

31 mai : La motivation au cœur de la campagne 2013

**« On a tous une bonne raison d'arrêter de fumer.
Pour vous faire aider : appelez Tabac info service au 39 89. »**



Dossier de presse

CONTACT PRESSE

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél. : 01 49 33 22 42 – Email : vanessa.lemoine@inpes.sante.fr

Sommaire

Communiqué de presse	p. 3
Les fumeurs et l'arrêt du tabac.....	p. 4
Les raisons de la motivation.....	p. 4
L'envie, le point de départ à l'arrêt du tabac	p. 4
Les tentatives de l'arrêt, les pas vers le succès	p. 4
De l'envie à l'arrêt : les étapes du changement.....	p. 5
La pré-intention	p. 5
L'intention.....	p. 6
La préparation	p. 6
L'action	p. 6
Le suivi	p. 6
La résolution	p. 6
A chaque fumeur, ses motivations pour arrêter la cigarette.....	p. 7
Tabac Info Service : une aide au changement.....	p. 8
La ligne téléphonique : 39 89	p. 8
Le site Internet : tabac-info-service.fr	p. 8
L'Inpes relance la motivation des fumeurs pour arrêter	p. 9
« Les raisons » de la motivation en images.....	p.9
Des motivations qui s'affichent.....	p. 10
Des motivations qui envahissent la toile	p. 11
Une campagne radio.....	p. 11
L'entretien motivationnel rappelé à l'esprit des médecins généralistes.....	p. 11

Communiqué de presse

Paris, le 31 mai 2013

31 mai : Journée sans tabac La motivation au cœur de la campagne 2013

Ecraser la dernière cigarette se fait en pratique en quelques secondes mais la décision de ce geste est le fruit d'un long processus dans l'esprit du fumeur. De l'envie au passage à l'acte, la décision s'échelonne en différentes étapes. L'arrêt du tabac est un changement de comportement. A ce titre, il ne peut pas se faire en un jour. Le point de départ et non le moindre est la motivation. Pour réussir à arrêter de fumer, il est important de bien connaître son rapport à la cigarette, son envie d'y renoncer.

Or, **selon les derniers chiffres du Baromètre santé 2010 Inpes, l'envie d'arrêter la cigarette est en baisse chez les fumeurs réguliers de 15-75 ans : 57,6% en 2010 versus 64,8% en 2005.** Si les risques du tabac sont bien identifiés par chacun, la motivation aurait besoin d'être encouragée. C'est pourquoi, le 31 mai prochain, l'Inpes et le ministère des affaires sociales et de la santé lancent une grande campagne de communication autour « des raisons » de la motivation.

« Les raisons » de la motivation au cœur d'une grande campagne de communication



TV, radio, affichage, web... les motivations à l'arrêt du tabac s'inviteront dans l'esprit des fumeurs à partir du 31 mai. Le nouveau spot de prévention conçu par l'Inpes emmène le fumeur dans son quotidien : en 36 secondes, une succession d'images laisse entrevoir un ventre rond, une poignée de pièces de monnaies, des fruits, un baiser... autant de raisons d'arrêter de fumer. L'objectif n'est pas d'imposer une motivation unique mais de donner l'envie de trouver la sienne. Dans le même esprit, les affiches et bannières web déclinent le principe de l'énumération des raisons sous forme d'aplats de couleurs vives et de mots. Tous les éléments de la campagne ont une même signature : « **On a tous une bonne raison d'arrêter de fumer. Pour vous faire aider, appelez Tabac Info Service au 39 89.** »

Pour voir le film : www.inpes.sante.fr

Les raisons de la motivation en chiffres selon le dernier Baromètre santé 2010 Inpes

