

DÉCEMBRE 2021

Rapport d'enquête



L'essentiel

Les membres du groupe Je ne fume plus ! :

Qui sont-ils ?

Quels sont leurs parcours de sevrage ?

Quels sont les apports d'un groupe d'entraide ?



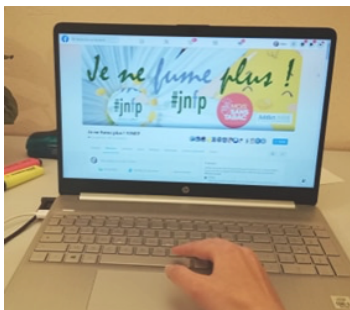
Focus sur les répondants résidant
en Bretagne



Je ne fume plus !
#jnfp



Le groupe auto-support d'aide à l'arrêt du tabac "Je ne fume plus ! #jnfp"



Le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp »¹ est un **groupe fermé francophone** sur Facebook, de **plus de 20 400 membres** actifs (plus de 45 000 membres sont passés sur JNFP), notamment investi par des personnes vivant leurs premiers mois de sevrage. Toutes les méthodes d'arrêt y sont représentées. Il a été créé en 2010 en tant que page d'information, puis en 2012 en tant que **groupe auto-support**.

Plus d'une **quarantaine de bénévoles** participent au quotidien à l'animation du groupe, répartis en plusieurs équipes, selon leurs compétences et champs d'intérêt, dont des patients experts. 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 et l'information contribuant à renforcer la motivation, le sentiment d'auto-efficacité.

ARRETER DE FUMER, OUI, MAIS PAS TOUT.E SEUL.E

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, est une donnée structurelle d'un apprentissage utile à l'expérience du sevrage.
- **Le lien social**, l'échange, l'entraide, étayés par des **conseils experts** renforcent ce qui est souvent un chemin individuel et infiniment solitaire.
- 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 publications et 2 à 3000 commentaires sont publiés par jour, le groupe est « actif » et chaque publication suscite des réactions de type partage d'expérience. Tous les jours de la semaine connaissent une activité équivalente, et des échanges ont lieu la nuit.

Les membres de « Je ne fume plus ! » sont majoritairement des femmes (73%), vivant dans les pays francophones (81% de français, 10% de belges).



¹ Groupe « Je ne fume plus ! #jnfp » : <https://www.facebook.com/groups/jenefumeplus>

Préambule

Ce document a pour objet de faire une synthèse des réponses des personnes résidant en Bretagne recueillies lors de l'enquête du groupe « Je ne fume plus ! » réalisée en décembre 2021.

L'objectif de l'enquête était de mieux comprendre les enjeux du groupe « Je ne fume plus ! #jnfp » dans la démarche d'arrêt du tabac de ses membres.

Nous avons choisi de faire apparaître ici les résultats principaux de l'enquête, autour de cinq axes :

1. Les caractéristiques sociodémographiques et l'état de santé des membres du groupe
2. L'histoire des membres avec le tabac avant d'entrer sur le groupe
3. L'arrêt actuel du tabac des membres sur le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp »
4. La perception du Mois sans Tabac chez les membres du groupe « Je ne fume plus ! #jnfp »
5. L'apport du groupe auto-support « Je ne fume plus ! #jnfp »

Les résultats se basent sur les réponses de 117 membres résidant en région Bretagne, extraites d'une base de données de 1375 répondants membres du groupe « Je ne fume plus ! #jnfp », toutes régions confondues.

Pour en savoir plus, vous pouvez retrouver la totalité du rapport d'enquête (87 pages) sur le site de l'Association Je ne fume plus ! : <https://jenefumeplus.org/jnfp/> .

Nous remercions toutes les membres ayant participé à cette enquête ainsi que les personnes ayant contribué à la réalisation de ce document.

Les caractéristiques sociodémographiques et l'état de santé des membres du groupe

8.5% des répondants résident en Bretagne.

N=117 répondants

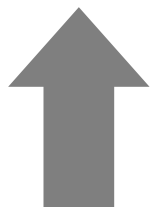
- Dont :
- 39.3% dans le Finistère
 - 26.5% dans l'Ille-et-Vilaine
 - 19.7 dans le Morbihan
 - 14.5% dans les Côtes d'Armor

Parmi eux...

90.6% des répondants sont des femmes.

Total enquête : **89%** des répondants sont des femmes.

Total groupe : **73%** des membres sont des femmes. *(selon les données statistiques de Facebook)*



Une proportion élevée de membres souffrant de
maladies liées au tabagisme :

6 % souffrent d'un cancer

Total enquête : 6.8 %

11.1 % souffrent d'une maladie cardiovasculaire

Total enquête : 13.9 %

11.1 % souffrent d'une BPCO ou d'emphysème

Total enquête : 16.5 %

33.3% souffrent de troubles psychiques

Total enquête : 30.2 %

L'histoire des membres avec le tabac avant leur entrée sur le groupe

Les membres du groupe fumaient **18x/jour.**

Total enquête : 25x/jour



Une dépendance élevée au tabac chez les membres du groupe.

Pendant **26ans** en moyenne.

Total enquête : 26.8 ans en moyenne

85% des membres consommaient le tabac
sous forme de cigarettes manufacturées.

Total enquête : 90%

77% ont utilisé des substituts nicotiques et/ou la
vape avec nicotine pour leur tentative d'arrêt,

Total enquête : 77%

(37.6% qui ont tenté d'arrêter de fumer en utilisant la vape avec nicotine
et 65.3% avec les patchs de nicotine.)

et...

