuyons le développement de groupes et plateformes. Notre projet est de développer ces interventions avec le partage d'une organisation et d'une expérience transférables.

Cela passe par *la création et la mise à disposition d'une boîte à outils de pratiques* et d'informations pour un essaimage : accompagnement à la création et à l'animation de groupes d'aide au sevrage tabagique en ligne dans un cadre d'initiatives volontaristes : structures de prévention et de soins, collectivités territoriales, entreprises ou réseaux d'entreprises...

Nous souhaitons à terme partager de façon structurée méthodologiquement cette expérience d'animation et d'accompagnement de groupes d'auto-support de pairs et membres experts autour du sevrage tabagique, et amplifier ainsi une utilisation optimisée des réseaux sociaux pour une information utile, dans un espace de parole fermé, donc libre et solidaire. Ce cadre permet au fumeur de partager son vécu, de consolider son parcours de sevrage dans un cadre de réduction des risques liés au tabac et à son usage.