- ✓ **La santé** est évoquée comme l'une des deux principales raisons de leur décision par 75,2 % des ex-fumeurs ayant arrêté de fumer depuis moins de cinq ans
- ✓ **L'entourage (prise de conscience des risques du tabagisme passif ou demande des proches)** est cité par 45,4 % des ex-fumeurs
- ✓ **Le prix du tabac** prend la 3^e place avec 25,1 % de citations
- ✓ **La grossesse ou la naissance** est citée par 22,4% des femmes
- ✓ **La lassitude du tabac** est citée par 10,8 % des ex-fumeurs

Tabac Info Service : une aide au changement

Si les fumeurs ont tous une raison différente pour se motiver à arrêter de fumer, l'Inpes propose une solution adaptée à chacun pour optimiser la réussite du sevrage tabagique. Le dispositif Tabac info service propose via sa ligne 39 89, des entretiens téléphoniques avec des tabacologues de 8h à 20h et une mine d'informations et d'outils comme le coaching personnalisé via le site Internet.



Contact presse :

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél. : 01 49 33 22 42 – Email : vanessa.lemoine@inpes.sante.fr

Les fumeurs et l'arrêt du tabac en France

En France, les premières cigarettes s'allument au collège : près d'un élève de 15 ans sur cinq fume quotidiennement¹. L'âge moyen à l'arrêt du tabac parmi les ex-fumeurs réguliers est de 37 ans en 2010 (38 pour les hommes et 34 pour les femmes)^{2,3}. Que se passe-t-il entre les deux étapes ? Quel est le mécanisme de l'arrêt de la cigarette ? L'arrêt définitif du tabac passe par différentes phases qui, identifiées, permettent à chaque fumeur d'optimiser ses chances d'arrêter

Les raisons de la motivation

Lorsque l'on demande à d'ex-fumeurs réguliers, quelles sont les deux principales raisons qui les ont incités à arrêter, **la santé arrive en première position**. En effet, **elle est mentionnée par 75,2%** des ex-fumeurs interrogés. Les autres raisons invoquées pour justifier l'arrêt du tabac sont : **l'entourage pour 45,4 %** d'entre eux (prise de conscience des risques du tabagisme passif ou demande des proches), le prix du tabac (25,1 %), la grossesse ou une naissance (11,8 % dans l'ensemble, 22,4 % des femmes et 3,4 % des hommes), puis la lassitude du tabac (10,8%).⁴

Ce classement diffère parmi les fumeurs ayant essayé d'arrêter de fumer dans les cinq dernières années sans y parvenir. Ainsi, si la santé est citée par 55,3 % d'entre eux comme l'une des deux principales raisons pour lesquelles ils ont essayé d'arrêter, seuls 36,2 % d'entre eux considèrent qu'il s'agit de la principale raison (contre 59,3 % de ceux qui ont arrêté de fumer dans les cinq dernières années). En revanche, le prix du tabac constitue une des deux principales raisons d'arrêt pour 26,6 % d'entre eux, et surtout la principale raison pour 10,1 % d'entre eux (contre 5,1 % pour les ex-fumeurs).

L'envie, le point de départ à l'arrêt du tabac

L'envie d'arrêter est une étape au cours de laquelle le fumeur s'interroge, commence à peser le pour et le contre. **Selon les derniers chiffres du Baromètre Santé Inpes 2010, 57,6 % des fumeurs réguliers déclarent avoir envie d'arrêter de fumer. Cette déclaration est plus importante chez les hommes que chez les femmes : 60,8 % versus 53,6 %.**

L'envie d'arrêter de fumer a fortement diminué depuis 2005 où elle concernait 64,8% des fumeurs réguliers, alors qu'elle était restée stable entre 2000 (64,5%) et 2005.