42% d'entre eux ont utilisé ces
méthodes en association.

Total enquête : 43%

L'arrêt du tabac des membres sur le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp »

74% des membres ont arrêté de fumer.

Total enquête : 79%

Parmi eux...

42.5% ont arrêté de fumer il y a moins de 1 an.

Total enquête : 46%

81% ont utilisé des substituts nicotiques et/ou
la vape avec nicotine pour arrêter,
(64 % ont déclaré avoir arrêté de fumer en utilisant la vape avec nicotine
et 46 % ont déclaré avoir arrêté de fumer avec les patchs de nicotine.)

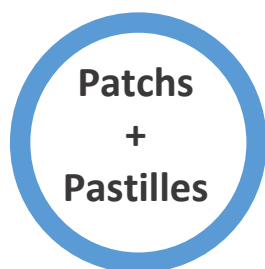
Total enquête : 80%

et...

47.5% d'entre eux ont utilisé ces
méthodes en association.

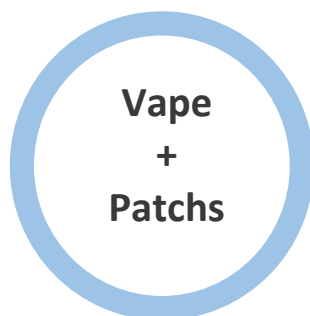
Total enquête : 51%

Parmi eux...



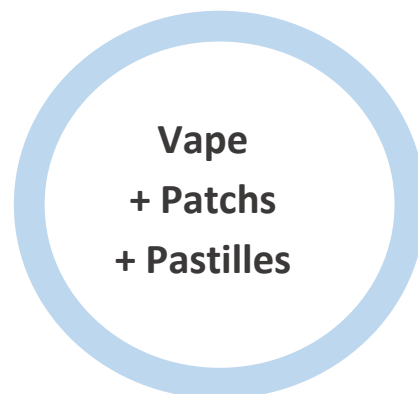
15.8%

Total enquête : 24.4%



26.3%

Total enquête : 23.9%



36.8%

Total enquête : 22.6%

L'arrêt du tabac des membres sur le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp » (suite)

Parmi les membres ayant arrêté de fumer...

49% sont/ont été suivi par un professionnel
de santé dans leur sevrage tabagique.

Total enquête : 43%

75% sont inscrits sur une application
ou un compteur de défume.

Total enquête : 66%

Parmi les membres n'ayant pas encore arrêté de fumer...

48% ont pour projet d'arrêter dans le mois à venir.

Total enquête : 49%

78% d'entre eux pensent utiliser
une combinaison de méthodes.

Total enquête : 80%

Le Mois sans Tabac chez les membres du groupe « Je ne fume plus ! #jnfp »

25% des membres ont arrêté de fumer
à l'occasion du Mois sans Tabac.

Total enquête : 21%

20% se rendent plus souvent sur le groupe
« Je ne fume plus ! #jnfp » durant le Mois sans Tabac.

Total enquête : 26%

48% qui fument encore et qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer,
ont déjà tenté de faire le Mois sans Tabac.

Total enquête : 43%

/!\ Compte tenu de la faiblesse des répondants à cette question, les résultats sont à interpréter avec prudence.

95% des membres déclarent que le groupe
« Je ne fume plus ! #jnfp » les a aidés
dans le défi du Mois sans Tabac.

Total enquête : 98.5%

(dont 74% ayant déclaré que le groupe les avait beaucoup aidés.)

/!\ Compte tenu de la faiblesse des répondants à cette question, les résultats sont à interpréter avec prudence.

Les membres du groupe pensent que le Mois sans Tabac apporte...



76%

Total enquête : 64%



76%

Total enquête : 62%



67.5%

Total enquête : 46%

L'apport du groupe auto-support

« Je ne fume plus ! #jnfp »

100%

Total enquête : 67%

des membres qui consommaient du tabac au moment de leur inscription sur le groupe ont aujourd'hui arrêté de fumer.

Parmi eux...

95%

Total enquête : 97%

déclarent que le groupe « Je ne fume plus ! #jnfp » les a aidés dans leur sevrage tabagique

Que leur apporte le groupe ?

bienveillance
informations entraide
espoir **soutien** aide
solidarité compréhension
encouragements motivation

L'apport du groupe auto-support

« Je ne fume plus ! #jnfp » (suite)

Quels posts aident particulièrement ?

**Posts sur
les substituts
et les outils
de sevrage**

**Posts sur
le vapotage**

**Posts de
célébrations
&
félicitations**

**Posts pour
remonter le
moral**

**Posts pour
encourager**

**Posts
d'informations
scientifiques**

Que viennent chercher les membres sur le groupe ?

Lecture de témoignages

Sentiment d'appartenance à un groupe

Solidarité & entraide

Je ne fume plus !

#jnfp

Responsable de la publication

Fabien Jarry

Président de l'Association Je ne fume plus !

presidence@jenefumeplus.org

Enquête et rapport d'enquête

Chloé Routa

Chargée de projet en santé publique

chloe.routa@jenefumeplus.org

Françoise Gaudel

Directrice de l'Association Je ne fume plus !

francoise.gaudel@jenefumeplus.org

Avec le soutien d' **Addict'AIDE**
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Association Je ne fume plus !



Suivez-nous

