



**HAL**  
open science

**Réduction des risques en tabacologie : identification des leviers et des freins de l'implication des fumeurs dans un challenge antitabac inter-lycées ; thèse qualitative en “ focus group ” sur les élèves de terminale de quatre lycées bordelais**

Samantha Casant

► **To cite this version:**

Samantha Casant. Réduction des risques en tabacologie : identification des leviers et des freins de l'implication des fumeurs dans un challenge antitabac inter-lycées ; thèse qualitative en “ focus group ” sur les élèves de terminale de quatre lycées bordelais. Médecine humaine et pathologie. 2019. dumas-02513369

**HAL Id: dumas-02513369**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02513369>**

Submitted on 20 Mar 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

U.F.R. DES SCIENCES MÉDICALES

Année 2019

Thèse n°66B

Thèse pour l'obtention du

**DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE**

Présentée et soutenue publiquement le 11 juin 2019 à Bordeaux

Par Samantha CASANT

Née le 30 janvier 1988 au MANS

**RÉDUCTION DES RISQUES EN TABACOLOGIE : IDENTIFICATION DES  
LEVIERS ET DES FREINS DE L'IMPLICATION DES FUMEURS DANS UN  
CHALLENGE ANTITABAC INTER-LYCÉES**

**THÈSE QUALITATIVE EN « FOCUS GROUP » SUR LES ÉLÈVES DE  
TERMINALE DE QUATRE LYCÉES BORDELAIS**

Directeur de Thèse :

Madame le Docteur Géraldine VANDERSNICKT

Membres du jury :

Monsieur le Professeur Thierry COUFFINHAL

Président du jury

Monsieur le Docteur et Professeur associé François PETREGNE

Juge

Monsieur le Docteur et Maître de conférences associé Yves MONTARIOL

Juge

Monsieur le Docteur Benoit FLEURY

Juge

Madame le Docteur Géraldine VANDERSNICKT

Juge

Rapporteur :

Monsieur le Docteur et Professeur associé François PETREGNE



U.F.R. DES SCIENCES MÉDICALES

Année 2019

Thèse n°66B

Thèse pour l'obtention du

**DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE**

Présentée et soutenue publiquement le 11 juin 2019 à Bordeaux

Par Samantha CASANT

Née le 30 janvier 1988 au MANS

**RÉDUCTION DES RISQUES EN TABACOLOGIE : IDENTIFICATION DES  
LEVIERS ET DES FREINS DE L'IMPLICATION DES FUMEURS DANS UN  
CHALLENGE ANTITABAC INTER-LYCÉES**

**THÈSE QUALITATIVE EN « FOCUS GROUP » SUR LES ÉLÈVES DE  
TERMINALE DE QUATRE LYCÉES BORDELAIS**

Directeur de Thèse :

Madame le Docteur Géraldine VANDERSNICKT

Membres du jury :

Monsieur le Professeur Thierry COUFFINHAL

Président du jury

Monsieur le Docteur et Professeur associé François PETREGNE

Juge

Monsieur le Docteur et Maître de conférences associé Yves MONTARIOL

Juge

Monsieur le Docteur Benoit FLEURY

Juge

Madame le Docteur Géraldine VANDERSNICKT

Juge

Rapporteur :

Monsieur le Docteur et Professeur associé François PETREGNE

## REMERCIEMENTS

**Au président du jury, Monsieur le Professeur Thierry COUFFINHAL.** Merci de me faire l'honneur de présider le jury de cette thèse. Merci pour votre disponibilité et votre réactivité.

**Monsieur le Docteur Yves MONTARIOL.** Merci d'avoir accepté de juger ce travail. C'est un honneur pour moi je vous compte parmi les membres de ce jury.

**Monsieur le Docteur Benoît FLEURY.** Merci de me faire l'honneur de juger ce travail au travers de votre expérience d'addictologue.

**A ma directrice de thèse, Madame le Docteur Géraldine VANDERSNICKT,** pour ta motivation, ta bonne humeur constante et ta bienveillance durant ce projet.

**A mon rapporteur, Monsieur le Docteur François PETREGNE.** Merci d'avoir accepté de relire et de corriger cette thèse.

A Mathilde, pour ton énergie et ton aide précieuse tout au long de cette expérience.

A Oliver et Anne pour cette belle collaboration.

### **A ceux qui m'ont accompagné au fil de mon internat**

Aux Dr. CHAUSSADE, DUMONTET et TRIAUD pour m'avoir donné envie de devenir médecin généraliste et aux Dr. PECASTAING JB, JP et ETCHETO pour m'avoir permis de le devenir.

A Fanny DUVAL pour ta gentillesse et ta bienveillance à mes débuts.

Aux Dr. DELBREL, LEQUEN, BELAGEAS et bien sûr à Clémence et Camille pour ce mémorable semestre Palois.

### **A ma famille**

A mes parents que j'aime.

A ma mère qui a toujours fait de nous sa priorité. Merci pour ta présence et ton soutien au quotidien et aux moments importants de ma vie. J'espère faire preuve d'autant de courage et de générosité que toi dans mon futur rôle de maman.

A mon père pour ta sensibilité à fleur de peau, ton énergie incroyable dans votre nouveau projet, pour ces rares moments partagés que j'apprécie tant.

A Jean-Louis, pour ta bonne humeur communicative et tes supers conseils bricolage.

A Sylvie pour ta gentillesse et ta sympathie. Merci de contribuer à rendre mon père heureux.

A ma sœur, Morgane, pour ces années d'enfance partagées, pour nos chamailleries et nos fous rires.

A mes grands-parents, Mamie Cheval et son franc parler, mon arrière grand-père et sa malice légendaire. A Mamie-papi pour ses mythiques monologues et Papi-mamie pour ses silences pudiques.

A Nicolas pour ta présence précieuse tout au long de mon externat et pour l'épicurien tranquille que je garde en mémoire.

Aux Dubois/Simone : Stella et Jean-Yves, Clara, Dominique et Jocelyne, Damien et tous les autres, pour votre accueil chaleureux, votre bienveillance et votre bonne humeur.

### **A mes amis**

A ceux de toujours, Apo parce qu'on est laaarge et parce que Carrie Bradshaw n'a qu'à bien se tenir, Bidou pour nos escapades épiques en sac à dos, Aurel, Aude, Tomtom et Alex pour nos soirées à mèche qui colle, Emma la pilote de l'extrême, Polpo grâce à qui ont sait maintenant que 2 et 2, ça fait 4 et Boulette pour ces fous rires autours d'un karaoké ou d'un canular téléphonique.

A Inès et Paul, pour nos soirées jusqu'au bout de La Suite malgré nous, pour la domotique qui change la vie et pour toutes les soirées qu'il nous reste à inventer.

A Doudou, précurseur du myélogramme sacré, pour ta chance encore inégalée. Et bien sûr à Marion et P'tit Louis.

A PY notre doyen de la biologie, pour nous avoir fait découvrir les free tours et les cafés philo.

A Cécile pour nos jeudis soir endiablés.

A Vivien et Fred, pour vos Blue Lagoon de l'espace et tous ces burgers ingurgités au Garage.

A Hubert et Marie pour vos péripéties à mourir de rire, vos défis sportifs à couper le souffle et votre sens de la fête.

A Pablo, principal concurrent d'Adrian en terme d'organisation. Parce qu'un WE au ski ne s'improvise pas comme ça et parce que j'ai toujours l'espoir d'apercevoir un jour la vraie couleur des sièges de ta C4.

A tous les co-internes et collègues, Anne-Lise, Justine, Clémence, Cécile, Rivana, Guilhem, Sarah, Laurence, Marina, Agathe... qui ont embelli mon internat.

**A Adrian** que j'aime tellement.

Pour ton infatigable énergie, tes fouines, ta curiosité débordante, "C'est pas Versailles !" et j'en passe... qui remplissent ma vie depuis plusieurs années maintenant. Pour ta relecture affutée et ton soutien essentiel tout au long de ce travail. Pour tous nos jolis souvenirs et nos merveilleux projets à venir.

**Et enfin à Gaspard...**

## TABLE DES MATIERES

I - INTRODUCTION .....	1
II - INTÉRÊT D'UN CHALLENGE EN TABACOLOGIE ET SANTÉ PUBLIQUE .....	2
A) LE MOIS SANS TABAC.....	2
1 . Historique .....	2
a) Stoptober : la campagne anglaise .....	2
b) 2016 : Lancement de la campagne française.....	3
2 . Résultats .....	4
a) Première évaluation .....	4
b) Deuxième évaluation : le baromètre santé 2017.....	5
c) Stoptober : ses résultats en quelques chiffres .....	5
B) SYNTHÈSE DES DÉFIS / RÉCOMPENSES EN TABACOLOGIE.....	7
1 . Dans le monde .....	7
a) En population adulte .....	7
b) En population mineure .....	9
2 . En Europe .....	10
a) En population adulte .....	10
b) En population mineure .....	11
3 . En France .....	12
a) En population adulte .....	12
b) En population mineure .....	13
C) SYNTHÈSE DES DÉFIS / RÉCOMPENSES EN SANTÉ PUBLIQUE.....	14
1 . Les défis collectifs expérimentés.....	14
2 . Impact d'une récompense.....	14
3 . Impact de l'association d'un défi collectif et d'une récompense .....	16
III - LE CHALLENGE INTER-LYCÉES.....	17
A) PARTICULARITÉ DU TABAGISME CHEZ L'ADOLESCENT.....	17



1 . Définition de l'adolescence .....	17
2 . Les risques du tabagisme précoce.....	17
3 . Epidémiologie en France .....	18
4 . Facteurs influençant l'entrée et le maintien dans le tabagisme .....	18
5 . La prévention chez l'adolescent .....	19
B) PROTOCOLE DU CHALLENGE INTER-LYCÉES .....	21
1 . Principes généraux du projet.....	21
2 . La conférence motivationnelle.....	21
3 . Le recrutement des lycéens.....	21
4 . L'évaluation de la consommation tabagique .....	22
5 . Aides au sevrage mises à disposition des lycéens .....	22
6 . Les entretiens collectifs .....	23
7 . Le bilan à 3 mois .....	23
8 . La remise des prix.....	23
9 . Financement du projet .....	24
C) TRAVAUX DE RECHERCHE ORGANISÉS AUTOURS DU CHALLENGE INTER-LYCÉES.....	25
1 . Étude quantitative : le bilan de la consommation au terme du mois sans tabac .....	25
2 . Étude qualitative : Identification des freins et des leviers de l'implication des élèves..	25
3 . Étude quantitative : Bilan de la consommation à 3 mois.....	25
IV - ÉTUDE QUALITATIVE .....	26
A) MATÉRIEL ET MÉTHODE.....	26
1 . Choix de la méthode.....	26
2 . Élaboration du guide d'entretien .....	26
3 . Mode de recrutement .....	26
4 . Protocole de conduite des focus groups .....	27
5 . Mode de recueil des données .....	28
6 . Analyse des données .....	28

B) RÉSULTATS .....	29
1 . Analyse de la population .....	29
a) Les élèves recrutés .....	29
b) Mise en pratique des focus groups .....	29
c) Caractéristiques des entretiens.....	31
2 . Analyse des focus groups .....	31
a) Perception du Challenge par les lycéens.....	31
i - Ressenti de l'expérience.....	31
ii - Soutien de l'entourage .....	32
iii - Difficulté au changement .....	34
iv - Impact du Challenge .....	36
v - Résumé des résultats .....	38
b) Réponses aux questions de l'étude.....	40
i - Quels sont les leviers de participation au Challenge ?.....	40
ii - Quels sont les freins de la participation au Challenge ?.....	41
iii - Quels sont les leviers de réussite au Challenge ? .....	41
iv - Quels sont les freins de réussite au Challenge ? .....	43
v- Identification des pistes d'amélioration du Challenge.....	44
vi - Résumé des résultats .....	49
c) Consommation tabagique après le Challenge .....	50
i - Facteurs de rechute dégagés .....	50
ii - Projection des élèves après le mois sans tabac.....	50
iii - Résumé des résultats .....	51
d) Les autres problématiques dégagées autours du tabac .....	51
i - Le tabagisme des lycéens .....	51
ii - La consommation de drogues .....	53
iii - Place de la famille dans le tabagisme des lycéens .....	53

iv - Ressenti des campagnes de prévention de santé publique .....	54
v - Résumé des résultats .....	55
C) DISCUSSION.....	56
1 . Apport scientifique de l'étude.....	56
2 . Limites de l'étude .....	56
a) Taille de la population .....	56
b) Caractéristiques de la population .....	56
c) Biais méthodologiques .....	57
3 . Les résultats de l'étude .....	58
a) Significativité .....	58
b) Les moteurs de l'implication dans le Challenge .....	58
c) Les freins à l'implication dans le Challenge .....	59
d) Les pistes d'amélioration pour l'année 2018.....	59
4 . Comparaison des résultats avec les données de la littérature .....	61
V - CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES .....	63
BIBLIOGRAPHIE .....	64
ANNEXES.....	71

## I - INTRODUCTION

Après une intensification de la lutte contre le tabac, le baromètre santé 2017 [1] observait enfin une diminution de la prévalence du tabagisme quotidien de 2.5%, soit près de 1 million de fumeurs en moins en un an. Quatre fumeurs sur cinq ayant commencé à fumer avant 18 ans [2], le lycée est une période charnière entre l'expérimentation et le passage à une consommation quotidienne. La poursuite des efforts de réduction du tabagisme en France passe donc nécessairement par la protection des jeunes vis-à-vis du tabac. Dans cette optique, de nombreuses actions ont été menées, visant à réduire l'accessibilité du tabac et à le débanaliser : interdiction de la vente aux mineurs, augmentation des prix, dénonciation du marketing industriel [2] ... Pour autant, le tabac reste, chez les adolescents, la deuxième substance addictive consommée après l'alcool [3].

De nouvelles approches de la prévention ont été mises à l'épreuve ces dernières années. Parmi elles, le concept de défi collectif a déjà montré son efficacité. Ainsi, la première édition du Moi(s) sans tabac est née en France le 1er novembre 2016 avec le succès qu'on lui connaît. Elle a comptabilisé 180 000 inscrits, 1.3 million de visites sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) et 620 000 kits d'aide au sevrage distribués. C'est à partir de ce constat et avec la volonté d'aborder la prévention différemment chez les jeunes que s'est organisé le Challenge Inter-Lycées. Le projet consiste à mettre en compétition les classes de terminale de plusieurs lycées bordelais pour inciter les fumeurs à diminuer ou à arrêter leur consommation de tabac. Afin d'encourager les élèves à participer, une récompense était attribuée à la classe gagnante sous la forme d'un voyage d'une journée.

Cette opération est une première en Nouvelle-Aquitaine en matière de prévention dans les lycées. Elle a su mobiliser, dès le début, de nombreux élèves, nous permettant de concevoir ce projet à l'échelle de la Gironde pour 2018. Cette première édition est néanmoins expérimentale et comporte des imperfections, nous avons pu en identifier certaines au terme de cette étude.

L'objectif de ce travail est donc de définir les leviers de participation au Challenge et de dégager des pistes d'amélioration pour les éditions futures. La méthodologie qualitative des « focus groups » nous a permis de recueillir la parole des lycéens sur le vécu de cette expérience, leurs attentes, leurs déceptions et leurs interrogations. Ce moment de dialogue a réuni des jeunes impliqués et soucieux de faire évoluer ce projet. Leur regard sur le tabac et la prévention, complémentaire au nôtre s'est révélé d'une grande richesse. Nous avons cherché à rendre les lycéens acteurs du changement afin de proposer un Challenge Inter-Lycées 2018 au plus proche de leurs attentes.

## II - INTÉRÊT D'UN CHALLENGE EN TABACOLOGIE ET SANTÉ PUBLIQUE

### A) LE MOIS SANS TABAC

#### 1 . Historique

L'opération "Moi(s) sans tabac" a été créée en France en octobre 2016 par Marisol Touraine, alors ministre en charge de la santé, et Santé Publique France en partenariat avec l'assurance maladie [4]. Cette initiative, première du genre en France, consistait à proposer aux fumeurs d'arrêter de fumer ensemble, pendant tout le mois de novembre.

#### a) Stoptober : la campagne anglaise

Le Moi(s) sans tabac s'inspire de l'opération "Stoptober" développée en Angleterre par le Public Health England [5]. Cette campagne nationale de réduction du risque tabagique est réitérée en octobre de chaque année depuis 2012. Entièrement basée sur des techniques marketing, elle avait permis de générer près de 350 000 tentatives d'arrêt supplémentaires dès la première année [6]. Depuis, Stoptober (Stop-October) propose chaque année aux fumeurs anglais d'entreprendre d'arrêter de fumer ensemble pendant 28 jours.

Le développement de cette campagne se fonde sur des données validées et évaluées de marketing et d'addictologie.

Tout d'abord, les symptômes liés au sevrage tabagique (colère, anxiété, dépression, troubles de la concentration, nervosité et insomnie) prédominants au cours des 7 premiers jours ne durent que 2 à 4 semaines [7]. Au delà, ces signes sont considérablement réduits, augmentant ainsi les chances de succès de la tentative d'arrêt. Les bénéfices du sevrage (baisse de la tension artérielle, amélioration du souffle et de la circulation sanguine) sont, quant à eux, presque immédiatement perceptibles. Au terme de ces 28 jours sans tabac, un fumeur a donc cinq fois plus de chance d'arrêter complètement de fumer [5].

L'arrêt du tabac sur une période de 28 jours permet également de proposer aux fumeurs un objectif SMART (Spécifique, Mesurable, Accessible, Réaliste et défini dans le Temps). Ainsi proposer aux consommateurs d'arrêter sur 28 jours plutôt que définitivement permet de faciliter leur engagement dans cette démarche [8].

D'autre part, une étude américaine de Christakis et Fowler [9] a démontré que la décision d'arrêter de fumer n'était pas tant un choix individuel que le reflet d'une volonté collective de personnes reliées directement ou indirectement entre elles. Ainsi, l'abandon du tabac par un fumeur diminuerait considérablement le risque de tabagisme de son entourage (67% s'il s'agit du conjoint, 25% pour un membre de la fratrie, 36% par un ami et 35% pour un collègue de travail).

Enfin, ce dispositif s'est élaboré à partir de la théorie du changement de comportement de Robert West [10] : La théorie PRIME (Planifications, Réponses, Impulsions, Motivations et Evaluations). Ce modèle intègre divers aspects motivationnels tels que les instincts, les pulsions, les habitudes, les désirs, les envies, les choix, les intentions et les planifications tout en s'appuyant sur les croyances de l'individu pour influencer une décision à un instant donné [11]. La campagne, au travers de ressources ciblant plusieurs leviers motivationnels (média, groupes de soutien, kit d'aide à l'arrêt), cherche donc à réduire le désir de continuer à fumer tout en créant de nouvelles sources de motivation pour arrêter.

C'est donc d'après ces constats que s'est créé ce défi collectif concentré sur une période de 28 jours. Tout comme la France, plusieurs autres pays comme la Nouvelle Zélande en 2014 [12], les Pays-Bas et l'Australie ont proposé des campagnes similaires.

#### b) 2016 : lancement de la campagne française

Largement inspirée par l'initiative britannique, la première édition du « Moi(s) sans tabac » s'est créée en France en 2016 en complément d'autres mesures de réduction de tabagisme telles que la mise en place du paquet neutre et l'augmentation du prix du tabac à rouler. Le principe était comparable : inciter les fumeurs à arrêter de fumer ensemble pendant au moins 30 jours à partir du 1er novembre. Lancée par Marisol Touraine, alors ministre en charge des Affaires sociales et de la Santé, cette campagne s'est construite en partenariat avec Santé publique France et l'Assurance maladie. Plus de 50 partenaires (acteurs publics, associations, médias, grandes entreprises...) ont également contribué à élargir la visibilité de l'opération.

Une campagne de communication massive a débuté dès le 10 octobre à la télévision, sur internet et dans les rues (affiches) pour mobiliser un maximum de participants. Ces derniers étaient incités à s'inscrire sur Tabac Info Service, totalement repensé pour l'occasion. Un accompagnement personnalisé leur était proposé avec notamment des actions de proximité et le retrait gratuit de kit d'aide à l'arrêt en pharmacie. Chaque kit comprenait une brochure de préparation, un agenda de 30 jours avec des conseils quotidiens, un disque permettant de calculer les économies réalisées...