Les tentatives d'arrêt, les pas vers le succès

69,3 % des fumeurs réguliers ont déjà arrêté de fumer volontairement pendant au moins une semaine : 25,1 % déclarent l'avoir fait la dernière fois dans l'année, 9,8 % il y a plus de 1 an mais moins de 2 ans, 16 % il y a plus de deux ans mais moins de cinq ans, 17,6 % il y a plus de cinq ans.⁵

« Pratiquement tous les Français connaissent les risques liés au tabac et une majorité des fumeurs les craignent pour eux-mêmes. Le niveau de crainte est stable parmi les fumeurs réguliers depuis 2005. Mais les fumeurs ont moins envie d'arrêter de fumer qu'en 2005. Ceci démontre qu'il est important d'insister sur les motivations à l'arrêt. Même si la santé est la principale raison de la réussite d'un sevrage tabagique, d'autres raisons sont aussi invoquées. Par exemple, chez les femmes fumeuses, la grossesse et une naissance peuvent aussi être des raisons des succès à l'arrêt du tabac » commente Thanh Le Luong, Directrice Générale de l'Inpes.

¹ La santé des collégiens en France. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2010, INPES.

² Beck F., Gautier A., Guignard R., Richard J.-B. (dir.) (à paraître) Baromètre santé 2010, INPES, Attitudes et comportements de santé, St Denis.

³ Les résultats concernent les 15 / 75 ans ou les 15/85 ans selon la variable d'intérêt pour les données issues du Baromètre santé 2010.

⁴ Ces chiffres ne sont pas comparables à ceux de 2005 car lors de la précédente édition du Baromètre santé de l'Inpes, les répondants avaient la possibilité de déclarer autant de raisons qu'ils le souhaitaient.

⁵ 0,8% des fumeurs réguliers ne se souviennent plus de la date de leur dernière tentative d'arrêt.

De l'envie à l'arrêt : les étapes du changement

« C'était le 16 mars, jour de mes 40 ans », « C'était le jour où j'ai appris que j'étais enceinte »... l'arrêt définitif du tabac est un événement unique, un événement qu'on oublie rarement un ex-fumeur. Cette date inoubliable représente la prise de décision ou le passage à l'acte. Elle est le fruit d'un long processus. Arrêter la cigarette ne se résume pas à une simple décision, il s'agit d'un changement de comportement.

Les pratiques tabagiques d'une personne, comme ses habitudes de vie en général, « sont le résultat de l'adaptation à ses conditions de vie et aux différentes influences sociales. Ces habitudes, quelles qu'en soient les conséquences sur la santé, peuvent être des facteurs de qualité de vie individuelle ou de cohésion sociale. »⁶ Elles participent à l'équilibre de la personne, dans ses dimensions biologique, psychologique et sociale.

Il y a une vingtaine d'années, aux Etats-Unis, Prochaska⁷ et ses collaborateurs ont interrogé un grand nombre de personnes qui avaient arrêté de fumer pour comprendre comment cela s'était passé pour elles. Ils ont mis en évidence que le changement de comportement n'était pas un événement ponctuel mais un lent processus qui respectait toujours plusieurs étapes. Ce modèle s'est rapidement étendu à d'autres domaines de la santé physique et mentale.

Voici une brève description des six étapes d'un changement de comportement visant à protéger ou améliorer la santé :

La pré-intention

« C'est néfaste mais c'est un plaisir donc après je fume mais en y pensant vraiment je ne trouve pas ça pas bien... quand on est fumeur, on se demande surtout « qu'est ce qui ferait que le tabac ne nous tue pas pour qu'on puisse continuer à fumer tranquillement ? ! » (Mathilde, fumeuse souhaitant arrêter n'ayant jamais fait de tentatives)⁸.

La pré-intention est les prémices de l'arrêt. Le fumeur sait que cela serait bien de ne plus fumer mais n'envisage pas de changer son comportement dans les six prochains mois. Les raisons en sont variées : manque d'information, manque de confiance en soi, échecs antérieurs, peur des conséquences, choix d'autres priorités... « A ce stade, la réussite est quasi nulle, si la personne n'accorde pas suffisamment d'importance à l'arrêt de la cigarette, il est difficile d'enclencher un réel changement de comportement » explique Thanh Le Luong, Directrice générale de l'Inpes.

L'intention

« J'ai eu un voile, mes yeux picotaient, je me suis dit que c'était la clope qui me faisait ça. C'est pour cela que j'ai décidé d'arrêter, je me suis dit que le cœur allait morfler sinon ... au niveau du sport, je voyais que je manquais de souffle pour le footing ou à la musculation, j'ai donc décidé de prendre le taureau par les cornes. » (Pierre, fumeur venant d'arrêter, Boulogne sur Mer)⁸.

Au stade de l'intention, la balance « du pour et du contre » vis-à-vis de la cigarette commence à bouger dans l'esprit du fumeur. Il aimerait bien modifier ses habitudes dans un avenir relativement proche. Il réfléchit à une potentielle vie sans tabac.

⁶ La Charte du réseau des comités d'éducation pour la santé. In : Fournier C., Ferron C., Tessier S., Sandrin-Berthon B., Roussille B., dir. Éducation pour la santé et éthique [Séminaire international], Dourdan, 27-28/01/2000. Vanves : CFES, 2001 : p. 131-133.

⁷ Prochaska J.O., Velicer W.F. The transtheoretical model of health behaviour change. American Journal of Health Promotion, 1997, vol. 12, no 1 : p. 38-48.

⁸ Rapport d'avril 2010 « Les Français et l'arrêt du tabac », synthèse de 5 réunions de groupes mixtes d'une durée de 3 heures menés par l'IFOP pour l'Inpes

La préparation

La décision est prise et la personne se prépare au changement. Elle demande conseil, recherche des informations... Pour mettre les meilleures chances de son côté, il est important d'envisager les difficultés afin de mieux y faire face. Quelles sont les situations qui peuvent faire échouer la tentative d'arrêt du tabac : la fête d'anniversaire d'un ami, la peur de grossir... Des freins existent, c'est pour cela qu'il est conseillé d'y réfléchir en amont pour imaginer une parade. « *Si une personne n'a pas confiance dans ses chances de réussite, elle ne pourra pas y arriver. Arrêter de fumer est plus qu'une décision, c'est un vrai changement de vie avec en plus une dépendance à gérer* » commente le Dr. Thanh Le Luong, directrice générale de l'Inpes. Dans la phase de préparation, il est utile pour les fumeurs de faire le point sur leur consommation, leurs habitudes de vie et d'identifier le meilleur tremplin pour essayer de les changer. Cette auto-analyse permet aussi de trouver sa méthode pour se donner toutes les chances de devenir non-fumeur.

L'action

« *J'y pensais depuis un moment, et ça a été progressif : chaque jour, j'ai essayé de ralentir et d'en fumer deux de moins à chaque fois... au départ, ça a été difficile, mais je n'arrivais pas à décrocher totalement, donc du coup j'ai coupé net ...* »⁹ (Anna, fumeuse ayant arrêté, Paris).

La période d'action est variable, elle dure environ six mois au cours desquels la personne modifie ses habitudes. Cela lui demande beaucoup d'attention et de volonté quotidienne. Cette période peut être aussi vécue de manière difficile par l'entourage qui souvent peut minimiser l'effort que représente le sevrage chez les fumeurs. Il faut apprendre à être patient. Lorsqu'une personne décide d'essayer de changer de comportement, ce n'est pas un changement marginal, mais une forme de bouleversement : cela signifie qu'elle doit faire le deuil de ses anciennes habitudes et rechercher un nouvel équilibre.

Le suivi

« *On n'est jamais sorti d'affaire, on a un petit monstre qui peut se réactiver* » (Sophie, fumeuse ayant fait plusieurs tentatives d'arrêt, Bordeaux)⁹.

Une fois l'étape de l'action passée, l'ex-fumeur doit réussir à maintenir son cap. Il s'agit alors d'éviter les rechutes. C'est une période délicate car l'envie d'une cigarette n'est jamais loin. Cependant l'effort à fournir est moins intense, la personne a davantage confiance en ses capacités de changement. Cette période dure le plus souvent environ cinq ans.