Le défi a ensuite débuté au 1er novembre 2016. Pour maintenir l'intérêt des participants et de leur entourage, la campagne de communication s'est poursuivie à la radio, sur internet et via des affiches. De surcroît, des événements (consultation d'aide à l'arrêt, défis sportifs...) se sont organisés partout en France dans les espaces collectifs ou de loisir, les centres commerciaux, les entreprises... [13]

Devant les résultats encourageants de cette première édition, l'opération s'est renouvelée en 2017 avec quelques nouveautés. Cette année, Santé publique France a souhaité mettre l'accent sur l'aspect collectif du défi. Dès leur inscription sur Tabac Info Service, les participants avaient la possibilité de rejoindre des équipes thématiques définissant avec humour leur mode de vie (fêtard

ou pantouflard), leur type d'aide à l'arrêt (patché, coaché, vapoteur...) ou leur appartenance géographique. Il leur était également possible de créer leur propre groupe avec leur famille, amis, collègues de travail...

Les interventions locales se sont intensifiées avec l'installation de Fan zones au sein de 12 grandes villes françaises. Les visiteurs avaient ainsi la possibilité de s'informer, de rencontrer et d'échanger avec des professionnels de santé, de s'inscrire à #MoissansTabac et de participer à des jeux et des animations.

De plus, chaque région disposait d'un ambassadeur local qui incitait les actions collectives régionales. Pour l'occasion, l'animateur Laurent Romejko, coaché par Michel Cymes a participé au relai médiatique de l'opération en relevant le défi et en le partageant au travers d'une série diffusée sur internet [14].

Depuis, comme Stoptober, cette campagne française sera renouvelée en novembre de chaque année.

## 2 . Résultats

### a) Première évaluation

Dès le mois de décembre 2016, Santé publique France a communiqué les premiers résultats de la participation à cette première campagne. Plusieurs chiffres témoignaient du succès remporté par l'opération [15]:

- En plus des nombreux évènements organisés en France, les fumeurs ont pu bénéficier de l'appui de 17 000 pharmacies, 100 partenaires nationaux et 3 000 partenaires régionaux,
- Tabac Info Service a recensé plus de 180 000 inscriptions, avec plus de 72 000 fumeurs inscrits sur la nouvelle application de coaching,
- Le nombre de visiteurs sur le site de Tabac Info Service a été multiplié par 4 avec 3 millions de visites de mi-octobre à mi-novembre,
- Le dispositif Tabac Info Service a reçu plus de 15 000 appels sur la ligne du 39 89 en octobre et novembre, soit 35% d'appels supplémentaires par rapport à la même période en 2015,
- 620 000 kits d'aide à l'arrêt ont été distribués,
- La page Facebook, créée pour l'occasion, a enregistré jusqu'à 10 000 interactions par semaine et a bénéficié de 69 328 *likes*.

## b) Deuxième évaluation : le baromètre santé 2017

Même si les premiers résultats dévoilés par Santé publique France constataient l'engouement des français pour cette campagne, ils ne permettaient pas d'évaluer son efficacité en terme de réduction du tabagisme.

Ainsi le baromètre santé 2017 [16] a permis d'effectuer un état des lieux de la consommation du tabac en France suite à cette première campagne. Basé sur une enquête téléphonique aléatoire réalisée au premier semestre 2017 sur 25 319 individus représentatifs de la population des 18-75 ans résidant en France métropolitaine, il a livré des résultats encourageants. Une baisse de la prévalence des fumeurs occasionnels (-3.2 points) comme quotidiens (-2.5 points) a été constatée chez les 18-75 ans par rapport à 2016. Il a également mis en évidence une diminution de la consommation quotidienne de tabac parmi les hommes de 18-24 ans (35.3% contre 44.2% en 2016). Cette diminution touchait également les hommes de 45-54 ans et les femmes de 55-64 ans, deux tranches d'âge ayant connue une hausse continue depuis 2005. C'est aussi la première année depuis 2000 qu'une baisse du tabagisme est observée parmi les fumeurs les plus défavorisés. Il semblerait également que l'entrée dans le tabagisme ait régressé en 2017 avec 37.1% des personnes déclarant n'avoir jamais fumé contre 34.3% en 2016.

En outre, l'opération «Moi(s) sans tabac» a fait l'objet d'une évaluation [17] effectuée à partir du Baromètre santé 2017. Elle prenait en compte la réalisation d'une tentative d'arrêt du tabac (TA) d'au moins 24 heures au cours du dernier trimestre 2016 par les fumeurs quotidiens. Aussi, 15.9% de ces fumeurs affirmaient avoir fait une TA durant cette période. 31% indiquaient ne pas avoir fumé pendant au moins 30 jours et 18 % ne toujours pas fumer au moment de l'entretien. 18.4% de ces TA (soit 380 000 personnes) étaient déclarées comme étant en lien avec l'opération «Moi(s) sans tabac». En revanche, il n'a pas été retrouvé de différence sur la durée de l'abstinence entre les TA spontanées et celles en relation avec le «Moi(s) sans tabac».

Les résultats ont également montré que la campagne avait augmenté le recours aux aides pour arrêter de fumer : 47.7% des fumeurs ayant réalisé une TA au dernier trimestre 2016 déclaraient y avoir eu recours, proportion plus élevée (67.1%) chez les fumeurs associant leur TA au «Moi(s) sans tabac». Enfin, l'analyse retrouvait un impact homogène au sein des différentes catégories sociales interrogées.

## c) Stoptober : ses résultats en quelques chiffres

Les chiffres encourageants de la campagne Stoptober ont également motivés la poursuite du «Moi(s) sans tabac» en France.

Déjà, en octobre 2012, une augmentation de 50% des tentatives de sevrage tabagique était observée en Angleterre par rapport aux autres mois de la même année. De 2007 à 2011, le taux de tentative



recensé était alors le même en octobre que sur le reste de l'année. On estime ainsi à 350 000 le nombre de tentatives d'arrêt supplémentaires générées par cette première édition [6].

Depuis de nombreuses années, une politique globale de santé publique associant répression, prévention et aide à l'arrêt, dont fait partie Stoptober, a été instaurée en Angleterre. En conséquence, la prévalence du tabagisme est passée, pour la première fois depuis 80 ans, sous le seuil des 20% en 2014 [18].

L'évaluation la plus récente de la campagne concerne Stoptober 2017 et le succès de l'opération ne tend pas à faiblir. En effet, 16% des fumeurs déclaraient avoir tenté d'arrêter de fumer pour l'occasion, et la moitié d'entre eux affirmaient être toujours abstinents fin octobre 2017 [19].

## B) SYNTHÈSE DES DÉFIS / RÉCOMPENSES EN TABACOLOGIE

### 1 . Dans le monde

Les expériences valorisant le sevrage tabagique via un défi collectif ou un gain sont déjà nombreuses à ce jour.

#### a) En population adulte

Parmi elles, une société de marketing en ligne établie à Tokyo, et composée de 120 salariés dont 42 fumeurs, a souhaité récompenser ses employés non-fumeurs, en leur offrant six jours de congés payés supplémentaires. Les employés fumeurs pouvaient également en profiter, mais uniquement s'ils renonçaient à la cigarette pendant un an... Cette idée est née de la plainte d'un salarié regrettant que ses collègues fumeurs effectuaient moins d'heures de travail par jour. En effet, dans la plupart des entreprises à Tokyo, la zone fumeur se situe au rez-de-chaussée de gigantesques immeubles de bureaux, ce qui oblige les fumeurs à descendre de nombreux étages, et augmente ainsi considérablement le temps de la pause cigarette. Depuis la mise en place de cette initiative en Septembre 2017, quatre salariés fumeurs avaient complètement arrêté de fumer au travail [20].

Aux Etats-Unis, dans une étude de 2009 contrôlée et randomisée, des employés d'une multinationale étaient incités à arrêter de fumer. Un groupe recevait des informations sur les programmes d'aide au sevrage, tandis que l'autre groupe recevait les mêmes informations agrémentées d'incitations financières (100 dollars pour un sevrage pendant l'étude, 250 dollars pour maintenir le sevrage à 6 mois de l'étude, et 400 dollars pour 6 mois d'abstinence supplémentaire) [21]. L'abstinence était confirmée par un dosage de cotinine urinaire qui était bien corrélé aux déclarations d'arrêt. Sur 878 participants, on comptait près de 3 fois plus d'arrêts à 12 mois dans le groupe avec incitations financières.

En 1986, dans la ville de Fargo du Dakota du Nord, une étude contrôlée a été menée dans 5 banques : un groupe bénéficiait d'un programme de sevrage classique, et l'autre du même programme et d'incitations financières sous forme d'espèce : la banque ayant le taux de participation le plus élevé recevait 100 dollars, celle dont les participants avaient le plus réduit leur taux de CO 150 dollars et celle avec les plus grandes réductions de CO à six mois 250 dollars [22]. Cet argent était redistribué aux employés et les salariés de la banque gagnante se voyaient également offrir un repas par les cadres des banques perdantes. Le statut tabagique était vérifié par la mesure du taux de CO dans l'air expiré et du thiocyanate salivaire. 88% des employés fumeurs bénéficiant des incitations financières ont participé à l'étude, alors qu'ils n'étaient que 53% dans le groupe utilisant le programme classique de sevrage. Les auteurs concluaient ainsi que la participation à un programme

de sevrage tabagique était accrue quand celle-ci comportait une compétition entre différents groupes.

A Chicago, dans une étude randomisée de 1995, 844 employés ont été sélectionnés parmi 63 entreprises. Ils ont été répartis en 3 groupes : un groupe utilisant un manuel d'auto-assistance pour l'aide au sevrage, un groupe avec le même manuel et des incitations financières, (à savoir 1 dollar par jour non fumé, totalisant un maximum de 175 dollars sur 6 mois) et un groupe avec le manuel, les mêmes incitations financières et des aides diverses (groupes de soutien, apprentissage de stratégies cognitivo-comportementales d'aide à l'arrêt) [23]. L'arrêt était également vérifié biochimiquement. Le groupe avec l'incitation financière et les aides diverses comptabilisait le pourcentage d'arrêt le plus élevé à 6 mois. Dans le groupe avec les incitations financières seules, on observait plus d'arrêts à 6 mois que dans le groupe avec le manuel, mais cette différence n'était plus significative à 12 mois. En d'autres termes, l'étude suggérait que les manuels d'auto assistance étaient aussi efficaces que les incitations financières à 12 mois.

Là où la grande majorité des gains attribués aux participants sont personnels, d'autres études comme « WERO » publiée en 2014, utilisent des incitations financières qui sont reversées à une organisation caritative choisie par les participants [24]. En effet, dans certaines communautés, cela peut être une source de motivation plus forte que les gains personnels. Les participants à WERO, originaires des îles Maori du Pacifique, s'affrontaient en équipes de dix fumeurs, dont la plupart se connaissaient avant l'intervention, ce qui renforçait les liens à l'intérieur des équipes. Quatorze équipes de 10 concurrents et une de 8 ont ainsi participé à la compétition pendant une durée de 3 mois. Chaque équipe nommait un « coach » dont le rôle était d'encourager les participants : ce dernier était soit non-fumeur soit ex-fumeur. Une page internet de motivation était mise à disposition des participants : le groupe qui avait le plus utilisé le site recevait 500 dollars en prime. L'équipe totalisant le plus d'abstinents remportait 5000 dollars pour une œuvre caritative de son choix. Les participants à l'étude pouvaient bénéficier d'aides à l'arrêt comme des patchs de nicotine par exemple. A trois mois, 36 % des participants étaient sevrés (résultats vérifiés par la mesure du CO expiré) et 26 % l'étaient à 6 mois (résultats non vérifiés biologiquement) [25].

Vingt-et-une études ont été analysées dans une revue de la littérature en 2015 afin d'évaluer l'impact des récompenses sur le sevrage tabagique. Tous les essais, sauf six, ont été menés aux États-Unis. Les incitations comprenaient des gains de billets de loterie, la possibilité d'être tiré au sort pour gagner un lot, des paiements en espèces, des bons d'achat, mais également la récupération de l'argent déposé par les participants au début de l'étude, auquel était ajouté un bonus [26].

Trois essais rapportaient un succès prolongé au-delà de la fin du programme. Deux de ces essais offraient 700 et 800 dollars aux personnes ayant réussi à arrêter de fumer. Un de ces deux essais regroupant 2538 participants comparait également l'attribution de récompenses à la restitution de l'argent engagé par les participants au début de l'étude (programmes de dépôts) uniquement s'ils étaient parvenus à se sevrer [27]. Dans le groupe récompenses, 90% des inscrits ont accepté le challenge, tandis qu'ils n'étaient que 13,7% dans le groupe dépôt-remboursement. En revanche, la proportion de personnes qui avaient arrêté de fumer était largement supérieure dans le groupe dépôt-remboursement (53,4% vs 17,1%).

Une étude, menée dans deux banlieues Californiennes et publiée en 1987, offrait un voyage à Hawaï comme premier prix. Après le recrutement, les 500 participants devaient rester abstinents pendant un mois. Ceux qui y étaient parvenus (vérifié par le taux de CO expiré) pouvaient participer à un tirage au sort pour gagner le voyage. Une évaluation à un an de la compétition montrait un taux d'abstinence chez les participants plus de deux fois supérieur à celui rencontré dans des campagnes « classiques » d'arrêt du tabac précédemment menées dans ces banlieues (15% vs 6%) [28].

Dans une étude menée dans l'Oregon et publiée en 2000, 220 femmes recrutées et enceintes de moins de 7 mois étaient réparties en deux groupes : un groupe bénéficiant d'une aide à l'arrêt avec un manuel expliquant les bénéfices du sevrage et un groupe avec le même manuel auquel était associé des incitations financières [29]. Les femmes qui se déclaraient non fumeuses renvoyaient un échantillon de salive pour recherche de thiocyanate salivaire. Si l'arrêt était confirmé, 50 dollars en bon d'achat était offert le premier mois, 25 dollars les mois suivants et 50 dollars le dernier mois. L'étude retrouvait plus de trois fois plus d'arrêts à 8 mois de grossesse dans le groupe avec incitations (32% vs 9%) et plus d'arrêts 2 mois après l'accouchement dans ce même groupe, mais dans des proportions moindres (21% vs 6%).

#### b) En population mineure

Le programme « Quit & Win » est mené chaque année aux Etats-Unis depuis 1982. Il vise à mobiliser un grand nombre de fumeurs pour les inciter arrêter le tabac pendant une période donnée. De l'argent et d'autres prix sont offerts aux participants qui y parviennent pendant au moins 1 mois. « Quit and Win » propose aux fumeurs une date et une raison précise pour arrêter la cigarette, ce qui permet de renforcer les liens entre l'intention et la décision d'arrêter de fumer.

En 2006, une campagne « Quit & Win » de 30 jours a été menée dans quatre campus universitaires du Minnesota, totalisant un échantillon de 588 étudiants [30]. Le statut tabagique était demandé aux participants, il était vérifié au début et à la fin du concours par la mesure de la cotinine urinaire. Les fumeurs restant abstinents à 30 jours pouvaient participer à une loterie, avec 3000 dollars de gain en jeu sous forme de cadeaux : cartes cadeaux ou forfaits vacances. L'abstinence au cours de ces 30 jours était élevée (53,2% des participants). Mais seulement deux semaines après l'annonce de la participation des gagnants à la loterie, plus de la moitié d'entre eux avaient recommencé à fumer. Une enquête de suivi était également réalisée à 6 mois, une carte cadeau de 10 dollars étant offerte pour inciter les répondants. A 6 mois, 24,6% d'entre eux déclaraient ne pas avoir fumé durant les 7 jours précédents, 20,5% n'avaient pas fumé au cours des 30 derniers jours, et 10,1% déclaraient ne pas avoir fumé durant les 6 derniers mois.

Une étude de 2014 menée auprès de 988 élèves dans 3 collèges du Connecticut, a évalué dans quelles mesures les facteurs intrinsèques des participants (démographie, statut tabagique et traits de personnalité) et les caractéristiques du programme (type de prix, leur valeur et la fréquence des récompenses) pouvaient influencer les collégiens à participer à un plan de sevrage tabagique incluant des récompenses comme gain final [31]. Pour ce faire, un questionnaire comportant 25 questions leur avait été remis. Les collégiens les plus jeunes se sont déclarés plus intéressés que leurs aînés. Les élèves ayant déclaré des niveaux plus élevés d'autorégulation et de planification se sont montrés plus intéressés que ceux ayant des facultés de planification réduites. En effet, ces derniers pouvaient percevoir la participation au programme comme nécessitant un effort excessif et, par conséquent, s'en désintéresser. De ce fait, selon les conclusions de l'étude, il faudrait inscrire tous les élèves de façon systématique, avec un droit de retrait à n'importe quel moment.

En ce qui concerne la conception des programmes, des prix moins élevés mais plus fréquemment dispensés offraient une satisfaction suffisante. Les prix remportant le plus de succès étaient en rapport avec la technologie comme les jeux vidéo et les matériels électroniques.

## 2 . En Europe

### a) En population adulte

En Ecosse, une étude a été menée en 2012 chez des femmes enceintes. Un groupe témoin de 306 femmes était comparé à un groupe test, de taille identique, dans lequel le sevrage tabagique, confirmé par une mesure du CO expiré, permettait aux femmes abstinentes de remporter un bon d'achat de 400 Livres. Au terme de l'étude, financée par le département scientifique du gouvernement écossais, on constatait environ deux fois plus d'arrêts dans le groupe test, comparativement au groupe témoin. Cette diminution perdurait à 6 mois, avec plus de trois fois plus d'arrêts dans le groupe test (valeurs obtenues par recueil téléphonique) [32].

Dans une étude contrôlée menée aux Pays bas et publiée en 2009 [33], les auteurs ont voulu analyser de manière approfondie l'efficacité des éléments du programme « Quit & Win ». Ces campagnes ayant gagné en popularité ces dernières années, sont maintenant suivies dans plusieurs pays du monde.

Concernant le mode d'information de la campagne menée aux Pays bas, les participants déclaraient avoir été mis au courant par la radio, les amis, puis les journaux. Parmi les aides offertes, le soutien des amis semblait être la plus efficace pour 69.5% d'entre eux, suivie par les conseils adressés par e-mails (46,3%). 57,2% des participants déclaraient que le fait d'avoir des prix mis en jeu les motivaient pour rester abstinents, mais il ressortait des analyses que ces derniers auraient aimé voir plus de prix offerts, même modestes, pour avoir plus de chance de gagner. Enfin, ils auraient souhaité pouvoir participer à un forum, où chacun aurait pu faire part de son expérience. Concernant les caractéristiques prédictives d'arrêt à 1 mois, il en ressortait qu'un haut niveau d'éducation, moins de tentatives d'arrêts par le passé, et le fait d'allumer une cigarette plus tard dans la journée étaient

corrélés positivement à l'arrêt. Les éléments prédictifs d'un maintien de l'arrêt étaient représentés par le fait d'être marié et d'avoir fait moins de tentatives d'arrêt par le passé.

Les déterminants de la réussite au programme « Quit & Win » ont également été étudiés dans une étude finlandaise en 1994 en Carélie du Nord auprès de 618 participants : les femmes semblaient réussir mieux que les hommes dans des tentatives à court terme, mais à long terme, elles rechutaient plus souvent. Les autres déterminants du succès étaient : un âge plus élevé, une plus grosse consommation de tabac dans le passé, le fait de vivre avec un conjoint, le fait d'avoir tenté un sevrage à 2 reprises ou moins comparé à 3 reprises ou plus, peu de symptômes de sevrage à l'arrêt [34].

Dans une étude comparative, contrôlée, menée à Genève entre août 2011 et mai 2013, un groupe d'intervention ayant reçu des incitations financières ainsi qu'un soutien pour l'aide au sevrage sur internet était comparé à un groupe recevant le même soutien sur internet mais sans incitation financière [35]. Dans le groupe avec incitations, un maximum de 1650 dollars pouvait être remporté par les participants abstinents (vérification par la mesure du taux de cotinine salivaire). Six récompenses étaient dispensées sur 6 mois : 110\$, 165\$, 220\$, 330\$, 385\$, et 440\$, respectivement à 1, 2, 3 semaines et 1, 3 et 6 mois. Les auteurs constataient un effet bénéfique des incitations financières à 6 mois, puisque près de 36% des participants du groupe avec incitations financières étaient restés abstinents, contre seulement 6% dans le groupe témoin. L'effet bénéfique, certes moindre, perdurait après 18 mois (10% d'abstinents sur les douze derniers mois dans le groupe contrôle contre 5% dans le groupe témoin) sans toutefois retrouver de supériorité, sur la même période, pour les gommes à la nicotine, le bupropion ou les interventions d'aide au sevrage classiques menées par des médecins. Les auteurs ajoutaient que des études complémentaires étaient nécessaires afin de comparer directement l'efficacité des incitations financières par rapport aux médicaments et aux autres interventions médicales standards d'aide au sevrage.