La résolution

« *Ce sont des réflexes à oublier. Ça passe plus vite, on oublie. On se surprend à ne plus y penser. On se souvient de la première journée où on n'y a pas pensé. Au début on contrôle son entourage et ensuite on a des amis qui fument* » (Jacques, ex-fumeur, Paris)⁹.

C'est le moment où la personne n'a plus jamais la tentation de revenir à son comportement antérieur, même quand elle est stressée, anxieuse, déprimée ou en colère. De plus, elle est tout à fait convaincue qu'elle ne rechutera pas.

« *Ce processus n'est bien sûr pas linéaire : il peut y avoir des rechutes ou des retours à un stade précédent. **L'un des intérêts du modèle de Prochaska est justement de prendre en compte la possibilité de rechute comme partie intégrante du processus de changement.** L'expérience montre qu'avec ce type de méthode, en cas de rechute, la personne revient très rarement au stade de la pré-intention. Elle envisage très vite une nouvelle tentative et ses chances de succès définitif en sont d'autant plus importantes.* » conclut Thanh Le Luong, Directrice générale de l'Inpes.

⁹ Rapport d'avril 2010 « Les Français et l'arrêt du tabac », synthèse de 5 réunions de groupes mixtes d'une durée de 3 heures menés par l'IFOP pour l'Inpes

A chaque fumeur, des motivations pour arrêter la cigarette

Santé, argent, enfant, bien-être... la vie regorge de raisons pour motiver tout fumeur à arrêter de fumer. En faisant la synthèse des derniers chiffres du Baromètre santé Inpes 2010 et d'une étude qualitative¹⁰ menée par l'Institut en 2010, les raisons principales d'arrêter de fumer peuvent se classer en 5 catégories :

Le bénéfique pour sa santé

Les 3/4 des fumeurs ayant arrêté de fumer dans les cinq dernières années, placent la santé comme l'une des deux premières raisons de leur sevrage tabagique. (Source Baromètre santé Inpes)¹¹. La notion de santé fait intervenir trois dimensions, susceptibles de créer une réelle motivation à l'arrêt : la connaissance des méfaits du tabac, les désagréments vécus quotidiennement et la peur des conséquences (cardiovasculaires notamment). Toutefois, le risque majeur, s'il constitue un fait avéré pour la plus grande partie de la population, demeure lointain et affecté d'une forte dimension probabiliste. Enfin, parce qu'il n'est pas possible de vivre continuellement avec le risque, les personnes ont tendance à l'occulter fortement.

L'esthétique et le bien-être

Cette dimension reste plus spécifique aux femmes mais est non exclusive. Les hommes deviennent eux aussi sensibles à l'impact du tabac sur leur physique. Ces dimensions vont du *simple souci esthétisant* aux *signaux d'alerte*. Les signes visibles sur la peau du visage, des mains, des doigts, si ils sont disgracieux, sont aussi perçus comme des manifestations tangibles de la dégradation du corps occasionnée par le tabagisme, et rappellent à ce titre les menaces graves connues pour la santé.

La sortie de la dépendance

Chez la plupart des fumeurs, la dépendance est vécue comme une perte de liberté : obsession de l'approvisionnement, stress du manque lors de longs trajets... Elle stigmatise l'absence ou les limites de leur volonté, ce qui peut devenir un motif d'arrêt en soi. Les anciens fumeurs y voient quant à eux, a posteriori, l'un des principaux bénéfices de l'arrêt, mais aussi une motivation extrêmement forte permettant d'éviter la rechute. La notion de dépendance motive donc tout à la fois l'arrêt et son ancrage dans la durée.

Le respect de soi (à la fois physiquement et moralement) et le respect des autres

Plus de 45% des fumeurs ayant arrêté de fumer dans les cinq dernières années mentionnent l'entourage comme motivation à l'arrêt¹¹.