#### b) En population mineure

Le concours « Smoke free class compétition » (SFC) est un programme scolaire de prévention de l'usage du tabac au moyen de renforcements positifs, qui utilise des prix comme récompenses chez des élèves âgés de 11 à 14 ans. Il est né en Finlande en 1989 sous le nom de « 'No smoking class' compétition » et a depuis été élargi à l'Europe. Les classes participantes s'engagent à rester non fumeuses pendant une période de six mois (de l'automne au printemps), et celles qui restent abstinentes peuvent participer à une loterie pour gagner des prix attractifs. Ces règles générales sont les mêmes dans chaque pays. Le but de la SFC est de consolider le statut de non-fumeur des jeunes qui n'ont jamais fumé en utilisant des récompenses en tant que renforcement primaire [36]. Elle vise également à motiver les fumeurs à arrêter, à engager les adolescents dans des activités créatives liées au sujet "non-fumeur" et contribue à la dé-normalisation du tabagisme chez les jeunes en Europe.

Une étude italienne menée auprès de 382 étudiants a tenté d'évaluer l'efficacité de ce challenge à long terme. Cinq ans après, le pourcentage de fumeurs chez les étudiants n'ayant pas participé à la SFC était 2,5 fois supérieur à celui des participants. Ainsi, participer à la SFC semblait produire un effet bénéfique sur la réduction de la prévalence du tabagisme à long terme, c'est-à-dire 5 ans après la participation [37].

La SFC, appelée « Be Smart don't Start » en Allemagne, n'a cependant pas démontré, pour sa campagne menée entre 1998 et 2000, d'influence significative au long terme sur le comportement tabagique des 1704 élèves participants. En effet, l'objectif d'accroître le statut de non-fumeur n'a pas montré de différence entre groupe témoin et groupe d'intervention, puisque la proportion d'élèves restant non-fumeurs après 18 mois de challenge était de 62,1% dans le groupe d'intervention, et de 61,5% dans le groupe témoin [38]. De plus, le programme ne semblait pas dissuader les ex-fumeurs de reprendre le tabac.

Une méta-analyse publiée en 2012 [39] étudiait l'impact de la SFC au travers de 5 études européennes comprenant 2 études contrôlées et 3 randomisées. Ces 5 travaux regroupaient 16302 élèves et couvraient des périodes de suivi allant de 6 à 24 mois. La méta-analyse a révélé une diminution significative du risque global sur le tabagisme actuel, chez les élèves ayant participé à la compétition. Elle estimait que la participation d'une classe de 23 à 24 élèves permettait de prévenir le tabagisme d'un élève sur 24 mois.

Une étude a examiné la rentabilité de cette SFC en Allemagne en 2001/2002 [40]. Pour cela, elle a comparé les bénéfices (directs et indirects) du sevrage au coût du programme du SFC (personnel, transport, frais généraux, etc.). Plus précisément, les bénéfices correspondent aux coûts engendrés par la consommation de tabac qu'un fumeur va générer tout au long de sa vie, et qui auraient pu être évités grâce à une prévention. Les coûts directs sont ceux liés à la santé, et les coûts indirects sont relatifs à la perte de productivité au travail (selon la méthode du capital humain). Au cours de l'année scolaire 2001/2002, 150 566 étudiants allemands ont participé à la SFC, ce qui représentait environ 4% de la population cible totale des étudiants allemands âgés de 11 à 14 ans. Les auteurs ont estimé que le SFC aurait prévenu le tabagisme chez 3 076 étudiants. L'évaluation du ratio bénéfice direct par rapport au coût du programme était de 8,2. Celle du ratio bénéfice total par rapport au coût de programme était égale à 3,6. Ainsi, d'un point de vue économique, les données suggéraient que la SFC était un outil rentable.

### 3 . En France

#### a) En population adulte

En 2016, 16 maternités françaises ont proposé une compensation financière aux femmes enceintes qui réussissaient à arrêter de fumer pendant leur grossesse. Ce versement s'effectuait sous la forme de bons d'achat et/ou d'argent. Chaque femme abstinente recevait un bon d'achat de 20 euros par consultation (1 fois par mois) et une récompense supplémentaire était attribuée en cas d'abstinence de plus de 7 jours, allant de 20 euros à 240 euros [41]. Le statut tabagique était vérifié par un contrôle urinaire.

Les participantes ont été réparties en deux groupes : le groupe contrôle recevant la récompense en cas d'objectifs atteints, et l'autre groupe dit de « traitement » n'obtenant rien. Les participantes étaient par la suite conviées à 3 ou 5 consultations de tabacologie jusqu'à leur accouchement. Dans les 6 mois suivant la naissance, les unités les recontactaient pour faire le point sur leur consommation tabagique [42]. Les résultats de cette étude française, soutenus par l'institut du cancer et par le département de la recherche clinique et développement de l'assistance public des hôpitaux de Paris, ne sont pas encore connus au moment de la rédaction de cette thèse.

#### b) En population mineure

En France, à la rentrée scolaire 2003-2004, un projet intitulé « Aujourd'hui je ne fume pas » [43] a vu le jour dans les lycées d'Ile-de-France. 47 lycées ont ainsi participé au projet visant à développer une culture du sevrage tabagique au sein de l'établissement. L'idée était de faire évoluer positivement les étapes de consommation des élèves selon le modèle de motivation de Prochaska [44] en mobilisant les lycéens 3 à 4 fois par an. L'action associait dans une même journée, une intervention collective obligatoire sur des heures de cours, et des entretiens semi individualisés d'accès libre avec notamment un stand ouvert aux lycéens permettant de mesurer la teneur en CO dans l'air expiré. Avant de pouvoir accéder au stand, un questionnaire renseignant la consommation tabagique devait être rempli par les participants. Une carte où figuraient la consommation de tabac et le taux de CO mesuré était par la suite remise aux lycéens. Ces derniers devaient la ramener à chaque journée, ce qui permettait de suivre l'évolution conjointe du taux de CO et du comportement tabagique.

Les résultats obtenus ont ensuite été comparés à la consommation de tabac des élèves des lycées témoins : 6% des participants ont arrêté dans l'année, soit 1 fumeur sur 5 toutes situations tabagiques confondues. Dans les lycées témoins, seules quelques filles ont diminué leur consommation tabagique.

Les auteurs notaient par ailleurs que le projet était difficilement autonomisable car l'organisation des interventions sur l'ensemble de l'année scolaire exigeait une forte impulsion politique et la nécessité d'une action extérieure. Une alliance forte avec l'administration des lycées semblait indispensable au bon déroulement du programme.



## C) SYNTHÈSE DES DÉFIS / RÉCOMPENSES EN SANTÉ PUBLIQUE

### 1 . Les défis collectifs expérimentés

Si le Moi(s) sans tabac s'est fondé sur l'idée qu'un défi collectif permettait d'accroître la motivation au changement, d'autres challenges se sont développés sur ce même principe dans le monde.

Au Québec, le programme « 28 jours sans alcool » [45] a débuté en 2014 avec pour objectif la prévention de la consommation d'alcool chez les jeunes en milieu scolaire. L'expérience est réitérée chaque année depuis, avec près de 6 200 jeunes participants en 2017 contre 1 300 en 2014. Ce sont ensuite les Belges qui se sont lancés le défi collectif national du mois de février sans alcool avec « La Tournée Minérale » [46]. Après une première édition à succès en 2017, elle a été reconduite en 2018 avec 104 579 participants comptabilisés. En France, le « Dry January » a commencé début 2019 [47] pour inciter les français à ne pas consommer d'alcool au cours du mois de janvier. Ce défi collectif s'inspire de l'édition britannique 2018 ayant comptabilisé plus de 3 millions de participants dont la plupart reconnaissaient avoir ressenti un bénéfice à plus long terme [48].

Aux États-Unis, en 2007, le maire d'Oklahoma a souhaité aller à contre-pied de l'obésité croissante en lançant un défi aux citoyens de sa ville : perdre collectivement 1 million de livres [49]. Via une taxe temporaire de 1 cent, des infrastructures favorables aux saines habitudes se sont développées. Finalement, 47 000 personnes se sont lancées dans le projet et l'objectif fixé a été atteint en janvier 2012. Plus récemment la municipalité de Narón, en Espagne, a proposé à ses 40 000 habitants de perdre 100 000 kg superflus d'ici deux ans [50]. Le défi, ayant débuté le 1er février 2018, intéresse les personnes ayant un IMC>25. Des mesures telles que des ateliers de formation nutritionnelle, des séances de sport encadrées et une révision du menu des cantines ont été mises en place pour aider les participants.

En France, pour sensibiliser le public à l'impact de la sédentarité et du surpoids dans le diabète de type 2, la Fédération Française des Diabétiques a lancé en 2016 le challenge « Diabet'up » [51]. Une application Smartphone comptabilisait les pas effectués par les 3 119 participants du 14 octobre au 14 novembre. Au terme du défi, un don était reversé à la Fédération Française des diabétiques.

### 2 . Impact d'une récompense

Déjà en 1997, la revue de la littérature de Giuffrida & Torgerson [52] retrouvait des résultats favorables dans 10 des 11 essais randomisés contrôlés. Dans ces essais, l'incitation financière encourageait l'adhésion des patients aux traitements antituberculeux [53][54], au suivi pédiatrique (soins dentaires [55][56] et vaccination [57]), au suivi post-partum des adolescentes [58] [59], à la perte de poids [60], au sevrage de cocaïne [61] et aux traitements antihypertenseurs. Seule une étude démontrait la supériorité d'une méthode non financière pour améliorer le suivi d'enfants atteints de troubles comportementaux [62].

Le modèle de l'incitation financière a ensuite été éprouvé dans la lutte contre le surpoids et l'obésité avec le programme ACTYBOSS [63], mené en Espagne à Majorque pendant 6 mois dans 2 lycées. Il proposait aux élèves des séances gratuites de sport et des sessions de lecture nutritionnelle après les cours. La participation leur rapportait des points qu'ils pouvaient ensuite échanger en cadeaux. Publié en 2011, l'article mettait en évidence l'impact positif du programme sur les mesures anthropométriques des participants.

En 2012, une étude allemande [64] retrouve les retombées favorables d'une incitation financière dans la perte de poids de patients obèses. Une récompense de 150 € permettait une réduction de poids significativement plus importante (5% du poids initial) par rapport au groupe contrôle au bout de quatre mois. A noter que le groupe recevant 300 € n'avait comptabilisé une perte de poids plus importante que chez les femmes.

En Irlande du Nord, deux études en focus group ont cherché à suggérer l'impact d'une récompense pour inciter les adolescents à modifier leurs habitudes de vie. La première [65], conduite en 2012, interrogeait des adolescents de 11 à 13 ans de 10 écoles irlandaises. Il ressortait de ces entretiens qu'un système basé sur les récompenses pourrait influencer leurs choix alimentaires à la cantine. Les élèves issus des milieux ruraux avaient tendance à proposer des récompenses de groupe axées sur le long terme alors que ceux vivant en zone urbaine suggéraient plutôt des lots individuels et immédiats. Dans la deuxième [66], il s'agissait de dégager des pistes d'incitation à l'activité physique chez des élèves de la même tranche d'âge. Ces derniers se disaient favorables à des activités scolaires portées par un système de récompenses.

Une étude américaine plus récente, publiée en mars 2018 [67], comparait l'efficacité de plusieurs prix pour inciter 209 adultes obèses à réaliser 7000 pas par jour. Seule la cohorte de patients à laquelle il a été proposé une "loterie combinée" (18% de chance de gagner 5\$ et 1% de chance de gagner 50\$) montrait une plus grande proportion d'objectif atteint. Les deux autres groupes pouvant gagner une "récompense plus faible mais plus fréquente" (1 chance sur 4 de gagner 5\$) ou encore le "jackpot" (1 chance sur 400 de gagner 500 \$) n'ont pas comptabilisé de taux de réussite significativement plus élevé que pour le groupe contrôle.

Une autre étude américaine publiée en 2017 ne retrouvait elle, qu'un impact modéré d'une incitation financière encourageant la pratique du sport en salle [68].

Dans le domaine de la psychiatrie, plusieurs études ont testé l'influence d'une incitation financière pour améliorer la prise en charge des patients. En 2009, une étude anglaise [69], révélait une meilleure observance (40% plus élevée dans le group test) des patients à leur traitement antipsychotique injectable via une incitation financière modérée. Sur une période de 12 mois, les patients recevaient la somme de 15€, délivrée en espèce, pour chaque injection reçue avec un maximum de 4 injections par mois. En 1990, une étude américaine [70] menée pendant 12 semaines sur 53 patients suivis au Richard H. Hutchings Psychiatric Center de New York démontrait que même une incitation financière plus modeste (une récompense d'une valeur de 3\$ par semaine pendant 4 semaines) impactait positivement sur l'adhésion des patients à leur traitement sur la période rémunérée. De même, aux Pays-Bas, le programme Money for Médication [71] constatait l'influence

positive d'une incitation financière (30€ par mois) sur l'adhésion de patients psychotiques à leur traitement sur une période d'un an (+14.9%) avec une répercussion favorable sur leur prise en charge les 6 mois suivants l'arrêt de la rémunération (+6.5%).

En 2006, une étude américaine [72] testait ce système sur 50 patients afro-américains à faible revenu et diagnostiqués dépressifs. L'étude, menée sur 48 semaines, comportait deux périodes de suivi médical classique entrecoupées d'une période de 12 semaines au cours de laquelle chaque consultation honorée récompensait le patient par un paiement de 10\$. L'adhésion des patients au suivi était améliorée pour 54% d'entre eux.

Fortes du succès de ces méthodes, plusieurs start-up se sont créées sur ce principe. Citons l'application "[Hold](#)", fondée il y a deux ans en Norvège pour inciter les jeunes étudiants à ne pas utiliser leur téléphone et à être plus attentifs en cours [73]. Cette application permet aux élèves ne se servant pas de leur portable, de cumuler des points et ainsi de gagner des bons pour s'offrir un café, du pop-corn au cinéma, des tickets à gratter ou encore faire des dons à des associations. L'entreprise, qui déclare 130 000 utilisateurs entre la Norvège, le Danemark et la Suède, dont 40% des étudiants norvégiens [74], projette maintenant de s'implanter au Royaume-Uni. Sur la même formule, la société Sport Heroes [75] qui revendique plus de 600 000 utilisateurs [76], propose des bons d'achats aux coureurs connectés à son application depuis maintenant 3 ans.

A noter cependant une étude américaine [77] de 1995 n'ayant pas retrouvé d'influence positive d'une incitation financière (un chèque-cadeau de 5\$ ou un chèque cadeau et une chance de gagner 100 \$ à la loterie) pour améliorer le suivi prénatal et du post-partum de patientes à faible revenu. Les femmes n'étaient pas plus assidues, invoquant le manque de transport, le mauvais temps, des problèmes de santé. Autant de barrières que n'auront pas su dépasser les incitations proposées.

### 3 . Impact de l'association d'un défi collectif et d'une récompense

En 2013, les employés obèses de l'hôpital des enfants de Philadelphie ont été incités à perdre du poids, moyennant une récompense financière mensuelle si leurs objectifs de pesée étaient atteints. Au terme des 24 semaines, l'étude [78] mettait en évidence une perte de poids plus importante lorsque la récompense, de valeur équivalente, était collective (500\$ à se diviser par équipe de 5) plutôt qu'individuelle (100\$ par participant). Le premier groupe avait perdu en moyenne 4.4kg contre 3.2kg pour le second.

### III - LE CHALLENGE INTER-LYCÉES

#### A) PARTICULARITÉ DU TABAGISME CHEZ L'ADOLESCENT

##### 1 . Définition de l'adolescence

Selon l'OMS [79], l'adolescence est "*la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans.*" Le passage de l'enfance à l'adolescence est marqué par l'apparition de la puberté.

C'est au cours de cette période que l'adolescent acquiert les compétences nécessaires pour remplir son rôle d'adulte, établir des relations d'adulte mais aussi assimiler la capacité de raisonnement abstrait. A cet âge, l'individu n'est pas encore pleinement capable de comprendre les concepts complexes, les relations entre un comportement et les conséquences qu'il engendre ou encore le degré de maîtrise qu'elles ont sur la prise de décision en matière de santé. C'est donc un moment crucial au cours duquel le contexte social peut avoir une influence déterminante. Ainsi, le rôle de la famille, de l'école, de la communauté, des services de santé est fondamental pour encadrer cette apprentissage et réussir le passage de l'enfance à l'âge adulte.

##### 2 . Les risques du tabagisme précoce

L'adolescence est une période clef dans l'initiation au tabac. Un tabagisme précoce et régulier à cet âge prédit un risque élevé de dépendance à l'âge adulte [80]. Ainsi, plus l'initiation est précoce, plus le nombre de cigarettes fumées chaque jour sera élevé, plus la dépendance sera forte et donc plus la capacité à arrêter de fumer sera faible [81].

A titre d'exemple, en 2010, d'après les données de l'INPES, seulement 25% des jeunes de 20-25 ans ayant fumé leur première cigarette avant 14 ans se déclaraient non-fumeurs contre 39% de ceux ayant fumé leur première cigarette entre 14 et 17 ans et 49% de ceux ayant fumé leur première cigarette à 18 ou 19 ans. En revanche, 51% des jeunes de 20-25 ans ayant fumé leur première cigarette avant 14 ans fumaient au moins 10 cigarettes par jour contre 30% de ceux ayant fumé leur première cigarette entre 14 et 17 ans et 14% de ceux ayant fumé leur première cigarette à 18 ou 19 ans [82].

Par ailleurs, une étude américaine de 2002 [83] suivant 679 jeunes de 12 à 13 ans sur 30 mois a démontré que la dépendance nicotinique pouvait s'installer en quelques jours seulement chez l'adolescent, et ce, avec une faible consommation (quelques bouffées régulières suffisent). La moitié des élèves inclus avait déjà fumé au moins une fois et 40 % d'entre eux avaient développé une dépendance nicotinique.

### 3 . Epidémiologie en France

Depuis 2000, l'enquête ESCAPAD (Enquête sur la Santé et les Consommations lors de l'Appel de Préparation A la Défense) permet tous les 3 ans (depuis 2005) d'interroger les jeunes de 17 ans sur leur consommation de produits psychoactifs.

Le dernier recueil, réalisé en mars 2017 [84] a permis d'interrogé 46 054 jeunes : 59% déclaraient avoir fumé au moins une cigarette au cours de leur vie, 34,1% dévoilaient avoir fumé au moins une cigarette dans les 30 derniers jours et 25,1% étaient des fumeurs quotidiens.

Les filles étaient plus nombreuses à avoir déjà expérimenté le tabac (59.9% contre 58.1% des garçons). Les garçons avaient, quant à eux, une tendance plus marquée à en consommer régulièrement (26.3% contre 23.8% des filles).

L'âge moyen d'expérimentation était de 14,4 ans et l'âge moyen de passage à un tabagisme quotidien était de 15,1 ans.

### 4 . Les facteurs influençant l'entrée et le maintien dans le tabagisme

Plusieurs facteurs influencent le tabagisme au cours de cette période charnière de la vie. Ils sont multiples et interagissent entre eux pour conditionner les décisions des adolescents. Les plus fréquemment cités dans les études réalisées sur le sujet sont [85] :

- Les facteurs sociodémographiques au premier rang desquels un niveau socio-économique bas, un faible niveau d'éducation des parents et notamment du père, une somme plus importante d'argent de poche mise à leur disposition, une structure familiale monoparentale.
- Les facteurs génétiques, qui joueraient sur la dépendance à la nicotine et la tolérance à la première cigarette.
- Les personnalités en rupture avec la conformité sociale ou les adolescents recherchant des prises de risque ou des sensations fortes.
- Les facteurs personnels parmi lesquels une mauvaise estime ou image de soi, le stress, une humeur dépressive. A l'inverse, ceux offrant une protection face à l'entrée dans le tabagisme sont les bons résultats scolaires, la projection dans un travail futur ou encore l'implication dans des activités sportives. Par ailleurs la perception des conséquences positives et négatives du tabac, notamment à court terme, semble impacter sur la consommation tabagique.
- Les facteurs environnementaux comme l'accessibilité et l'acceptabilité du tabac, les messages promotionnels de l'industrie ainsi que l'image positive véhiculée par les médias. De même, les adolescents sont influencés par leur entourage proche. Ainsi le tabagisme des parents ou de la fratrie, tout comme celui des pairs apparaît aussi comme un facteur prédictif prédominant.

- Les effets pharmacologiques liés au produit qui deviennent ensuite un vecteur du maintien de la consommation de tabac.

L'identification de ces facteurs de risque et notamment de ceux pouvant être modifiés est particulièrement utile en matière de prévention. Elle permet d'ajuster les actions ciblant les jeunes et d'optimiser les politiques publiques de lutte contre le tabagisme.

## 5 . La prévention chez l'adolescent

La problématique est donc de concevoir une politique de prévention du tabagisme adaptée aux représentations de cette partie de la population.

Depuis 1999, l'enquête EROPP étudie les représentations, opinions et perceptions des français sur les psychotropes. Selon l'enquête réalisée en 2002 [86], les conséquences psychologiques et somatiques du tabac sont bien connues des adolescents. Le tabac était même jugé plus durement par les 15-25 ans que par le reste de la population. En effet 62 % des jeunes ayant répondu à l'enquête jugeaient le tabac plus addictif que l'alcool et le cannabis.

Ainsi les campagnes de prévention semblent avoir véhiculé les bonnes informations quant aux risques liés au tabagisme. Pour autant, les adolescents ne se montrent pas concernés par les dangers auxquels ils s'exposent.

Une thèse de 2016, interrogeant l'appréhension de ces risques par des lycéens seino-marins [87], reliait ce paradoxe à un sentiment d'invulnérabilité, un désir d'expérimentation, un goût du risque et une quête de l'interdit propres à cette tranche d'âge. Elle montrait par ailleurs que les lycéens accordaient plus d'importance aux conséquences esthétiques et visibles à court terme.

Avec des constats similaires, le réseau de prévention des addiction RESPADD [88] recommande donc de privilégier l'information sur les effets du tabac à court terme ainsi que sur son impact sur l'apparence et la forme physique. Les jeunes étant également très sensibles à la maîtrise de leur consommation, il propose aussi de les amener à avoir un regard objectif sur leur utilisation du tabac et leur dépendance. Pour ce faire, des tests d'évaluation à la dépendance et des mesures du taux de CO expiré peuvent être utilisés. Une estimation du coût financier de leur consommation et de ce que le sevrage pourrait leur permettre de s'offrir peut aussi s'avérer un moyen efficace de leur faire reconsidérer cette pratique.

Par ailleurs, il semble indispensable de compléter l'information qui leur est apportée en révélant par exemple la manipulation dont ils font l'objet par l'industrie du tabac. De même, il est utile de déconstruire l'idée reçue selon laquelle une majorité de jeunes fument, au travers de repères épidémiologiques, afin de débanaliser la consommation. Il apparaît également légitime de les informer sur la composition du tabac, sur les substances toxiques présentes dans la fumée et sur les risques associés aux différentes pratiques de consommation [88].

De l'avis des lycéens seino-marins interrogés en 2016 [87], il conviendrait surtout de "faire respecter la loi" avec en premier lieu l'interdiction de vendre du tabac aux mineurs. Pour limiter son accessibilité, il faudrait ainsi renforcer le dispositif législatif et réglementaire encadrant son utilisation. La mise en place du paquet neutre, l'interdiction de fumer dans les lieux publics, de faire de la publicité et l'augmentation du prix du tabac appliqués depuis plusieurs années vont dans ce sens [88].

A noter que les critères de meilleure réussite listés par Kerjean J. [89] suggéraient que ces interventions soient participatives. Le programme proposé doit idéalement être gratuit, basé sur le volontariat, confidentiel, interactif, dynamique, concret et pratique. Il doit impliquer le groupe et se dérouler au lycée sur les lieux de vie dans un souci d'accessibilité et d'anonymat par rapport aux parents. Le format ne serait pas celui d'un cours mais plutôt d'ateliers ludiques non moralisateurs impliquant les jeunes et abordant leurs différents centres d'intérêt. Le programme doit inclure des mesures personnalisées permettant un retour d'information (tests de dépendance, mesure du monoxyde de carbone) et doit offrir la possibilité d'un accompagnement moral et psychologique. L'encadrement doit être empathique et englober les pairs, la famille, l'environnement.

Le Challenge Inter-Lycées s'est donc appuyé sur ces différents constats pour mettre sur pieds un programme adapté au mieux aux lycéens.

## B) PROTOCOLE DU CHALLENGE INTER-LYCÉES

### 1 . Principes généraux du projet

Le Challenge Inter-Lycées avait pour objectif d'inciter des élèves de terminale à réduire ou arrêter leur consommation de tabac au travers d'un défi collectif s'intégrant dans le concept du Moi(s) sans tabac. Afin de susciter leur intérêt, un voyage d'une journée au Futuroscope était offert à l'ensemble des participants de la classe gagnante.

Le projet a été porté par Le Dr Géraldine VANDERSNICKT de l'association Prév'enBus. Cette expérimentation n'étant pas subventionnée, les établissements scolaires ont été choisis en fonction de leur proximité avec le siège de l'association afin de faciliter les interventions. Ce sont donc les 30 classes des lycées Albert Le Grand, Brémontier, Magendie et Saint-Genès qui ont été invitées à participer à cette première édition du Challenge Inter-Lycées.

### 2 . La conférence motivationnelle

En partenariat avec les établissements, chaque classe a participé, de façon obligatoire sur du temps scolaire, à une conférence motivationnelle sur le thème du tabac. Au total, ce sont 13 conférences de 2h chacune qui ont permis d'accueillir toutes les classes au sein des quatre lycées. Elles se sont déroulées sous la forme d'un quizz ludique et non moralisateur visant à sensibiliser les élèves sur les dangers du tabac.

Un questionnaire leur a tous été distribué, afin d'évaluer leur consommation tabagique et de recueillir leurs réponses au quizz.

### 3 . Le recrutement des lycéens

La deuxième partie de la conférence permettait de présenter le Challenge Inter-Lycées aux élèves. Chaque classe a ensuite bénéficié de 20 minutes de concertation pour choisir d'y participer ou non.

La participation était gratuite et se faisait sur la base du volontariat et de l'anonymat. Tous les élèves scolarisés en classe de terminale dans l'un des quatre établissements avaient la possibilité de s'inscrire sans condition d'âge ou de santé, les fumeurs volontaires comme « challengers » et les non-fumeurs volontaires comme « supporters ». Une fois inscrits, ils avaient ensuite la possibilité de se retirer à tout moment sans pénalité pour leur l'équipe.

Plusieurs conditions étaient cependant requises pour la mise en place du Challenge :

- L'engagement d'au moins 8 des 30 classes sur l'ensemble des lycées impliqués
- L'implication d'au moins 5 élèves par classe
- L'implication d'au moins 2 fumeurs par classe



- La signature de l’attestation de consentement de participation à une étude par les élèves ou leurs parents pour les mineurs

Les classes inscrites avaient la possibilité d’impliquer des membres de l’équipe pédagogique (professeurs, administratifs, personnels de restauration...) et des proches (amis, parents, fratrie...).

#### 4 . L’évaluation de la consommation tabagique

Le Challenge a débuté entre le 1<sup>er</sup> et le 8 novembre 2017 et s’est terminé entre le 1<sup>er</sup> et le 8 décembre 2017. En plus de la consommation de tabac déclarée par les fumeurs, le taux de monoxyde de carbone (CO) de chaque « challenger » a été mesuré au début et à la fin du mois de novembre. La deuxième mesure du taux de CO était inopinée afin d’inciter les élèves à réduire leur consommation sur l’ensemble du mois. Ces valeurs sont exploitées dans la thèse d'Olivier LECOLLIER.

Les taux de CO des fumeurs ont été mesurés par l’appareil MicroCO Meter (référence 36-MCO2-STK) commercialisé par CareFusion. Il était demandé aux élèves testés d’inspirer profondément, de garder leur souffle pendant 10 secondes avant de souffler très lentement dans l’embout carton pendant au moins 10 secondes. La valeur mesurée du taux de CO était exprimée en particule par million (ppm).

#### 5 . Aides au sevrage mises à disposition des lycéens

Un soutien anonyme et gratuit était proposé à tous les élèves pendant le mois sans tabac, il comprenait :

- Des séances collectives de sophrologie offertes par l’école ISEBA
- Des consultations gratuites avec les addictologues et les psychologues du pôle santé Saint-Genès (siège de prev'enBus à proximité des quatre lycées)
- Des séances de thérapie familiale

Les lycéens ont été encouragés à s’inscrire indépendamment du Challenge sur le site [tabac-info-service](#) pour leur apporter un complément d’aide. Des [kits de sevrage](#) ludiques contenant des conseils pour arrêter de fumer ont également été distribués à plusieurs élèves au début du mois de novembre.

De plus, ils avaient la possibilité de s’abonner à la page [Facebook](#) du « Challenge Interclasses Novembre Sans Tabac » créée pour l’occasion. Les élèves pouvaient y poster des photos et des vidéos individuelles ou collectives pour témoigner de leur motivation et ainsi gagner des points.

## 6 . Les entretiens collectifs

Au terme de l'expérience, les élèves ont été invités, toujours sur la base du volontariat, à participer à des entretiens en petits groupes pour nous donner leur avis sur le Challenge et nous permettre de comprendre les moteurs et les freins de leur engagement dans le défi. Ce sont ces entretiens qui constituent le matériel d'étude de cette thèse.

## 7 . Le bilan à 3 mois

A 3 mois, un état des lieux sous la forme d'un questionnaire et d'un relevé déclaratif de la consommation des « challengers » a été réalisé directement dans les classes pour évaluer l'impact à moyen terme sur leurs habitudes de consommation. Ces entretiens font l'objet de la thèse d'Anne ADOLPHE.

## 8 . La remise des prix

Tous les élèves ont été conviés à la cérémonie d'annonce de la classe gagnante qui s'est déroulée le 6 mars 2018 dans les locaux de la mairie de Bordeaux. Une coupe et des médailles ont été offertes aux trois classes ayant comptabilisé le meilleur score. La classe gagnante, quant à elle, a profité d'une journée au Futuroscope le 21 mars 2018.

### LA PHOTO DU JOUR



**Hier soir, dans les salons de la mairie de Bordeaux, l'association Prév'en Bus a remis les prix du challenge inter-lycées contre le tabac. 30 classes de terminale ont participé à cette action, saluée par l'Agence régionale de santé et le rectorat. À l'année prochaine !** PHOTO STÉPHANE LARTIGUE

Figure 1 - Article du 7 mars 2018 journal Sud Ouest : Annonce de la classe gagnante à la mairie de Bordeaux

## 9 . Financement du projet

Cette première édition du Challenge a été réalisée avec le consentement des établissements scolaires et de l'ARS, sans financement public. Elle s'est déroulée en collaboration étroite avec le pôle de santé Saint-Genès et l'école de sophrologie ISEBA, et a pu bénéficier du soutien financier de l'association AGIR33, et logistique du Futuroscope qui a offert les places aux gagnants.

## C) TRAVAUX DE RECHERCHE ORGANISÉS AUTOUR DU CHALLENGE INTER-LYCÉES

### 1 . Étude quantitative : le bilan de la consommation au terme du mois sans tabac

Menée par Olivier LECOLLIER, cette étude pose la question de l'impact du Challenge sur la consommation de tabac des lycéens à la fin du mois de novembre 2017.

### 2 . Étude qualitative : Identification des freins et des leviers de l'implication des élèves

Elle fait l'objet de cette thèse. L'objectif principal est de déterminer les leviers et les freins de la participation et de la réussite des élèves à ce Challenge. L'objectif secondaire est d'identifier des pistes d'amélioration pour les éditions ultérieures.

### 3 . Étude quantitative : Bilan de la consommation à 3 mois

Développée dans la thèse d'Anne ADOLPHE, cette étude fait un état des lieux de la consommation des élèves 3 mois après le début de l'expérience.

Ces trois travaux ont fait l'objet d'une présentation au congrès de tabacologie de Nouvelle-Aquitaine TabAquit le 27 mars 2018.

## IV - ÉTUDE QUALITATIVE

### A) MATÉRIEL ET MÉTHODE

#### 1 . Choix de la méthode

Il s'agit d'une étude qualitative multicentrique en entretiens collectifs ou « focus group ».

La méthode choisie a pour objectifs de faciliter la parole des élèves et d'explorer les différents points de vue au travers d'une dynamique de groupe. Nous avons ainsi voulu faire émerger des idées diverses et parfois inattendues sur les questions principales et secondaire de cette thèse.

#### 2 . Élaboration du guide d'entretien

Le guide d'entretien qualitatif des focus groups (Annexe 3) réuni une trame de dix questions ouvertes, neutres, simples et compréhensibles par les participants. Il a été élaboré en amont, et a fait l'objet d'une quadruple lecture pour valider sa pertinence.

#### 3 . Mode de recrutement

Tous les élèves des classes engagées dans le Challenge ont été conviés à participer aux focus groups, qu'ils soient eux même inscrits ou non. La participation se faisait sur la base du volontariat et était valorisée par un gain de point pour leur groupe. Par ailleurs elle donnait la possibilité aux élèves non inscrits de rejoindre le Challenge à posteriori.

Les fumeurs non inscrits étaient également conviés à y participer afin d'explorer les freins à leur implication.

- Dans le lycée Albert Le Grand, le recrutement des lycéens a été facilité par le faible nombre de classes à démarcher : une classe de terminale L/ES et une S. Nous sommes intervenus dans les deux classes pour les informer en amont du déroulement des entretiens collectifs dont la date était fixée au lendemain entre 12h et 14h.

Dans les lycées Saint-Genès et Brémontier, la date de tenue des focus groups était choisie en fonction de l'emploi du temps des élèves volontaires, fourni par la vie scolaire de façon à ne pas se superposer à une heure de cours. Dans chaque classe, les noms et numéros de téléphone des volontaires ont été recueillis pour pouvoir leur rappeler l'entretien avant sa programmation (leurs coordonnées ont été détruites après les focus groups). Un message a été envoyé aux élèves une semaine avant la date retenue pour les informer du jour et de l'heure de l'entretien. Un second message, envoyé la veille, leur confirmait le rendez-vous et précisait le lieu de rencontre.

- Dans le Lycée Saint-Genès, nous n'avons pas été autorisés à démarcher directement les élèves. Un accord préalable du responsable pédagogique des classes de terminale nous a été nécessaire pour intervenir, à une date choisie par ce dernier, et accompagné d'un personnel

éducatif. Nous sommes retournés dans le lycée quelques jours avant les entretiens pour proposer aux deux classes, absentes lors de la première intervention, d'y prendre part.

- Dans le lycée Brémontier, le recrutement s'est fait en collaboration étroite avec l'infirmière de l'établissement. Elle nous a fourni l'emploi du temps des différentes classes, le plan du lycée et l'autorisation d'intervenir à la date que nous lui avons proposée. Sur les deux classes absentes lors du premier passage, une a été conviée à se joindre aux autres élèves volontaires la veille de la date prévue. En revanche les élèves de STMG3 étant en stage en dehors du lycée sur toutes les dates de nos interventions, nous n'avons pas pu solliciter leur participation.
- Dans le lycée Magendie, nous n'avons pas été autorisés à démarcher nous même les élèves sur les heures de cours. La scolarité a souhaité les prévenir par le biais des professeurs principaux. Ils ont été conviés à nous rejoindre dans une salle du lycée entre 12 h et 14 h à une date qui nous a été communiquée par la scolarité.

#### 4 . Protocole de conduite des focus groups

Lors de chaque focus group, deux organisateurs étaient présents : le modérateur ayant pour fonction d'animer l'entretien, et l'observateur dont le rôle principal était de prendre note des idées dégagées lors de la discussion. Cependant, lorsque les élèves étaient en nombre supérieur à huit, le groupe était scindé en deux afin de favoriser la parole de tous. Chacun des deux organisateurs devenait alors le modérateur, et la prise de note était confiée à l'un des participants. Trois organisateurs ont participé au déroulement de ces entretiens : Samantha CASANT, Mathilde VANDERSNICKT et Géraldine VANDERSNICKT.

Le nom des élèves volontaires, fumeurs et non-fumeurs, présents au rendez-vous fixé était recueilli afin de comptabiliser les points apportés à leur classe. Les « supporters » n'étaient pas retenus et seuls les « challengers » étaient invités à participer aux entretiens. Certains « supporters » ont néanmoins souhaité assister aux focus groups. Certains sont restés en retrait, d'autres se sont intégrés au débat. Leur témoignage a fait l'objet d'un codage à part.

Chaque entretien se déroulait dans une salle de classe du lycée, indiquée par la scolarité. Avant chaque entretien, le projet était expliqué aux élèves, le caractère anonyme de leur participation leur était rappelé et nous sollicitons leur consentement oral à enregistrer la conversation en leur précisant que les enregistrements seraient effacés après leur retranscription.

## 5 . Mode de recueil des données

Pour tous les entretiens, les données étaient recueillies par enregistrement audio doublé de prise de notes.

Les enregistrements étaient ensuite retranscrits dans leur intégralité sur logiciel Word par le thésard en veillant à conserver l'anonymat des participants et des personnes citées. Pour ce faire, chaque participant était désigné par un numéro correspondant à l'ordre de leur prise de parole et chaque personne citée par une lettre majuscule. La retranscription au mot pour mot respectait le langage familier, le ton employé, les hésitations (retranscrites par "...") et les paroles appuyées (soulignées) afin de refléter au mieux l'expression des élèves. Cette dernière était étayée par la prise de note de l'observateur qui s'attachait à noter le non-verbal.

## 6 . Analyse des données

Les entretiens retranscrits étaient codés à posteriori. Chaque partie du verbatim était classée dans une catégorie représentant l'idée qu'elle véhiculait. Ces catégories étaient ensuite regroupées en thèmes plus généraux et en sous catégories, l'ensemble constituant un arbre de concepts.

Un premier focus group a fait l'objet d'une lecture individuelle par les trois thésards et le directeur de thèse, suivie d'une correction croisée pour définir les bases de cet arbre conceptuel. L'analyse des autres entretiens se faisait ensuite en aveugle par deux thésards différents avec comparaison des données et analyse sous forme de tableaux. Cette double lecture avait pour but de repérer les points de désaccord dans le codage de certaines citations. Une comparaison des deux lectures permettait ensuite de résoudre les désaccords qui se sont finalement révélés peu nombreux.

## B) RÉSULTATS

### 1 . Analyse de la population

#### a) Les élèves recrutés

30 « challengers » du lycée Saint-Genès se sont portés volontaires mais seulement 10 se sont présentés aux 3 entretiens programmés.

A Brémontier, sur 35 « challengers » volontaires, 10 sont venus. En raison de la présentation d'un seul élève à un focus group, nous avons tout de même pris le parti de valoriser sa participation en réalisant un entretien individuel avec la même trame de questions.

13 « challengers » du lycée Albert Le Grand ont souhaité participer à ces focus groups.

Aucun élève du lycée Magendie ne s'est présenté au rendez-vous fixé par la scolarité, nous n'y avons donc pas effectué d'entretien.

Deux fumeurs, non inscrits au Challenge, se sont portés volontaires. Une trame de questions plus axées sur les freins à leur implication avait été préparée, mais ils ne se sont finalement pas présentés aux entretiens.

#### b) Mise en pratique des focus groups

Les entretiens se sont déroulés du 15 décembre 2017 au 11 janvier 2018.

Les deux premiers focus groups se sont déroulés dans le lycée Albert Le Grand :

- 13 « challengers » se sont présentés au rendez-vous fixé. Nous leur avons demandé de se séparer en deux groupes de 7 et 6 élèves. Le focus group 1 était donc constitué de 7 filles de la classe ES/L. Il s'est déroulé dans une salle attenante à la cour de récréation qui était donc bruyante. L'entretien a été interrompu au terme des dix premières minutes par un enseignant souhaitant récupérer la salle de cours. Il s'est poursuivi quelques minutes plus tard dans une seconde classe, plus calme. La dynamique de groupe était fluide et n'a pas semblé souffrir de cet incident, la participation était équitable entre les participantes.
- Le focus group 2 était constitué des 6 autres élèves, des garçons, issus de la même classe. Il s'est déroulé dans une salle voisine, également attenante à la cour et donc bruyante. De même, nous avons été interrompus par un enseignant et l'entretien s'est achevé dans la salle d'étude du lycée au milieu d'autres lycéens. Les élèves ont participé de façon active avec beaucoup d'humour.