- La sphère affective est une puissante motivation d'arrêt. Un fumeur peut arrêter la cigarette par crainte de mettre en danger la santé des autres via le tabagisme passif ou par peur d'influencer ses proches à essayer la cigarette. Mais outre la santé, le fumeur peut aussi vouloir éviter de susciter des remarques des enfants ou du conjoint à propos de l'odeur de tabac froid ou des doigts ou dents tachés, etc.
- Non seulement le fumeur est satisfait de ne plus s'infliger les désagréments ou méfaits du tabac, mais de surcroît, il a le sentiment d'une réussite personnelle majeure, tant le sevrage paraît initialement un défi difficile à réaliser.

Les raisons financières

L'argument de faire des économies comme raison d'arrêter de fumer est fréquemment mentionné par les fumeurs. Au-delà de la problématique économique, c'est un sentiment général d'absurdité de la situation (montant de la dépense en comparaison de ce qui pourrait être privilégié) qui domine.

¹⁰ Rapport d'avril 2010 « Les Français et l'arrêt du tabac », synthèse de 5 réunions de groupes mixtes d'une durée de 3 heures menés par l'IFOP pour l'Inpes

¹¹ Beck F., Gautier A., Guignard R., Richard J.-B. (dir.) (à paraître) Baromètre santé 2010, Attitudes et comportements de santé, INPES, St Denis.

TABAC INFO SERVICE : une aide au changement

Parce que l'arrêt du tabac est un véritable défi pour de nombreux fumeurs, l'Inpes a créé Tabac info service, un dispositif d'information et d'aide adapté à tous les profils de fumeurs : rendez-vous téléphonique avec des tabacologues, informations en ligne répondant à toutes les questions autour du tabac et du sevrage, service de coaching par mail...

Si tous les fumeurs ont une raison différente pour se motiver à arrêter de fumer, l'Inpes propose une solution adaptée à chacun pour optimiser la réussite du sevrage tabagique.

La ligne téléphonique : 39 89

Les analyses montrent que les fumeurs bénéficiant d'une « aide par téléphone (quitline) » ont environ 30% de chances en plus de parvenir à arrêter de fumer que ceux qui n'en bénéficient pas¹². L'aide à l'arrêt du tabac par téléphone figure en outre parmi les interventions recommandées par l'Organisation mondiale de la santé, par les Centers for disease control and prevention américains et par le National Institute for Health and Clinical Excellence britannique afin d'aider les fumeurs à s'arrêter. L'OMS souligne dans son rapport 2003 que les « *quitlines* » ont un rôle important à jouer dans de plus larges programmes de lutte contre le tabagisme, « car elles fournissent un service peu onéreux, facilement accessible, apprécié et efficace ».

La ligne téléphonique 39 89 est accessible du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures (0,15 euro/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur).

Un premier niveau d'accueil est assuré par une équipe de téléconseillers. Ceux-ci fournissent des réponses à des questions simples sur le tabagisme, envoient de la documentation, proposent des rendez-vous avec le second niveau d'accueil constitué d'une équipe de tabacologues. Ces derniers proposent un accompagnement personnalisé au sevrage tabagique, de la prise de décision à la prévention de la rechute et permettent un suivi sur plusieurs entretiens. Ce suivi peut être complété par des conseils nutritionnels. Ce service est gratuit pour l'appelant.

Le site Internet : tabac-info-service.fr

Outre des informations sur le tabac, ses méfaits, les solutions pour arrêter, le site www.tabac-info-service.fr contient des outils et exercices interactifs spécifiquement développés par une équipe d'experts en tabacologie : grâce à eux, l'internaute peut faire le point pas à pas sur sa dépendance, ses freins à l'arrêt, ses motivations, etc.