Les entretiens se sont poursuivis dans le lycée Brémontier :

- Seul un élève s'est présenté au rendez-vous suivant. Nous avons donc pris le parti de valoriser son déplacement en réalisant un entretien individuel. L'observateur est volontairement resté en retrait dans la même salle pour ne pas imposer la présence intimidante de deux interlocuteurs à l'élève, ce qui lui a permis de répondre avec aisance à nos questions.
- À l'entretien suivant, 9 « challengers » se sont présentés, nous avons donc scindé ce groupe en deux. Le focus group 3 regroupait 4 d'entre eux, issus de la même classe. Un « supporter » a souhaité se joindre à l'entretien, il est principalement resté observateur. La dynamique de groupe était moins aisée lors de ce focus group avec des réponses aux questions souvent courtes et peu d'interaction entre les élèves.
- Le focus group 4 rassemblait, à l'écart dans la même salle, les 5 autres élèves issues d'une autre classe. Contrairement au précédent, l'entretien était très vivant avec des participantes motivées et réactives.

Les derniers entretiens réunissaient des élèves du lycée Saint-Genès :

- De nombreux volontaires ne s'étant pas présentés au focus group 5, seul 2 « challengers » y ont participé. Un supporter s'est joint à ses camarades mais a quitté l'entretien avant la fin après nous avoir rapporté son vécu de l'expérience. Une des deux participantes a été plus active avec des réponses qui se sont parfois éloignées de la question initiale.
- Le lendemain, 8 « challengers » se sont présentés. Un premier groupe de 4 « challengers » et d'un « supporter » a constitué le focus group 6. Au sein d'une bonne dynamique de groupe le « supporter » s'est intégré à la discussion pour apporter son ressenti du Challenge et a parfois amené les autres élèves à s'interroger sur leur propre consommation. Un « challenger » a dû quitter l'entretien avant la fin pour se rendre à un rendez-vous d'orientation.
- Le focus group 7 s'est déroulé dans une salle voisine avec les 4 autres élèves. L'un d'entre eux a également dû se rendre à un rendez-vous d'orientation et a donc quitté l'entretien prématurément, ne perturbant néanmoins pas la dynamique du groupe.

### c) Caractéristiques des entretiens

Nous avons finalement conduit sept focus groups et un entretien individuel au cours desquels 33 "challengers" ont participé (25 filles et 8 garçons).

En excluant l'entretien individuel, le nombre moyen de participants par focus group était de 4.6 et la durée moyenne des entretiens était de 34 minutes 24 secondes.

Les caractéristiques principales des différents échanges sont résumées dans le tableau suivant :

Focus group	Nombre de participants		Sexe des fumeurs		Durée des entretiens	Lycée concerné
	Fumeurs	Non-fumeurs	Garçon	Fille		
Focus Group 1	7	0	0	7	26:24	Albert Le Grand
Focus Group 2	6	0	6	0	30:21	Albert Le Grand
Entretien individuel	1	0	1	0	14:28	Brémontier
Focus group 3	4	1	1	3	26:22	Brémontier
Focus Group 4	5	0	0	5	44:13	Brémontier
Focus Group 5	2	1	0	2	39:31	Saint-Genès
Focus Group 6	4	1	0	4	38:11	Saint-Genès
Focus Group 7	4	0	0	4	35:48	Saint-Genès

Tableau 1 – Caractéristiques des focus groups

## 2 . Analyse des focus groups

L'analyse des huit entretiens nous aura permis d'atteindre la saturation des données sur les objectifs principal et secondaire de l'étude.

### a) Perception du Challenge par les lycéens

#### i - Ressenti de l'expérience

Le ressenti global du Challenge Inter Lycée était positif. Certains trouvaient que c'était « une bonne idée » ou une « très bonne initiative », d'autres jugeaient le principe « sympa » ou « intéressant ». Un élève confiait même : « c'est vrai que au début [...] je râlais un peu parce que c'était à la place d'une heure de trou et tout, mais au final, je suis quand même content de l'avoir fait ».

Le ressenti des lycéens sur la conférence motivationnelle était aussi globalement bon. Ils l'ont qualifiée de « claire », « abordable », « utile », « ludique ». Ils ont aimé « la proximité des intervenants » qui a facilité le dialogue autour du tabac (« moi j'ai bien aimé, enfin j'ai passé un bon moment (rire), ça m'a fait rire mais en même temps, ça m'a fait réfléchir »). Ils ont aussi apprécié « le

bon comportement *[des intervenants]* vis-à-vis des fumeurs » (« c'était vraiment compréhensif »). Les avis négatifs étaient plus rares, les critiques portaient sur la durée de la séance (« peut être un peu longue, car on décroche à la fin ») ou le trop grand nombre d'élèves présents (« quand on est plus, forcément on n'a moins de chance de s'exprimer »).

## ii - Soutien de l'entourage

- Les « Supporters »

Le rôle principal des « supporters » était d'encourager les fumeurs à arrêter ou diminuer leur consommation de tabac. Pour la plupart des « challengers » interrogés, ce soutien leur a semblé utile (« On se sentait soutenus. Et ça c'est vraiment important »), notamment du fait de leur proximité au quotidien (« vu qu'on est la majorité du temps à l'école... [...] du coup c'est eux qui nous voient le plus »). Dans plusieurs focus groups, les fumeurs ont décrit des aides ponctuelles (« des fois ils nous disaient [...] "Allez éteins ta clope" et tout ») qui ne les ont pas incommodés. Cependant, certains élèves ont évoqué des comportements parfois agressifs et peu empathiques à leur encontre (« Ils ont été aidants, mais des fois... un peu genre agressifs », « ils comprennent pas[...] que c'est un réel effort »).

A contrario, leur rôle était perçu comme inhomogène pour quelques fumeurs (« y'a ceux [...] qui se prennent au jeu, qui vont être avec les fumeurs et qui vont les aider, et y'a des supporters qui sont là, juste pour... avoir le truc »), voire inexistant.

- Les amis

Quelques élèves ont reçu du soutien de la part des « amis du cercle proche qui étaient même pas dans *[la]* classe » alors que d'autres considéraient au contraire que « ceux qui ne sont pas dans le bahut, ils étaient pas forcément au courant » et n'ont donc pas été impliqués par les fumeurs.

- Les autres fumeurs

Pour les élèves de trois focus groups, le soutien des autres « challengers » s'est avéré primordial (« vu qu'on est un groupe de quatre copines et qu'on l'a fait toutes les quatre »).

Les fumeurs non impliqués dans le Challenge ne semblaient pas les avoir soutenus, ni incommodés (« ils s'en foutaient quoi. Eux ils continuaient, mais ils me relançaient pas »).

- La famille

Alors que certains élèves n'ont pas informé leurs parents de leur participation au CIL (« on va pas leur dire... »), d'autres ne s'en sont pas cachés. Pour ces derniers, le Challenge a globalement été bien perçu (« Bah pour ma mère, ça l'arrange comme ça j'arrête de fumer donc... ») mais leur implication auprès des fumeurs s'est révélée inégale. Des parents se sont saisi de l'occasion pour instaurer de nouvelles règles à la maison (« quand je lui disais que j'allais fumer, elle disait "Non !" [...] quand je lui disais "Je vais acheter les cigarettes", elle me disait "Non". ») sans pour autant leur interdire de fumer (« c'était pas non plus drastique »). En revanche, d'autres parents se sont montrés peu soutenant dans la démarche (« je lui ai dit, elle m'a dit "Oui... bah c'est bien" donc bah... sans plus quoi [...] Bah elle veut que j'arrête, mais elle veut pas trop s'investir dedans quoi »).

- L'équipe pédagogique

Pour l'ensemble des élèves interrogés, l'implication de l'équipe pédagogique était insuffisante (« Dans les premiers jours oui ») voire absente (« Comme d'habitude ils nous disaient que c'était à nous de le faire, c'était un travail personnel à faire », « Je sais même pas s'ils étaient au courant »). Certaines réactions ont même pu être mal perçues par les « challengers » qui se sont parfois sentis jugés (« il y en a qui... "Ah vous fumez ! Ah mais c'est pas bien !", genre vraiment... [...] C'était négatif ») ou stigmatisés (« on a dû partir de cours pour faire déjà le test [...] quand on est revenus, on a eu un peu la tête... ils étaient pas... voilà »). Quelques enseignants, minoritaires et cités individuellement, se sont tout de même démarqués en encourageant les élèves au cours du mois sans tabac (« Moi c'est mon prof d'anglais [...] il était derrière nous, il nous disait "Ouais, bon pour les fumeurs... T'as fumé ou pas toi aujourd'hui ?" et toi "Non" "C'est bien" »). Il semblerait que ces derniers soient habituellement impliqués dans la prévention tabagique (« Mais lui c'est depuis toujours quand même »).

Le manque de soutien des enseignants était justifié pour certains (« Non mais c'était pas trop leur rôle, et puis même... ils sont pas pris dans le truc comme nous, les classes », « c'est peut-être un peu compliqué de mettre ça en place mais... parce que après t'as un peu l'impression d'être espionné tu sais en mode... ») mais d'autres élèves l'ont jugé inapproprié (« Bah nous on nous pousse à le faire et... eux ils fument depuis longtemps et ils se posent même pas de question »).

### iii - Difficulté au changement

Nous avons demandé aux fumeurs de coter sur 10 la difficulté qu'ils avaient éprouvée à arrêter à ou réduire leur consommation de tabac. 0 correspondait à l'absence de difficulté et 10 à une difficulté maximale. Certains ont attribué une note globale :

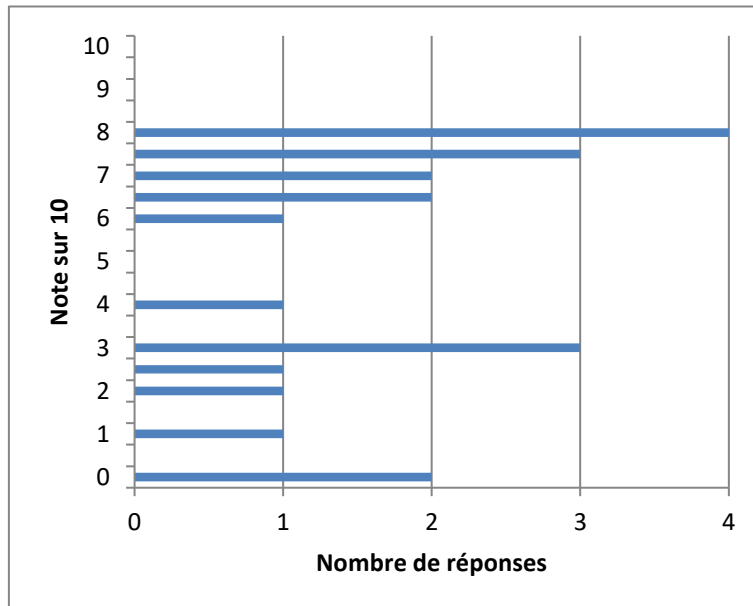


Figure 2 - Difficulté globale au changement

D'autres ont spontanément différencié la difficulté à arrêter de fumer et celle à réduire leur consommation :

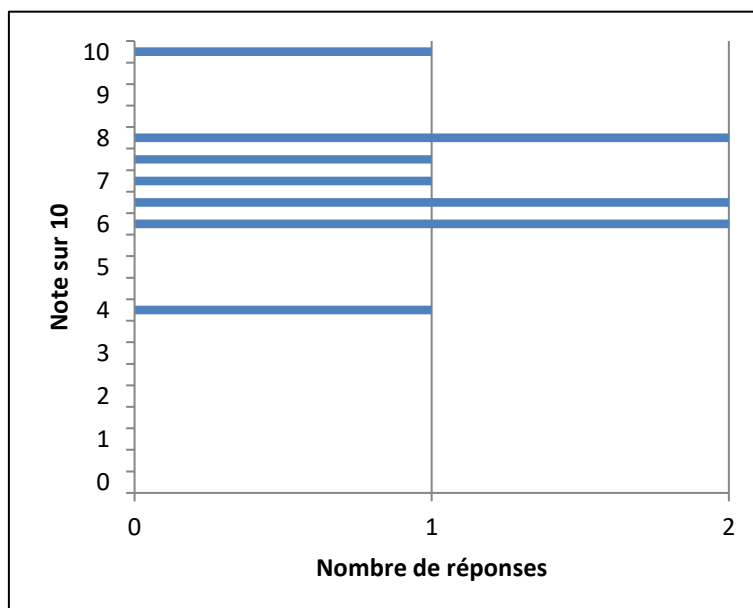


Figure 3 - Difficulté à arrêter

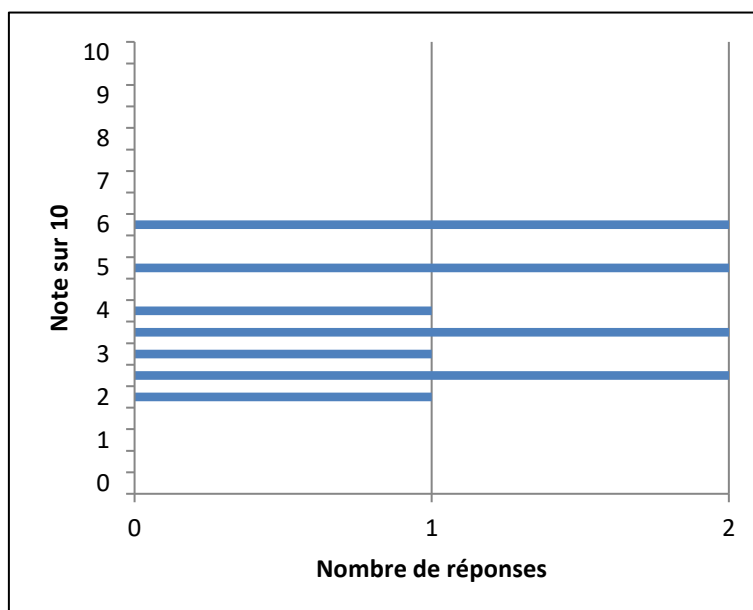


Figure 4 - Difficulté à diminuer

Quelques élèves ont jugé l'expérience « facile » mais ils ont été plus nombreux à nous relater leur difficulté à modifier leur consommation (« c'était un objectif qui était difficile »). Ils nous ont décrit leurs efforts pour changer une habitude déjà bien ancrée dans leur quotidien :

« c'est... associé à un moment de pause, un moment de... tu vois les amis etcetera. Et du coup se détacher de... ouais de cette habitude, ça a été compliqué. Et aussi la difficulté c'est de... de pas céder quand quelqu'un te propose une clope »

« au début, moi j'étais vraiment pas bien, genre... ça a duré genre deux jours mais... j'allais au Casino m'acheter des chocolats, des trucs parce que je sais pas j'avais un... une sorte de... de truc à combler quoi »

La diminution de la consommation de tabac était globalement jugée plus simple que l'arrêt (« Mais de freiner... il faut quand même une petite volonté [...] mais c'est pas si dur que ça »). Pour certains le sevrage a été perçu comme « trop brutal », ils ressentaient le besoin de diminuer progressivement leur consommation avant d'envisager d'arrêter (« je me recrée de nouveaux réflexes, de nouvelles habitudes et après... bah on recommence avec cinq clopes, on recommence avec trois et... mais avec le temps. Et peut-être un jour on arrivera à totalement arrêter »). D'autres au contraire considéraient que « diminuer ça marche pas. Soit on arrête, soit on... ».

Quelques élèves ont eu recours aux cigarettes électroniques avec une efficacité tantôt relative (« ce que j'essayais de faire c'est d'essayer de vapoter au maximum, mais j'avais quand même envie de fumer des clopes du coup... »), tantôt absente (« t'as l'impression de rien fumer enfin... de l'air quoi »).

Ce sont finalement les astuces développées au quotidien qui les ont aidés à satisfaire leurs objectifs. Certains limitaient le nombre de cigarettes à leur disposition (« je prends un paquet vide, je mets que cinq clopes, dans la journée je ne peux pas en avoir plus »), d'autres réduisaient la quantité de tabac consommé à chaque prise (« on prenait que des fins de clope », « on se partage des clopes... on en fume pas une toutes les deux, on en fume une à deux... », « je mettais vraiment pas beaucoup de tabac dans mes clopes »).

#### iv - Impact du Challenge

- Sur la consommation du tabac

Alors que certains élèves semblent ne pas avoir modifié leurs habitudes (« y'en a qu'ont même pas arrêté dans la classe en plus »), la plupart des élèves ayant participé aux focus groups avaient soit arrêté, soit modéré leur consommation de tabac au cours du mois de novembre.

« je me suis dit euh... autant profiter de ce mois sans tabac pour arrêter »

« Justement quand je disais que le principe du défi c'était une bonne chose, c'était justement pour ça, c'était un moteur, ce qui fait que pendant trois semaines j'ai arrêté de fumer »

« là du coup grâce au Challenge j'ai diminué. Enfin surtout j'achète plus de paquet de clope ».

Le Challenge était considéré pour plusieurs fumeurs comme un « élément déclencheur » nécessaire au changement (« j'aurais pas pris l'initiative toute seule moi avant qu'il y ait le Challenge qui se présente »).

L'impact sur la consommation s'est parfois limité au mois de novembre (« Moi j'ai totalement arrêté pendant le mois, mais après du coup là je reprends ») ou s'est prolongé au-delà (« vu que je me suis un peu privée pendant le mois sans tabac, par exemple je ressens plus l'envie d'en fumer 4 et j'en fume une au tout début du midi et une... à vraiment la toute fin »). Une élève nous racontait avoir entamé une démarche de réduction de sa consommation de façon différée : « pour le Challenge je me suis dit "Bon je vais essayer de diminuer" sauf que j'ai pas réussi, mais après, je me suis acheté une cigarette électronique ».

Certains élèves semblent eux, avoir réduit leur consommation au dernier moment pour pouvoir comptabiliser une baisse de leur taux de CO final (« y'en a qui ont dit "bon bah moi j'arrête juste la dernière semaine comme ça, enfin juste pour le Challenge". Y'en a qui voulaient juste ralentir pour pouvoir gagner »).

- Satisfaction au changement

Plusieurs fumeurs ayant réduit leur consommation, y ont trouvé un bénéfice immédiat, qu'il soit financier (« j'ai vraiment vu mon compte bancaire genre y'avait pas de petits trous ») ou physique (« dans mon corps, je sais pas comment expliquer, je me sentais... mieux »).

Beaucoup ont exprimé leur fierté d'avoir réussi à atteindre leurs objectifs : (« au final quand on voit les efforts qu'on a faits [...] on est un peu fiers de nous »).

- Sur le rapport des fumeurs au tabac

Le défi aura également permis à certains fumeurs de se poser des questions sur le sens de leur tabagisme (« Il fait te dire "Pourquoi je fume en fait ?" »). Pour d'autres, il les aura aidé à quantifier leur consommation « en soufflant dans le... dans l'appareil » ou de façon rétrospective (« Ouais, maintenant, quand je me dis, en plus j'achetais des paquets de 25, et ouais ça me tient 2, 2-3 jours donc je me dis genre c'est... c'est du 10 clopes par jour c'est ouf quoi »).

Rares sont ceux qui n'ont eu « aucun mal à arrêter de fumer », la plupart ont pris conscience, au contraire, que « c'était un peu plus compliqué que prévu », que la dépendance était déjà installée (« vu qu'il y a beaucoup de gens qui sont dépendants, parce que c'est un truc de société, on se rend pas compte que individuellement on est tous dépendants »).

Néanmoins, il a également été l'occasion de se rendre compte « que c'était possible d'arrêter » (« parce que les premières fois j'avais essayé d'arrêter de fumer toute seule, ça avait duré voilà 2-3 jours à chaque fois, je me disais c'était insurmontable. Et après voilà, en voyant que les envies... les pulsions... au bout de même pas... une semaine ça se calme énormément ou quoi, bah ça rassure, on se dit quand même "C'est atteignable, c'est pas..." »).

- Sur la consommation de drogue

Alors que le défi était principalement axé sur la réduction de la consommation de tabac, une élève nous livrait qu'il lui avait également permis de suspendre sa consommation de cannabis (« surtout aussi que ça m'a permis d'arrêter... enfin de diminuer justement... Bah voire d'arrêter là depuis deux semaines, d'arrêter totalement le joint donc... »).

- Sur la cohésion de la classe

Pour beaucoup de classes, ce défi collectif a mis le groupe en avant, il a permis aux élèves d'être « soudés », « d'être tous ensemble pour une fois », il a été « un moyen de donner une cohésion de classe ».



- Impact de la conférence motivationnelle

À quelques semaines de la conférence, les souvenirs qu'il en restait étaient souvent limités (« Moi y'a des trucs qui m'ont choqué, mais j'ai oublié »), mais elle est parvenue à marquer quelques élèves (« elle nous a apporté des informations qu'on avait pas forcément », « on le savait, mais d'avoir les images et les chiffres devant soit... »). Ceux à qui elle n'« a pas appris grand-chose » étaient moins représentés au sein des focus groups.

Même si la plupart d'entre eux avaient déjà conscience de la toxicité du tabac (« je savais que la cigarette c'était une saloperie »), le quizz aura permis une certaine prise de conscience (« je m'attendais pas à ce qu'il y ait autant de mauvaises choses dedans. »). Plusieurs élèves ont été surpris par le détail des substances contenues dans les cigarettes, notamment « l'ammoniac » ou « l'arsenic ». Certains ont ainsi découvert « que ça tuait plus de gens que les accidents de voiture » et que le tabac induisait « + de maladies que l'on ne pense ». D'autres détails ont su retenir leur attention, comme le fait « que les roulées c'était plus toxique que les indus » ou que « fumer de la beuh (et/avec) du tabac [était] très mais alors très nocif ».

Ils ont été nombreux à se souvenir que « le fait de vapoter pendant un an revenait à l'équivalent d'une cigarette » (Cf Propos du Pr. DAUZEBERG en 2015 : *"une année de vapotage est moins dangereuse qu'un seul jour de tabac"*). À l'inverse, quelques-uns ont retenu « que la cigarette électronique c'était pas tant sans danger que ça, que ça restait quand même... de la fumée qui pouvait être dangereuse pour les poumons ».

Certains se souvenaient également que « la cigarette ne déstresse pas, que c'est dans la tête », ou au contraire que « les cigarettes nous déstressent », ou encore que « l'envie d'une clope dure que 5 min ».

#### v - Résumé des résultats

De façon globale, le ressenti de la conférence motivationnelle et du Challenge, plus largement, était favorable. Les « challengers » se sont sentis soutenus par les « supporters », leurs amis, les autres fumeurs ou leur famille. Ces encouragements étaient cependant perçus de façon inhomogène d'un fumeur à l'autre avec des interventions parfois inadaptées de la part de quelques « supporters » ou encore des amis et familles qui n'ont pas été impliqués par les fumeurs ou ne se sont pas sentis concernés. En revanche l'appui de l'équipe pédagogique était globalement jugé insuffisant.

Les « challengers » nous ont fait part de leur difficulté à contrôler leur consommation de tabac. L'arrêt était jugé plus difficile que la réduction du nombre de cigarettes quotidiennes. Certains élèves ont diminué leur consommation en vue d'un arrêt alors que d'autres ont préféré un sevrage d'emblé. Pour parvenir à leur objectif, les fumeurs ont dû repenser leur consommation au quotidien ou se sont encore aidé de cigarettes électroniques avec une efficacité variable.

Le Challenge a permis à de nombreux fumeurs de réduire ou arrêter leur consommation de tabac (et parfois de cannabis) que ce soit sur la totalité, une partie du mois de novembre ou encore de façon

différée. Ces derniers s'estimaient globalement satisfaits de leur démarche. Avec un maintien du sevrage inégal au delà du mois de novembre, le Challenge aura néanmoins été l'occasion pour beaucoup de faire le bilan de leur tabagisme (quantité, capacité au sevrage). De nombreuses classes ont également apprécié le renforcement de la cohésion de groupe généré par cette expérience.

Les souvenirs des informations délivrées au cours de la conférence motivationnelle étaient souvent limités avec cependant quelques éléments qui ont marqué les esprits. Ces derniers étaient relatifs à la toxicité du tabac, de la cigarette électronique ou encore aux effets induits par le tabagisme.

## b) Réponses aux questions de l'étude

### i - Quels sont les leviers de participation au Challenge ?

- Le groupe

L'effet de groupe est le motif de participation au Challenge le plus cité par les élèves, il apparaît dans sept des huit entretiens réalisés. Le concept a plu aux élèves (« cet effet un petit peu de groupe qui rassemble les classes, j'ai trouvé ça assez sympa. »), leur a permis d'envisager le sevrage différemment (« Et le fait qu'on était pas tous seuls à arrêter ») et a parfois été déterminant dans leur inscription (« on serait jamais venus si on s'était pas tous dit "On va y arriver ensemble" »).

C'est avec le groupe, mais parfois aussi pour le groupe, par solidarité avec la classe, que certains se sont inscrits (« c'était surtout pour faire ça pour eux parce que eux ils avaient envie d'y aller »).

- Le défi

La notion de défi apparaît également comme un des leviers de la participation des élèves. Il leur donnait l'envie de mettre « les qualités d'esprit de groupe de chaque classe pour dire "Bah nous on est les plus forts" ». Pour certains, c'est la compétition « plus avec les classes qu'avec les autres lycées » qui les a intéressés alors que d'autres ont apprécié que plusieurs lycées soient inclus dans le Challenge.

- La récompense

La récompense a également permis de mobiliser les élèves. L'attrait pour le gain proposé était faible pour un élève interrogé (« ce qu'il y avait à la clef, le Futuroscope ça m'intéressait pas tellement »), mais pour la majorité des participants, c'est un argument qui a pesé dans le choix de la participation (« je pense, t'enlèves le gain, y'aurait eu cent fois moins de personnes qui le feraient [...] Que ceux qui veulent vraiment arrêter », « C'était motivant au début, c'était vraiment très motivant, c'était une motivation de plus »).

Pour certains élèves, c'est finalement l'association d'un défi avec une récompense à la clef qui aura su les motiver (« c'est un peu des deux en fait »).

- La réduction de la consommation de tabac

Plusieurs fumeurs ont également retenu le Challenge comme une opportunité de réduire leur consommation. Certains souhaitant « plus diminuer » alors que d'autres voulaient « essayer de totalement arrêter et même en soirée ». Pour ces élèves, le Challenge était perçu comme une

occasion d'encadrer leur démarche dans un projet, c'est une « opportunité [...] beaucoup plus organisée, avec beaucoup plus de personnes qui connaissent le sujet, qui sont vraiment à nous tendre la main ».

Un élève nous avouait cependant ne pas s'être inscrit dans le Challenge dans cette optique.

- Interrogation sur sa propre addiction

Certains élèves ont envisagé le Moi(s) sans tabac « comme un test comme un repère », une façon de « tester ses limites » face au tabac et à l'addiction.

## ii - Quels sont les freins de la participation au Challenge ?

Hormis un élève nous confiant son désintérêt initial pour le Challenge (« j'étais parti pour pas le faire parce que je m'en fou... fichait à la base »), aucun autre frein à la participation ne nous a été rapporté.

## iii - Quels sont les leviers de réussite au Challenge ?

- Le groupe

L'effet de groupe est le principal facteur ayant permis aux élèves de modifier leur consommation au cours du Moi(s) sans tabac, il est cité dans cinq des huit entretiens. Pour les fumeurs interrogés, « Arrêter entre potes, c'est ce qui... ce qui marche le mieux ». C'est « une certaine cohésion de groupe » au sein des classes qui a permis aux fumeurs de « se sentir soutenus ». Le sevrage collectif est mis en balance avec le sevrage individuel plus difficile de mener à terme (« Ouais non mais moi je pense que tout seul c'est impossible à faire »).

La solidarité avec le groupe semble également avoir été un moteur supplémentaire pour certains fumeurs qui ont été plus « Attentifs [...] à leur consommation pour permettre du coup à l'ensemble de la classe de pouvoir profiter de la récompense ».

- La compétition

La compétition entre les classes a été perçue comme « un petit outil personnel » ou même « une grosse motivation » pour certains élèves qui souhaitaient « surtout [...] gagner contre les autres ».

- La récompense

Pour quelques fumeurs, elle a également servi de moteur au cours du mois de novembre (« ça nous motive encore plus »).

- Le soutien de l'entourage

Il a participé à maintenir la motivation des « challengers » : « après je me faisais engueuler s'ils sentaient que je... (rires) donc pendant le mois j'ai arrêté de fumer ».

- La valorisation des efforts

Certains élèves ont vu leurs efforts reconnus par leur entourage et s'en sont servi comme une ressource supplémentaire : « Si vraiment j'essayais de ne pas fumer du tout, c'est parce que les gens, quand j'arrêtais de fumer, ils me disaient "Oh t'es trop forte" et du coup on se sentait fiers, on avait pas envie de perdre... ».

- Le contrôle à un mois de la consommation

La mesure « surprise » du monoxyde de carbone à la fin du Moi(s) sans tabac a été mise en place pour inciter les élèves à modifier leur consommation de façon constante. L'effet escompté nous a été rapporté par quelques élèves qui voyaient cette précaution comme « l'épée de Damoclès ».

- Les affiches du Moi(s) sans tabac

Elles se sont invitées sur les murs des lycées au cours du mois de novembre ce qui a pu maintenir les élèves dans le Challenge : « y'avait plein d'affiches partout. Et du coup de les voir un peu tout le temps, ben... ».

- La motivation

Plusieurs élèves nous disaient que la réussite du Challenge tenait finalement « pas mal sur la motivation aussi ».

#### iv - Quels sont les freins de réussite au Challenge ?

Alors que quelques élèves n'ont pas perçu d'obstacle (« Non y'a pas vraiment grand-chose qui m'a freiné »), d'autres, plus nombreux en ont identifiés:

- Le manque de motivation

C'est le principal frein cité dans les entretiens. Le Challenge n'a pas toujours coïncidé avec une intention de sevrage (« à ce moment-là je sais pas, j'avais pas du tout la motivation »), ce qui a pu majorer la difficulté à réduire ou arrêter de fumer (« y'a un point central, c'est la motivation et du coup ça fait jouer l'échelle parce que je vous dis si j'étais plus motivée, ça aurait été plus facile »).

- Le tabagisme de l'entourage

Les fumeurs ont parfois été influencés par « ceux qui continuaient à fumer normalement ». Une élève nous a parlé de sa problématique à maintenir ses efforts en présence de ses camarades fumeurs : « moi j'ai des potes en dehors du lycée, ils avaient pas ce Challenge du coup t'es là tu fumes pas mais quand t'es le midi avec eux ils ont tous sorti leur clope et t'es là "Non mais c'est pas grave" (rire). [...] on a pas que des amis dans ce lycée-là parce que bon on connaissait des gens avant et du coup, c'est vrai que si c'était ouvert à plus de lycées du coup on pourrait plus le faire encore... »

## v - Identification des pistes d'amélioration du Challenge

L'organisation globale du défi semble avoir convenu aux participants qui souhaiteraient que l'édition 2018 soit structurée « de la même façon ». Cependant, plusieurs pistes d'amélioration ont été mises en évidence dans les entretiens :

- Le suivi des participants

Le suivi des fumeurs au cours du Moi(s) sans tabac est l'aspect du Challenge à améliorer en priorité pour les élèves consultés (« Le suivi je pense que c'est ce qui est le plus important et qui a peut-être pas été très bien... »). C'est une notion qui est présente dans tous les entretiens et qui est proposée sous différents aspects.

La présence d'un organisateur pendant la durée du Challenge était jugée bénéfique par beaucoup pour les « remotiver ». Il pourrait « venir plus souvent » ou « venir tchatcher » avec les élèves quand ils fument. Certains proposaient de « prendre des temps de cours genre pas longtemps, un quart d'heure, pour ouais en reparler » ou de faire « un petit entretien avec les fumeurs [...] pour redonner un peu plus de motivation et [...] pour voir un peu plus précisément ce qui [les] empêche de vraiment aller plus loin dans le Challenge ».

Pour entretenir la motivation des fumeurs, certains proposaient également de donner « des challenges... des défis » comme « une photo de groupe avec... un objet particulier » pour permettre de gagner des points ou encore de « donner des objectifs à la semaine » en termes de réduction du tabac.

C'est également pour « suivre la consommation » que la présence d'un organisateur était souhaitée par les fumeurs parce que « comme ça on se rend pas compte ». Ils proposaient par exemple de « donner éventuellement les chiffres de ceux qui ont arrêté », de réaliser une mesure du taux de CO intermédiaire ou d'expliquer « ce que ça avait changé ou... quels avaient été les impacts sur [le] corps [...] par exemple faire un énorme tableau avec les conséquences, et les baisses de tels ou tels trucs ».

Pour les élèves, le suivi impliquait aussi la mise en place d'« une sorte de numéro vert » à leur disposition (« que ce soit plutôt nous qui venions vers vous »).

Cependant, l'un d'entre eux précisait que cet accompagnement devait tout de même leur laisser une certaine liberté (« il faut pas qu'on soit attachés en mode "Ouais t'as fumé aujourd'hui ?" »).

- Les intervenants

La présentation du projet par des organisateurs d'âges différents (une personne jeune « plus comme nous » et une autre plus âgée avec « plus d'expérience ») était jugée adaptée au message à faire passer. Cependant la participation d'autres intervenants était proposée pour favoriser l'implication des élèves dans le Challenge.

Les « challengers » nous ont suggéré de faire intervenir « une personne qui l’a fait l’année d’avant [...] pour dire “moi j’ai fait comme ça, ça peut peut-être vous aider” », de préférence un élève « qui a gagné » et qui sera donc « plus motivé à raconter ». Ce dernier pourrait « donner son ressenti, donner des conseils » et serait plus à même de « trouver les bons mots ».

De façon plus large, d’autres élèves proposaient d’échanger avec « des personnes qui ont arrêté de fumer, qui viennent [leur] dire comment ils ont fait » ou même avec « des gens qui ne fument pas pour donner leur avis justement, sur le fait de fumer ».

Le témoignage d’une « personne qui est malade » ou « qui a eu un cancer du poumon, qui a réussi à survivre et qui voudrait en parler » était jugé utile. Le besoin d’un électrochoc pour prendre conscience de la dangerosité du tabac nous a été rapporté par plusieurs fumeurs. Certains auraient intégré des « images » ou des « petites vidéos » au quiz pour marquer les esprits. Pour d’autres, le témoignage « en vision réelle » serait plus à même de les « marquer » ou de les « choquer » contrairement aux images ou aux chiffres qui restent « assez abstraits finalement » : « tu te remets en question cash [...] Tu te dis “Merde là, qu’est-ce que je fais ?” ».

- Mieux informer

Une autre piste d’amélioration suggérée est l’information donnée aux participants que ce soit sur le déroulement du Challenge (« il faudrait faire un flyer qu’on est toutes les dates en fait de tout ce qui se passe pendant tout le mois »), sur le fonctionnement des tests au CO (« donner plus de renseignements sur le test ») ou sur les modalités de calcul des points (« le problème c’est qu’on a pas compris pour le système de points »).

Au cours de cette première édition du Challenge le manque d’information et de coordination avec la vie scolaire a été relevé par les élèves et les a parfois induits en erreur (« y’a une fille qui est pas venue parce qu’elle pensait qu’on était disqualifiés »).

- Améliorer la fiabilité de la mesure du taux de CO

Certains fumeurs ont remarqué une discordance entre leur consommation de tabac et la valeur retrouvée lors de la mesure du taux de CO. Ce contraste entre le tabagisme réel et mesuré était perçu tant d’un fumeur à un autre (« il y avait des supers grands écarts, des gens qui fumaient beaucoup qui étaient à 0-2, des gens qui fumaient bof qui étaient à 5 ») que pour un même fumeur (« moi j’étais à 10-9 alors qu’en plus j’avais diminué de fumer, je me suis dit “bah en fait ça a aucune signification” »).



- Le support numérique

La page Facebook ouverte pour le Challenge a été utile à certains élèves (« la page Facebook, moi j'y suis pas trop allé, mais de ce que j'ai vu, ça avait pas mal aidé certaines personnes ») et le concept était plutôt bien perçu (« le fait de nous donner des défis, et que tu gagnes des points grâce aux défis, ça je trouve ça bien »). Néanmoins, le manque d'accessibilité de la page semble avoir été un frein à son utilisation (« Et on a pas trouvé... la page Facebook parce que... on nous l'avait dit comme ça à l'oral », « je pense que j'ai pas aimé la bonne page sur Facebook »).

De plus, d'autres supports numériques étaient suggérés pour la prochaine édition :

- sous forme de blog : « une sorte de... de blog quoi, de petit forum ça serait pas mal pour avoir un... un suivi avec des gens qui sont dans la même galère que toi quoi »
- Instagram : « Peut-être que après, Facebook c'est pas le plus utile. Instagram ça aurait été plus facile »
- Snapchat : « parce que c'est ce qu'on... c'est un peu un geste, enfin moi personnellement je le fais tous les jours »

- Les méthodes d'aide au sevrage

Alors qu'elles ont été jugées légitimes au sein du Challenge (« je trouve ça bien que ce soit proposé »), les lycéens n'ont globalement « pas ressenti le besoin » d'y avoir recours, considérant le sevrage avant tout comme un défi personnel (« je voyais vraiment ça comme quelque chose de personnel à faire sur moi-même », « ça se bosse tout seul, ça sert à rien d'aller... à des séances comme ça »). Certains ont aussi pu trouver ça « trop compliqué » ou ont jugé les « horaires » non adaptés (« y'avait pas cours »).

Les élèves ont également pointé du doigt un manque d'information à ce sujet. Beaucoup d'entre eux n'avaient pas connaissance de l'existence des aides mises à leur disposition (« j'étais pas au courant moi », « moi j'avais pas bien compris qu'il y avait des consultations ») ou alors trouvaient l'information inadaptée (« on avait deux minutes pour réfléchir "Vous venez, vous venez pas, c'est telle date", on a pas le temps de réfléchir du coup on a dit "non" quoi »). Certaines méthodes d'aide à l'arrêt ont, de plus, été mal comprises par les élèves (« moi, tout ce qui est sophrologie ça me fait un peu peur. Enfin j'en ai jamais fait et je me suis dit... [...] y'a quelqu'un qui te touche, moi ça me... », « Mais c'est pour faire quoi ? »), qui pouvaient en avoir une image clairement négative (« je trouve que c'est du bourrage de crâne »).

Quelques élèves se sont toutefois dit intéressés par la sophrologie ou « plutôt une consultation ou je serais toute seule avec quelqu'un... ». Les [kits d'aide au sevrage](#) distribués à plusieurs fumeurs au cours du Moi(s) sans tabac ont aussi été appréciés par les utilisateurs (« j'ai trouvé ça recentré bien les efforts qu'il fallait faire [...] j'ai trouvé ça super... super frappant et super bien fait en fait »). Les séances de thérapie familiale ne semblaient par contre pas adaptées (« pas un truc en famille parce que en général... Après ça dépend mais à notre âge, à la majorité les parents ils sont pas forcément au courant donc... »).

D'autres méthodes d'aide au sevrage ont été mentionnées comme l'hypnose (« moi j'en connais qui ont arrêté la beuh avec ça ») ou la mise à disposition de substituts nicotiques (« ce qui peut remplacer une cigarette... »)

- La récompense

Les « challengers » trouvaient indispensable de proposer un gain à l'issue du défi (« mettre un gain à la fin, sinon ça sera pas utile »). La journée au Futuroscope offerte à la classe gagnante était jugée adaptée (« Moi je pense qu'il faut rester sur un gain qui n'a rien à voir avec... le fait de fumer »). Ils ont aimé l'idée d'une récompense de groupe et non individuelle (« Défi de groupe, cadeau de groupe ») sur des heures de cours (« Et puis pendant les cours et tout c'est cool »).

Pour le Challenge Inter-Lycées 2018, plusieurs idées de gains ont été proposées : une sortie de classe dans d'autres parcs d'attraction (Disneyland, Parc Astérix, Puy du Fou) ou une récompense « symbolique » comme « une médaille » (« un truc pour marquer l'évènement, pour dire en fait vous avez participé »). Alors que certains trouvaient qu'une seule grosse récompense était plus légitime (« si on met plus de gain, ça va apparaître plus simple »), l'idée de proposer plusieurs gains pour valoriser plus de classes était préférable pour d'autres (« s'il y en a plusieurs on se dit "On peut au moins être troisième et avoir un petit truc", c'est mieux avec... »). Les prix secondaires suggérés étaient alors « un ticket resto », « genre 4 € un truc comme ça pour aller au Mac Do », « un resto-classe » ou « pour les classes qui ont pas gagné [...] leur donner quand même un petit truc, par exemple pour les fumeurs ou quoi, pour pas qu'ils se sentent non plus totalement... ».

- Le public visé

Parce qu'« il y a pas que ceux de 18 ans qui fument quoi, il y a aussi des plus jeunes genre de 12 ans », plusieurs élèves trouvaient nécessaire de proposer le Challenge à des élèves plus jeunes à partir de la troisième (« il faudrait arriver avant cette entrée au lycée », « en terminale j'ai l'impression que c'est déjà trop tard »).

- Temporalité du Challenge

Les élèves proposaient de réaliser le Challenge à un autre moment de l'année, le mois de novembre étant juste « avant les vacances ». Ils suggéraient « Après les vacances peut-être. Septembre... » ou « janvier ». De plus ils ont trouvé le Challenge trop étendu dans le temps et conseillaient donc de « rapprocher un peu les évènements » (« La récompense elle paraît un peu loin pour un Challenge qui se fait sur un mois », « aussi les entretiens, pas les faire aussi tard »).