Tabac-info-service.fr propose un coaching interactif gratuit par mail, auquel l'internaute peut s'inscrire pour recevoir des e-mails personnalisés de soutien, de conseils, d'exercices (relaxation pour gérer les envies de cigarette, changement de comportement ou d'habitude, test de motivation,...) qui l'accompagnent dans sa démarche d'arrêt.

En 2012, le site tabac-info-service.fr a reçu 653 111 visites. Parmi les visiteurs, 14 926 personnes se sont inscrites au coaching.

¹² Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Quick Reference Guide for Clinicians. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. April 2009. Stead L.F., Perera R., Lancaster T. Telephone counselling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. Art. No.: CD002850. DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub2

L'Inpes relance la motivation des fumeurs pour arrêter

Le tabac tue, le tabac rend dépendant, le tabac est le premier facteur de risque pour de nombreuses maladies, le tabac fait vieillir la peau... tous les risques liés au tabac sont connus. Depuis plus de 40 ans, la stratégie de dénormalisation du tabac est soutenue en France par la dénonciation régulière des risques du tabagisme passif et actif : mesures législatives et réglementaires, travail des associations et des acteurs de terrain, campagnes de l'Inpes... Aujourd'hui, la majorité des Français savent que fumer est dangereux pour la santé. L'arrêt du tabac est comme chacun sait une quête difficile pour le fumeur dont la réussite repose sur un facteur clef : la motivation.

Cette année, l'Inpes et le Ministère de la Santé lancent une campagne sur « les raisons » de la motivation. Cette campagne aborde de manière positive l'arrêt du tabac afin de donner l'envie d'arrêter aux fumeurs. Le principe : nous avons tous une bonne raison ou des raisons pour arrêter de fumer, le tout est de la trouver.

Sous le titre « les raisons », la campagne se décline sous forme de spots TV, d'affiches et de bannières web, d'informations à destination des professionnels de santé. L'ensemble du dispositif renvoie vers Tabac info service.

« Les raisons » de la motivation en images

L'Inpes change d'approche pour inciter les Français à arrêter de fumer. Partant du constat que les risques sont aujourd'hui mieux perçus, l'Inpes axe sa communication sur les raisons que chaque fumeur pourrait avoir d'arrêter de fumer (sa santé, son haleine, son enfant, l'autre, l'odeur...). L'approche volontairement empathique pour les fumeurs a été retenue pour rappeler l'importance de la motivation dans le processus d'arrêt. Le spot nous plonge dans l'univers d'un fumeur ou des fumeurs. Sur un fond musical entraînant, les images défilent nous montrant les jolis moments de vie qui pourraient être encore plus agréables sans cigarette.

Le traitement esthétique et émotionnel du réel des fumeurs souhaite accrocher pour convaincre avec sa signature : « **On a tous une bonne raison d'arrêter de fumer. Pour vous faire aider, appelez Tabac info service au 39 89.** »



« Aujourd'hui nous savons de façon tangible que fumer nous met en danger et que cela atteint les autres et leur santé. Pourtant, lorsqu'on est en train de fumer, le moment où l'on porte une cigarette à sa bouche semble anodin. Penser les choses « à l'envers », c'est-à-dire penser à tout ce qui permet de mieux profiter de la vie sans cigarette, est un bien meilleur point de départ pour donner envie d'arrêter à celui qui fume. C'est la dimension humaine, esthétique, et émouvante de ces scènes qui donnera peut-être envie à certains de décrocher » commente Yvan Attal, réalisateur du film « Les raisons »

Un spot TV de 36 secondes décliné en 4 versions de 20 secondes et diffusé du 31 mai au 30 juin

- sur les grandes chaînes hertziennes et sur les chaînes les plus puissantes et les plus affines de la TNT, ainsi que dans les Dom.
- Sur les sites de replay TF1 et M6
- sur Internet via des sites web grand public

Des motivations qui s'affichent



La campagne d'affichage vise à décliner sur chaque affiche une motivation évoquée dans le film : 7 affiches pour 7 motivations. En l'état, sont déclinées les raisons suivantes : la peau, les doigts, les autres, les 30 ans, l'argent, le goût, une femme enceinte, le coeur ...