Réaliser le défi sur un mois semblait convenir au plus grand nombre (« après ce serait peut-être lassant si on faisait un truc trop long, on y pensera moins »). Seul un lycéen l'a trouvé trop court et aurait souhaité le faire sur « sur une plus longue période [...] genre deux mois ».

- Du point de vue des « supporteurs »

Parmi les quelques non-fumeurs ayant souhaité assister aux focus groups, certains nous ont soufflé des pistes d'amélioration. Ils nous ont exprimé leur sentiment d'être mis à l'écart dans ce Challenge (« on a l'impression qu'on sert un peu à rien »). L'une d'entre eux a participé au Challenge « parce que [sa] mère est fumeuse ». Elle aurait donc souhaité « apprendre des techniques pour aider les gens à arrêter de fumer » « pour éviter qu'on leur mette la pression » mais aussi pour aider sa mère à arrêter de fumer.

Un autre élève regrettait, tout comme ses camarades « challengers », le manque de suivi des fumeurs au cours du mois de novembre (« moi j'ai pas eu l'impression qu'on faisait un mois sans tabac... »).

- Les autres pistes

D'autres pistes d'amélioration ont été abordées de façon moins représentative.

Parmi elles, la suppression du coin fumeur au sein du lycée était évoquée par les élèves d'un focus group, certains y étant favorables (« ça enlève ma clope du matin à 10 h et celle de 16 h »), d'autres non (« en soit si on veut pas fumeur on fume p... »).

Dans ce même focus group, un élève aurait souhaité intégrer des défis sportifs au Moi(s) sans tabac « comme ça ils font autre chose que de fumer »), mais cette proposition n'était pas partagée par tous (« j'ai déjà du sport le soir »).

Un lycéen nous rapportait lui, des tricheries lors de la seconde mesure de CO, relatives à l'anonymat des fumeurs. Il proposait donc de rendre le Challenge « un peu moins anonyme pour [nous], mais... tout en gardant l'anonymat pour le reste ».

Une élève aurait souhaité que la conférence motivationnelle en début de Challenge se déroule en plus petits groupes « pour qu'on puisse mieux en parler ou expliquer ».

Un autre pensait à modifier le recrutement en proposant à chaque « supporter » de parrainer un « challenger » pour « l'aider plus personnellement ».

Une lycéenne trouvait pertinent de sensibiliser davantage les jeunes à la consommation de drogues « Parce qu'après, il y en a plein aussi qui ne fument pas de cigarette, mais qui fument uniquement des joints ».

Enfin, un « challenger » imaginait mettre en relation les élèves des différents lycées participants en organisant des « groupes de parole ».

## vi - Résumé des résultats

Les leviers de participation au Challenge cités par les fumeurs étaient l'effet de groupe, la notion de défi inter-classes ou inter-lycées, la récompense proposée, le souhait de réduire leur consommation tabagique ou de tester leur addiction.

Aucun frein à la participation n'a été retrouvé lors des entretiens.

Les leviers de réussite au Challenge étaient l'effet de groupe, la compétition, l'attrait pour la récompense, le soutien de l'entourage, la valorisation des efforts fournis, la mesure inopinée du taux de CO à la fin du mois, la présence d'affiches au sein de l'établissement et la motivation individuelle.

Les freins à la réduction ou à l'arrêt du tabagisme étaient le manque de motivation des participants et le maintien dans le tabagisme de leur camarades.

Pour les éditions ultérieures, la structure du Challenge était jugée globalement satisfaisante. Les élèves suggéraient cependant d'améliorer le suivi des participants et les informations qui leur étaient communiquées afin de renforcer leur implication. Des intervenants supplémentaires (anciens « challengers », personne malade...) étaient jugés utiles pour les motiver. La mesure du taux de CO, pas assez fiable, devra également être améliorée. De nouveaux supports numériques (blog, Instagram et Stapschat) et une meilleure visibilité du compte Facebook étaient considérés utiles pour la diffusion de l'évènement. Les élèves ont apprécié que des aides au sevrage leur soit proposées avec néanmoins un succès mitigé. D'autres aides comme l'hypnose ou la mise à disposition de substituts nicotiques ont été suggérées. Une récompense collective semblait adaptée au Challenge mais plusieurs élèves auraient offert plusieurs gains. Par ailleurs, le mois de novembre ne semblait pas convenir à tous et quelques élèves proposaient de soumettre le Challenge à un public plus jeune. Enfin, les « supporters » auraient souhaité être plus impliqués et encadrés.

D'autres pistes d'amélioration ont été abordées de façon moins représentative : le retrait du coin fumeur, l'organisation de défis sportifs, repenser l'anonymat des participants pour réduire les tricheries, organiser la conférence motivationnelle en groupes plus restreints, mettre en place un système de parrainage des « challengers », organiser des groupes de parole entre les élèves des différents lycées participants ou encore sensibiliser davantage sur la consommation de drogues.

### c) Consommation tabagique après le Challenge

#### i - Facteurs de rechute dégagés

Après les efforts réalisés au mois de novembre, certains « challengers » ont déclaré avoir repris leur consommation de tabac. Les motifs les plus cités étaient les « vacances » de Noël (« vu qu'on fait rien, on a plus l'envie de fumer du coup ») avec notamment la soirée du premier de l'an (« je m'étais repris un paquet pour le nouvel an, la soirée avec les potes »), le tabagisme de l'entourage (« Il faudrait que le monde entier arrête de fumer en fait ») parfois exacerbé par la présence du coin fumeur dans le lycée (« avec le coin fumeur et entre potes c'est compliqué de pas fumer. Et du coup je m'y suis remis ») ou encore le manque de motivation (« si on a pas l'envie, on peut arrêter un mois et après euh... »).

Un élève nous disait lui, que le stress pourrait, à plus long terme, l'inciter à fumer de nouveau (« c'est vraiment à ce moment-là, le moment où je vais être re-face au problème euh pour lequel j'ai pris la cigarette voir si je peux tenir sans »).

#### ii - Projection des élèves après le mois sans tabac

La majorité des fumeurs interrogés souhaitait poursuivre leurs efforts au-delà du mois de novembre. Alors que quelques élèves n'ont pas fumé depuis le début du Challenge (« Bah moi c'est bon là c'est fini oui »), certains ont recommencé à fumer pendant les vacances de Noël mais exprimaient l'envie de contrôler de nouveau leur consommation dès la rentrée (« je suis partie sur réduire ma consommation là à la rentrée », « dans mon corps, je sais pas comment expliquer, je me sentais... mieux. Et du coup je me suis dit que je vais continuer à arrêter de fumer »). Parmi eux, plusieurs projetaient un sevrage à moyen terme (« j'essaie de me calmer encore, pour essayer petit à petit d'arrêter ») alors que d'autres n'envisageaient pas d'arrêter totalement (« Arrêter totalement de fumer, je pense que c'est... pas possible. Pour l'instant ! »).

Cependant, d'autres élèves ont repris leurs habitudes de consommation une fois le Challenge terminé (« là je viens de ré-augmenter donc je viens d'acheter un paquet »). Pour quelques uns, le Challenge aura au moins eu le mérite de diminuer le nombre quotidien de cigarettes fumées (« La diminution elle est faite donc... je reprendrai pas à fumer plus »).

La projection à plus long terme des élèves qui continuaient à fumer était hétérogène. Certains envisageaient un sevrage futur (« si je dois faire une vraie démarche et tout, ça serait genre l'an prochain, quand j'aurais quitté le lycée je pense ») alors qu'il n'était pas prévu pour d'autres (« je pense que je fumerai toujours un peu de temps en temps », « c'est pas une envie d'arrêter totalement pour moi »).

### iii - Résumé des résultats

Après le mois de novembre, la projection des « challengers » dans le tabagisme était inhomogène. Certains avaient repris une consommation de tabac, d'autres non. Il y avait des élèves qui envisageaient un sevrage à plus ou moins long terme ou encore de poursuivre la réduction de leur consommation et d'autres qui souhaitaient continuer à fumer. Les facteurs de rechute dégagés étaient : les vacances et les soirées, le tabagisme de l'entourage, le stress ou encore le manque de motivation.

#### d) Les autres problématiques dégagées autour du tabac

##### i - Le tabagisme des lycéens

- Initiation au tabac

Les circonstances d'entrée dans le tabagisme évoquées par les fumeurs étaient multiples. Elles pouvaient être reliées à l'influence d'un pair (« c'était un pote qui m'avait proposé »), à l'image qu'ils souhaitent renvoyer aux autres (« C'est genre me donner un style et faire genre je fume et tout et... je suis une meuf badass ») ou encore à un contexte festif (« j'ai fait que sortir. Et du coup bah je me suis mis à fumer »).

L'âge du début de la consommation était précisé par trois élèves, l'un « entre... la troisième et la seconde », l'autre « en première » ou « même pas depuis trois mois ». Plusieurs élèves ont cependant souligné une initiation au tabac de plus en plus précoce chez les jeunes (« on a vu ça l'autre jour. Genre un petit avec sa trottinette il était avec sa... on aurait dit une chicha portative tellement ça faisait de la fumée quoi »).

- Consommation de tabac avant le Challenge

La quantité de cigarettes fumées par jour était hétérogène. Elle pouvait être de « 1, 2 par jour maximum » comme « entre 5 et 12 par jour » ou jusqu'à « 15 ». Certains élèves avaient eux, une consommation non linéaire (« j'ai eu une période pendant 9 mois où je fumais entre 7 et 10 clopes par jour [...] Pendant les vacances j'oublie la cigarette »).

La cigarette était reliée à un moment de « plaisir » et de convivialité (« je fume jamais toute seule », « moi je fumais en soirée »). Le maintien de la consommation était expliqué par l'influence des autres fumeurs (« On sort tous, on est tous avec des clopes, on fait des soirées et tout, on a la tentation qui est toujours là »), l'effet de décontraction induit (« quand j'ai vu qu'en fait après une interro de math qui s'était mal passée là j'en allumais une et euh... bah ça m'avait aidé en fait, ça m'avait fait du bien ») ou bien à un sentiment d'invulnérabilité (« quand t'as 17 ans [...] y'a des moments on se dit "Oui c'est bon on est jeune ça passe" »). Certains fumeurs s'en servaient principalement comme facteur de sociabilité avec leurs camarades (« comme je suis pas quelqu'un

qui arrive à dialoguer avec les gens... En fait quand on est au coin fumeur, bah euh je gratte une clope, j'en donne une, je sais pas mais en tous cas ça m'aide »).

Pour plusieurs élèves c'était déjà devenu une « habitude » bien ancrée dans le quotidien (« ça devient... un tic en fait. Moi pour moi... de tenir un truc dans ma main »). Plusieurs nous affirmaient ne pas être dépendants (« je suis pas accro en fait ») alors qu'un autre élève nous confiait être « à la limite ». Cependant, l'idée de la dépendance n'était pas toujours bien acceptée (« c'est pas quelque chose qui me correspond d'être accro à ça »).

Au moment du Challenge Inter-Lycées, certains fumeurs avaient déjà « l'idée en tête » de modifier leur consommation alors que d'autres ne l'envisageaient pas (« On n'y pensait pas ») ou pas concrètement (« finalement, on a tout le temps un peu envie d'arrêter mais c'est vrai que le Moi(s) sans tabac c'est un peu motivant quoi »).

- Tentatives antérieures de réduction du tabagisme

Ils étaient nombreux à avoir déjà tenté de diminuer ou d'arrêter leur consommation de tabac « une fois » ou à plusieurs reprises (« j'avais essayé d'arrêter plusieurs fois »).

Les motivations étaient multiples : économiques, « parce que ça coûte cher... », sanitaires (« parce que je toussais beaucoup », « pour améliorer mes capacités sportives ») ou sentimentales (« Parce que en fait... mon copain de l'époque il ne supportait pas la cigarette »). Elles pouvaient relever d'un manque d'intérêt pour le tabac (« parce que pour moi bah ça me servait plus à rien quoi ») ou d'une interdiction parentale (« j'avais eu de la pression de mes parents, parce qu'ils avaient découvert... enfin un peu, que je fumais »). Pour une élève, tout était parti d'un défi lancé par une amie « c'était avec une amie, elle m'avait fait un petit défi en me disant "Et bah si t'arrêtes de fumer pendant un mois, et bah à la fin du mois je te paie une chocolatine du coup" »).

La durée du sevrage était très hétérogène et avait duré de « 2-3 jours » à « un an » selon les élèves. Il s'est déroulé pendant une période de « vacances » (« L'été juste avant... la rentrée ») pour quelques uns.

Certains n'étaient pas parvenus à modifier leurs habitudes (« ça a jamais vraiment marché quoi »), d'autres avaient atteint leur objectif (« j'avais complètement arrêté », « j'ai réduit de moitié »).

Plusieurs fumeurs avaient trouvé l'expérience « facile ». D'autres se sont sentis en difficulté (« c'est compliqué d'arrêter totalement »), ou du moins au début (« pendant une semaine c'était très compliqué, mais après c'est... c'est bon »).

Plusieurs facteurs de rechute ont été identifiés. Le tabagisme des camarades a pu en influencer certains (« 90 % des élèves sont fumeurs donc c'est dur au bout d'un moment. Il y aura toujours la tentation, au bout d'un moment on craque, il suffit que ce soit le jour où, par exemple, on a vraiment besoin d'une cigarette et là c'est fini en fait »), parfois surtout dans un contexte festif (« Après y'a les vacances d'été et tout donc c'est un peu plus dur, les soirées... ») ou encore scolaire (« ça faisait

genre trois mois que j'avais arrêté, puis en revenant au lycée, j'ai repris petit à petit ». La dépendance a été un frein pour quelques fumeurs (« on ressent comme un manque. Et ce manque-là, ça devient... bizarre il faut le combler de suite quoi »), tout comme le manque de motivation (« ça a jamais fonctionné parce que j'avais pas forcément la motivation ») ou le stress (« moi j'ai repris parce que c'est à cause du bac, ça me stressait un peu »). De façon plus minoritaire, la reprise de la consommation de tabac pouvait être attribuée à des « problèmes familiaux » ou à une rupture amoureuse.

Les fumeurs n'ayant jamais entamé de démarche de réduction de leur tabagisme avant le Challenge le justifiaient par une absence de dépendance (« je me suis dit que j'étais pas dépendante »), jugeaient leur consommation raisonnable (« je fumais pas tant que ça. Je trouvais pas que j'étais dans l'excès donc je voyais pas de raison de diminuer »), craignaient l'échec (« je me disais que... j'allais pas réussir ou quelque chose comme ça ») ou n'en voyaient tout simplement pas l'intérêt (« je sais pas j'étais bien, je voyais pas l'intérêt et tout »).

## ii - La consommation de drogues

Deux élèves nous ont rapporté une consommation de cannabis. La consommation était festive pour l'un des deux. L'autre élève nous confiait que l'usage de cette drogue était devenu plus « accessible », ce qui avait permis de diffuser son utilisation.

D'autres, plus nombreux, ne se sentaient pas « tenté[s] » par cette consommation.

## iii - Place de la famille dans le tabagisme des lycéens

Beaucoup de parents sont laissés dans le secret de la consommation de tabac par leurs enfants (« je pense que les trois quarts d'entre nous, nos parents savent pas qu'on fume »), parfois par crainte de leur réaction (« je tiens à mon intégrité physique »). Quelques élèves ont cependant été « pris en flagrant délit » par leurs parents ou des membres de la fratrie (« mes frères et sœur ils ont cramé après coup »). Dans d'autres familles, les lycéens ne cachent pas leur consommation. Ce sont généralement des familles au sein desquelles le tabagisme est déjà installé (« moi j'étais avec mes cousines mes cousins et tout qui fument beaucoup beaucoup »). Une élève nous disait même qu'elle avait arrêté de fumer avec sa famille l'année passée (« on a tous un peu arrêté l'an dernier »). Pour ces lycéens, le tabagisme de leur entourage familial semble avoir un impact sur leur propre consommation (« Enfin moi ma mère je la vois jamais sans une clope à la bouche donc... donc c'est presque du mimétisme en fait », « Si tes parents sont pas au courant c'est plus facile [d'arrêter] »).

Les fumeurs étaient nombreux à ne pas avoir informé leur famille de leur participation au Challenge (« même s'ils étaient au courant, je me vois pas leur dire "Bon bah écoutez, je vais faire une démarche..." ») ou à ne pas souhaiter les impliquer (« pas au point de la ramener, elle veut pas en entendre parler quoi. »).



Au contraire, un élève nous racontait avoir été le témoin de nombreux échec de sevrage de sa mère (« A chaque fois elle essaie, mais elle y arrive pas et elle reprend au bout d'une semaine ») qui a donc été « fière qu'[il] ai[t] pu réussir à arrêter » pendant le Moi(s) sans tabac.

Le Challenge Inter-Lycées semble avoir eu un impact sur quelques membres de l'entourage des fumeurs (« ma sœur elle était là et on a fait une sorte de petit engagement... on en fume moins toutes les deux en fait ») ou aura suscité leur intérêt (« c'est mon frère qui me demandait de faire le test... »).

#### iv - Ressenti des campagnes de prévention de santé publique

Les élèves nous ont fait partager leur regard critique sur la prévention anti-tabac en place.

Les images affichées sur les paquets de cigarettes étaient globalement jugées inutiles en termes de prévention (« si quelqu'un a envie de fumer, c'est pas un truc moche sur le paquet qui va le faire arrêter »). Certains fumeurs mettaient en cause une banalisation de leur contenu auprès des consommateurs (« moi je les vois même plus, je sais même pas ce que j'ai sur le mien »). Il en était de même pour l'affichage de la composition des cigarettes sur les paquets (« dès que j'ouvre mon paquet de tabac, y'a écrit 500 bactéries et cancérogènes ou je sais pas quoi. On le sait à peu près, mais on fait pas gaffe »). D'autres trouvaient les images « improbables », « disproportionné[es] » ou n'intéressant que « les cas extrêmes » (« Quand tu vois un parent qui tient un bébé et qui lui souffle dessus, c'est... c'est pas possible tu vois... personne fait ça »). Ils étaient moins nombreux à les considérer réalistes (« oui mais c'est la vérité »).

La sensibilisation des fumeurs aux impacts du tabac sur la santé semble avoir été trop utilisée et n'avoir que peu d'impact (« cette méthode-là, on l'a beaucoup trop vue »).

A contrario, la hausse du prix du paquet apparaît comme un facteur limitant majeur chez les lycéens interrogés (« le meilleur soutien, c'était l'augmentation des clopes ») même si pour certains élèves il ne semble pas être suffisant pour renoncer à la consommation de tabac (« Oui ça a augmenté, mais pas de beaucoup. Bon après j'achète pas tout le temps donc... »).

Certains dénonçaient une campagne de prévention insuffisante à l'âge où ils ont commencé à fumer (« je pense qu'en France on a pas... la prévention ») et ils étaient quelques-uns à trouver « urgent de faire quelque chose » pour les générations futures. Quelques fumeurs nous confiaient qu'il leur faudrait une « contrainte », un « électrochoc » (« une personne dans notre famille qui aurait un problème ou de choses comme ça ») ou encore un problème de santé (« c'est horrible à dire, mais j'attends de voir un problème de santé sur moi, de voir un réel effet ») pour leur donner la motivation d'arrêter de fumer.

Au sein d'un focus group, les élèves trouvaient que le tabagisme en France était favorisé par une mise en valeur de la cigarette qui incarnait « la femme indépendante », le « glamour » (« genre Audrey Hepburn avec son porte-cigarette ») ou encore qui était inscrit dans la culture française (« les Français ont toujours fumé », « comme on a Albert Camus avec ses gitanes, enfin c'est genre... c'est

le... c'est une sorte d'archétype du français quoi »). Cette particularité française était mise en contraste avec la place du tabac dans la culture américaine où les fumeurs y seraient moins valorisés (« Aux États-Unis c'est pas accepté pareil. Les jeunes ils ont pas le droit de fumer, c'est mal vu... ») et japonaise, plus sévère et contraignante vis-à-vis des fumeurs (« Ils peuvent pas fumer dans la rue »).

#### v - Résumé des résultats

Les entretiens ont permis de faire le point sur la consommation de tabac des « challengers » avant le Challenge. L'initiation dans le tabagisme était expliquée par l'influence d'un pair, l'image que les élèves souhaitaient renvoyer d'eux-mêmes ou encore un contexte festif. L'âge d'entrée dans le tabagisme était hétérogène, tout comme la quantité de tabac fumé quotidiennement. La consommation était ensuite entretenue par le tabagisme de leurs camarades, la sensation de plaisir, de décontraction, de convivialité et de sociabilité associées ou encore par un sentiment d'invulnérabilité. La sensation de dépendance au tabac était très inégale tout comme le souhait d'arrêter de fumer.