Chaque affiche renvoie vers le dispositif Tabac info service et prioritairement le numéro de téléphone. L'affiche générique utilise de grands aplats de couleur pour attirer et marquer les esprits.

Chaque visuel décline une motivation à arrêter avec un message accrocheur et un texte permettant au fumeur de s'identifier à l'histoire racontée.

Dispositif:

Ces 7 affiches illustrent 7 motivations pour le grand public via 4 réseaux de diffusion :

- sur les **tables de bistrot**, du 3 au 30 juin – 8 500 tables, sur toute la France.



- **Affichage dans les rames de métro en juin, juillet, septembre et octobre**
- **Affichage digital dans les gares de province en juin et juillet**
- **Via les professionnels de santé** : l'affiche « motivation » de la campagne est éditée à 250 000 exemplaires et diffusée auprès des réseaux et professionnels de santé : pharmaciens, médecins généralistes, pneumologues, sages-femmes, tabacologues, infirmières, chirurgiens-dentistes, ORL...

Des motivations qui envahissent la toile



Une campagne de bannières web :

- Sur les sites grand public (Yahoo, Msn, Youtube, SFR, l'équipe, quotidiens régionaux...) et thématiques (Auféminin, E-santé...)
- Diffusion du 31 mai au 30 juin.

Une campagne radio

Afin d'apporter des solutions aux fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer et de promouvoir les services offerts par le dispositif Tabac info service, un dispositif de communication spécifique sera lancé :

Onze spots radio de 30 secondes de la campagne « Les appels à Tabac info service » seront rediffusés **du 1er au 19 juin 2012** sur les stations de radios grand public et dans les DOM. Ils mettent en scène des conversations entre des tabacologues de la ligne téléphonique Tabac Info Service (TIS) et des fumeurs en proie à leurs questions : une femme enceinte souhaitant arrêter de fumer ; une personne se posant des questions sur le tabagisme passif ; un adolescent abordant la dangerosité du tabac à rouler ; le « coaching » personnalisé de tabac-info-service.fr...

L'entretien motivationnel rappelé à l'esprit des médecins généralistes

Toute consultation est un échange entre le médecin et son patient. L'arrêt du tabac engendre un véritable dialogue lors duquel le médecin doit détecter : l'importance que son patient accorde au fait d'arrêter de fumer et la confiance en ses chances de réussite s'il décide d'arrêter de fumer. Le médecin ensuite adopte la stratégie adéquate de soutien en évaluant les raisons qui motivent son patient à arrêter de fumer, en gérant les freins possible à la réussite... A l'occasion de la campagne, l'Inpes a rédigé un « Essentiel de l'Inpes » dédié à l'entretien motivationnel. En une page, il donne les principales clefs pour aider les médecins généralistes à renforcer la motivation chez leurs patients fumeurs.

- Publi-rédactionnel dans la presse professionnelle à partir de mi-mai et jusqu'à fin juillet
- La fiche d'information simple et synthétique (1 page) est téléchargeable sur www.inpes.sante.fr
- Via les logiciels d'aide à la consultation utilisés par les médecins, l'Inpes diffuse des messages :
 - mettant en avant l'importance de l'entretien motivationnel et renvoyant vers l'Essentiel de l'Inpes
 - incitant le médecin à ouvrir le dialogue sur l'arrêt du tabac
 - proposant de renvoyer le patient vers Tabac Info Service si besoin était.

Selon le rapport de l'Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation Santé (ex-HAS) « Efficacité des méthodes de mise en œuvre des recommandations médicales » de Pierre Durieux et Philippe Ravaut, les rappels informatiques sont particulièrement efficaces pour aider le médecin à s'approprier les messages.