De nombreux fumeurs ont déjà tenté de réduire ou d'arrêter leur consommation avant le Challenge, certains y étaient parvenus plus ou moins aisément, d'autres non. La motivation au sevrage était alors économique, sanitaire, sentimentale, secondaire à une interdiction parentale, au défi d'une amie ou relevait d'un manque d'intérêt pour cette pratique. Les facteurs de rechute à ces sevrages étaient le tabagisme des pairs, un contexte festif, le stress, le manque de motivation, la dépendance ou des préoccupations personnelles. Les fumeurs n'ayant jamais entamé cette démarche l'expliquaient par le manque d'intérêt, la crainte de l'échec, l'absence de dépendance ressentie ou encore parce qu'ils estimaient leur consommation raisonnable.

Quelques rares élèves nous ont rapporté une consommation de cannabis.

Le tabagisme de la famille semble être intriqué au tabagisme de certains lycéens interrogés. Les fumeurs n'avaient pas tous informé leurs parents de leur consommation de tabac ou encore de leur participation au Challenge. Ceux ayant prévenu leur famille de leur participation ont pu remarquer de l'intérêt, de la fierté ou encore un impact sur leur consommation.

Les campagnes de sensibilisation aux dangers du tabac étaient jugées inefficaces par les élèves, l'image du tabagisme en France restant encore largement valorisée selon eux. Seule l'augmentation du prix du tabac semblait avoir un impact sur leur consommation. Malgré cela, ils étaient nombreux à déplorer un tabagisme de plus en plus précoce et à souhaiter des campagnes de prévention plus efficaces pour protéger les plus jeunes.

## C) DISCUSSION

### 1 . Apport scientifique de l'étude

Cette première version du Challenge Inter-Lycées s'est organisée comme une édition pilote et donc perfectible. L'avis des lycéens impliqués dans le projet était primordial pour améliorer la version 2018 du Challenge. La méthode qualitative par entretiens collectifs semi-dirigés utilisée dans cette étude visait à recueillir leur ressenti sans influencer les réponses aux questions posées qui étaient volontairement ouvertes et neutres. Les interactions entre les participants et la dynamique de groupe permettaient un enrichissement mutuel des réponses, certains approfondissant la réflexion de leur camarade, d'autres la contredisant, soulignant ainsi la diversité des opinions.

Les témoignages des élèves et leurs ressentis positifs de l'expérience nous permettent d'envisager la lutte anti-tabac sous un autre angle chez les lycéens. Les fumeurs interrogés, imperméables à certains aspects des campagnes préventives, ne semblent pas moins concernés et volontaires pour favoriser la lutte anti-tabac chez les jeunes. L'esprit de groupe, la compétition et l'incitation par une récompense semblent être des pistes concluantes pour les encourager à modifier leur consommation tabagique.

### 2 . Limites de l'étude

#### a) Taille de la population

Sur les 173 fumeurs recensés dans l'étude quantitative d'Olivier LECOLLIER, 33 « Challengers » ont participé aux focus groups. Le faible nombre d'élèves inclus dans l'étude (19% des fumeurs) tient tant de la méthodologie choisie, favorisant la qualité des témoignages recueillis et non le nombre de participants recrutés, que de nos difficultés à mobiliser les élèves. Ils étaient plus nombreux à s'être portés volontaires, mais il semblerait que les horaires, en dehors des cours, et le caractère non obligatoire du rendez-vous en aient démotivé plusieurs.

#### b) Caractéristiques de la population

Les élèves ayant participé aux focus groups étaient des « challengers », souhaitant rapporter des points à leur équipe. Les « challengers » moins motivés ou encore les fumeurs n'ayant pas participé au défi n'étaient pas représentés dans l'étude. L'appréhension du Challenge par les élèves recrutés est vraisemblablement différente de celle de notre population source.

Lors de nos différents passages dans les classes, nous avons également proposé aux fumeurs non inscrits de participer aux entretiens, leur permettant ainsi de rejoindre à posteriori le groupe et donc de bénéficier du gain en cas de victoire. Deux élèves fumeurs non « challenger » s'étaient alors portés volontaires. Un questionnaire plus orienté sur les freins à leur implication dans le Challenge avait alors été préparé mais aucun de ces deux élèves ne s'est présenté aux entretiens. Nous avons tenté de les motiver, en vain, tout comme les autres élèves. L'absence de témoignage de fumeurs

non participants est regrettable car ils auraient pu nous éclairer d'avantage notamment sur leurs freins à leur implication dans le Challenge, qui sont sans doute différents de ceux que nous avons pu recueillir.

### c) Biais méthodologiques

Plusieurs biais de méthode ont été identifiés, certains provenant du type de l'étude et d'autres de sa mise en pratique.

Tout d'abord, si la méthodologie qualitative par entretiens collectifs apporte des avantages intéressants pour dégager de nouvelles idées, elle présente quelques inconvénients. Parmi eux, la répartition du temps de parole entre les personnes d'un même groupe peut parfois être inégale comme nous l'avons constaté au sein du focus group 5, où une des deux participantes s'est montrée nettement plus participative.

De plus, les contraintes organisationnelles imposées par cette méthode ont été une des premières difficultés que nous avons rencontrées. Réussir à motiver des lycéens à prendre part aux entretiens sur des horaires libres s'est avéré délicat. Malgré nos rappels téléphoniques, plusieurs ne se sont pas présentés aux rendez-vous fixés. Par conséquent, le nombre de participants s'est avéré très inégal d'un focus group à l'autre jusqu'à nous imposer la réalisation d'un entretien individuel.

A cette contrainte, s'est ajoutée une inégalité d'accès aux établissements, très dépendante de la coopération de nos correspondants. Dans le lycée Magendie par exemple, nous n'avons pas eu la possibilité de recruter les élèves par nous même. A noter par ailleurs que le siège de l'association Prév'enBus étant plus proche des lycées Saint Genès et Albert Le Grand que des lycées Magendie et surtout Brémontier, les interventions dans ces deux derniers établissements se sont donc avérées moins aisées.

Par ailleurs, certains focus groups s'étant déroulés en parallèle, tous les entretiens n'ont pas été menés par le même modérateur, induisant ainsi un biais de reproductibilité d'un focus group à l'autre. Pour limiter ce biais, chaque entretien faisait l'objet d'une synthèse finale permettant d'adapter les questions de relance de la parole.

Quant à l'analyse des données nous avons cherché à la rendre la plus objective possible en réalisant une double lecture à l'aveugle de chaque retranscription par les deux autres internes impliqués dans la partie quantitative de l'étude globale à trois volets réalisée sur le Challenge. Néanmoins, l'interprétation du verbatim comporte une part de subjectivité difficile à évaluer et à limiter.

### 3 . Les résultats de l'étude

#### a) Significativité

Au terme des huit entretiens, nous sommes parvenus à saturation des données. C'est-à-dire que la lecture du dernier focus group ne nous a pas apporté de nouvel élément de réponse concernant les questions de l'étude.

La saturation des données constitue un critère de qualité de l'étude et de significativité des résultats obtenus.

#### b) Les moteurs de l'implication dans le Challenge

Comme supposé lors de l'élaboration du projet, l'effet de groupe et la notion de défi ont été les principaux leviers de la participation comme de la réussite au Challenge. Alors que les lycéens étaient nombreux à nous témoigner de leurs difficultés au sevrage individuel, le défi collectif semble être une piste prometteuse pour inciter les jeunes à arrêter de fumer. De plus, alors que nous aurions pu craindre que le défi soulève des tensions entre les élèves, il semblerait au contraire qu'il ait soudé les classes participantes en créant l'opportunité d'exprimer une cohésion de groupe. La récompense est également présentée comme un moteur de leur implication, complémentaire au défi collectif. Comme le précisait une élève, « c'est un peu les deux en fait ».

Pour quelques élèves, la volonté de réduire leur consommation et l'interrogation sur leur addiction au tabac ont été des leviers supplémentaires à leur inscription. Ce constat laisse supposer que même s'ils semblent lassés des messages de prévention sur le tabac, les adolescents sont tout de même soucieux de leur santé et restent donc perméables aux problématiques sanitaires les concernant, pour peu qu'on sache les y intéresser.

Les facteurs de réussite du sevrage ou de la réduction de consommation de tabac étaient plus nombreux. Outre l'effet de groupe, la compétition et la récompense, le soutien de l'entourage s'est avéré primordial. Il provenait principalement des camarades qu'ils soient eux-mêmes « challengers » ou « supporters ». Le partage des difficultés à réduire ou arrêter la consommation de tabac avec les autres fumeurs impliqués dans le Challenge a permis à beaucoup de renforcer la motivation qui a été difficile à maintenir lors de sevrages individuels antérieurs. Dans ces soutiens, et dans le cadre d'un défi collectif organisé en milieu scolaire, la place de la famille et notamment des parents semble limitée. Les participants sont peu nombreux à les avoir informés de leur inscription, et encore moins nombreux à avoir sollicité leur soutien. Leur place dans le Challenge apparaît illégitime pour beaucoup d'élèves, expliquant ainsi le faible succès des thérapies familiales proposées dans les aides au sevrage.

En revanche le manque de soutien de l'équipe pédagogique des lycées a été largement ressenti et mal compris par les « challengers » qui se sont parfois sentis mis à l'écart. Certains encadrants, minoritaires, se sont prêtés au jeu, mais la dynamique globale de l'équipe pédagogique n'était pas adaptée. Peut-être aurions-nous dû mieux les guider dans cette démarche.

Enfin, le contrôle inopiné du taux de CO à la fin du mois sans tabac apparaît comme une mesure efficace pour éviter aux fumeurs de « préméditer » leur arrêt et les inciter à modifier leur consommation à plus long terme. Cette « épée de Damoclès » a cependant été contournée par certains qui ont rusé en envoyant un camarade non fumeur réaliser la mesure à leur place. Non anticipée, cette tricherie a pu être rapidement identifiée par le biais des autres élèves. Les tests au CO discutables n'ont pas été retenus et nous avons ensuite été plus vigilants lors des mesures ultérieures. Cependant cette problématique nous a permis de réaliser que les mesures d'anonymat mises en place ne permettaient pas de suivre correctement les fumeurs. Le numéro de participation octroyé à chacun était facilement interchangeable avec celui d'un camarade. De plus, alors qu'il devait être mémorisé par chaque participant, la plupart des élèves l'avaient oublié quand nous le leur avons demandé lors des entretiens. Nous pourrions imaginer, pour le prochain Challenge, recueillir la première lettre du nom et du prénom des élèves et demander à un membre de l'équipe pédagogique d'être présent lors de chaque mesure du taux de CO.

#### c) Les freins à l'implication dans le Challenge

Les freins identifiés étaient finalement peu nombreux. Les « challengers » ont évoqué le manque de motivation et le tabagisme de leurs camarades. La motivation peut se créer, et plus nous adapterons le Challenge aux attentes des lycéens, plus nous pourrons les inciter à y participer et à s'y impliquer. Ainsi, plus les fumeurs seront nombreux à s'inscrire, plus ils pourront impacter positivement sur la consommation de leurs camarades (« c'est vrai que si c'était ouvert à plus de lycées du coup on pourrait plus le faire encore... »).

Le faible nombre de freins recueillis reste la principale limite de notre étude. Elle s'explique par notre difficulté à recruter les élèves non inscrits et les "challengers" les moins impliqués. Le témoignage de ces fumeurs nous aurait été d'une grande utilité pour définir les attentes de ceux que nous n'avons pas su convaincre avec cette première version.

#### d) Les pistes d'amélioration pour l'année 2018

Le suivi apparaît être le principal défaut de cette première édition. Les fumeurs ont été nombreux à réclamer une présence plus assidue des organisateurs pour les suivre tout au long du mois sans tabac. Le manque de financement et le faible nombre d'organisateur rendaient ce suivi impossible à organiser en 2017. Mais si le Challenge était amené à être renouvelé avec plus de moyens, il serait l'un des principaux aspects à améliorer. De façon beaucoup plus pragmatique, si nous arrivions à impliquer davantage le personnel éducatif, ces derniers pourraient réaliser une grande partie de l'accompagnement des élèves. Nous pourrions former les infirmières scolaires pour articuler l'accompagnement des lycéens au cours du Moi(s) sans tabac avec le soutien de personnes impliquées et formées en addictologie. La mise en relation de l'équipe pédagogique avec le CESC serait une avancée pertinente pour les prochaines éditions. Dans le lycée Brémontier, l'infirmière

était d'ailleurs notre première interlocutrice, elle était impliquée et motivée à nous apporter son soutien. Nous pourrions même imaginer mettre à disposition des substituts nicotiques (réclamés par plusieurs fumeurs) sur prescription de l'infirmière scolaire.

De même, la temporalité du Challenge, organisé en novembre, s'est révélée non adaptée aux lycéens. Le CIL s'est calqué sur le Moi(s) sans tabac organisé dans le reste de la France. Cependant, au terme de ce mois, les vacances de décembre et les fêtes de fin d'années ont mis en difficulté de nombreux élèves ayant pourtant réussi à réduire ou arrêter leur consommation au cours du Challenge. La période des vacances de la Toussaint a également eu comme inconvénient de fractionner et d'étaler les différentes étapes du Challenge (la conférence, le Moi(s) sans tabac, les focus groups, la remise des prix) sur une période jugée trop longue par les participants. La période de janvier à juin paraissait également peu appropriée car intriquée avec les révisions et les épreuves du bac blanc et du bac. La rentrée scolaire au mois de septembre était finalement jugée la plus adaptée.

Les informations données aux élèves devront également être plus claires lors des prochaines éditions. L'idée d'une brochure remise à chacun au début du Challenge pour leur rappeler le déroulé du Moi(s) sans tabac apparaît pertinente. Elle leur permettrait d'être mieux informés sur les interventions programmées dans leur établissement et le lien de la page Facebook pourrait y figurer. Effectivement, le nom de la page ayant été mentionné oralement cette année, la plupart des élèves n'ont pas su la retrouver ou se sont trompé de page. Au total, seulement 26 personnes se sont abonnées à la page Facebook. Le manque de succès de ce support numérique peut être attribué à un manque d'accessibilité ou n'était peut-être pas adapté à l'utilisation des lycéens. Certains ont d'ailleurs suggéré d'autres supports comme un blog, Snapchat ou encore Instagram. Il pourrait donc être envisagé de proposer différents supports numériques, plus adaptés à l'âge de notre cible.

Lors de la conférence, la possibilité de joindre un tabacologue de tabac-info-service au 39 89 a été évoquée. Cependant, cette information n'a pas été intégrée correctement par les lycéens qui souhaiteraient qu'un numéro vert soit mis à leur disposition. Elle devra donc être plus explicite lors des prochains CIL.

Parmi les autres pistes pour l'édition 2018, le témoignage d'un ancien fumeur, ou d'une personne malade a été réclamé par beaucoup de « challengers ». Conscients de la nocivité du tabac, ces jeunes consommateurs nous ont exprimé le besoin d'une prise de conscience au travers du vécu d'une tierce personne. Les images affichées sur les paquets de cigarettes ne semblent pas impacter leur consommation, trop abstraites pour certains, trop éloignées de la réalité pour d'autres. Le témoignage se doit d'être inscrit dans le réel, à l'image des chiffres que nous leur avons donnés dans le quizz initial. Il pourrait donc être intéressant d'organiser des séances de parole entre les élèves et d'anciens fumeurs ou des malades souhaitant communiquer sur leur expérience.

Le manque de fiabilité du test au CO a été pointé du doigt par de nombreux élèves. Nous nous sommes posé la question d'une utilisation à la chaîne inadaptée de l'appareil, cependant, la notice d'utilisation mentionne qu'*« il n'est pas nécessaire d'attendre plus de quelques secondes pour que s'aère la cellule entre chaque souffle, à moins que la mesure de CO venant d'être effectuée soit supérieure à 50 ppm »* ce qui n'était pas notre cas. La calibration de l'appareil était également censée

rester stable à 2 % lors du premier mois d'utilisation et 10 % sur les 6 premiers mois. L'achat d'un test plus performant sera donc à envisager pour 2018.

Les méthodes d'aide au sevrage proposées cette année n'ont pas eu le succès escompté. Seule la sophrologie aura su intéresser ou interpeler les « challengers » qui, même s'ils n'y ont pas participé, ont trouvé légitime qu'elle leur soit proposée. Une explication sur le principe et le déroulé des séances sera utile pour éclairer les élèves qui, cette année, n'avaient qu'une idée très vague de ce en quoi elles consistaient.

La récompense a séduit le plus grand nombre des personnes interrogées. Le principe d'un gain collectif était jugé adapté au défi collectif (« Défi de groupe, cadeau de groupe »). Les parcs d'attraction étaient globalement plébiscités. Néanmoins dans le projet d'une expérience similaire à plus grande échelle, plusieurs récompenses pourraient être offertes pour gratifier les trois meilleures classes. D'autres gains collectifs comme un restaurant ou une sortie de groupe ont été évoqués mais une récompense symbolique comme un diplôme ou une médaille sont également envisageables. C'est d'ailleurs suite à cette proposition que nous avons décidé de récompenser les 3 premières classes par une coupe et des médailles lors de la remise des prix de ce premier CIL.

Enfin la question du public auquel le Challenge devrait être proposé a été soulevée par des « challengers » soucieux de voir les plus jeunes commencer à fumer très tôt, dès le collège. De nombreux fumeurs jugeaient qu'il était déjà trop tard en terminale pour le proposer et qu'il serait plus utile pour des élèves plus jeunes, débutant tout juste leur consommation. Cependant, l'objectif de ce défi est d'inciter les jeunes au sevrage et à la réduction du tabagisme et non de prévenir l'entrée dans la consommation, objectif des plus pertinents mais nécessitant d'autres méthodes. C'est pourquoi la population cible nous semble tout de même adaptée. Nous pourrions en revanche envisager d'intervenir, de façon préventive, dans les collèges pour présenter notre quizz à un public plus jeune. Dans cette optique, une première intervention au collège Gérard Philippe à Bordeaux a été réalisée en 2018 en partenariat avec le « club cœur et santé ». Elle a révélé un véritable engouement et une interaction étonnante avec les collégiens laissant entrevoir un projet prometteur.

#### 4 . Comparaison des résultats avec les données de la littérature

Cette première édition du Challenge Inter-Lycées s'est fondée sur l'idée qu'une incitation financière associée à un défi collectif permettraient d'accroître la motivation au sevrage ou à la réduction du tabagisme chez les lycéens.

Nous avons pu constater que l'incitation par une récompense avait effectivement été l'un des leviers de la participation comme de la réussite au Challenge. C'est une notion que nous avons déjà retrouvée dans d'autres études concernant le sevrage tabagique [26] des femmes enceintes [32] [29], associé à une aide au sevrage sur internet [35] ou au sein de l'entreprise [20] [21] [22] [23].



Dans le cadre scolaire, l'incitation d'une récompense avait déjà démontré son efficacité dans la lutte anti-tabac chez un public plus jeune avec le programme "Smoke Free Class Compétition" [36] [39] ou en milieu universitaire avec la campagne "Quit & Win" [30].

De même, celle-ci avait prouvé son impact positif dans le domaine de la psychiatrie [70] (3\$/ semaine pour améliorer l'adhésion au traitement). Il semblerait donc qu'une récompense de faible valeur, comme les prix secondaires proposés par les élèves, puisse inciter au changement.

Outre la récompense, c'est surtout la notion de déficit collectif qui a plu aux élèves. Ce résultat est cohérent avec le succès d'autres programmes, basés sur le même concept, visant à lutter contre la consommation d'alcool [45] [46], l'obésité [49] [50] et bien sûr le tabac avec le succès grandissant chaque année du Moi(s) sans tabac en France.

Pour certains élèves, c'est l'association d'un déficit collectif et d'une récompense (« c'est un peu des deux en fait ») qui les a séduits. L'efficacité de cette association avait déjà été constatée en 2013 pour inciter les employés obèses de l'hôpital des enfants de Philadelphie à perdre du poids [78].

Enfin parmi les rares freins à l'implication des fumeurs dans le Challenge, le tabagisme des camarades était cité par plusieurs élèves. Une analyse américaine de 2002 étudiant les facteurs socioculturels et psychologiques influençant le tabagisme des jeunes à partir de données nationales, identifiait effectivement la consommation des pairs comme particulièrement influente [90].

## V - CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

Le Challenge Inter-Lycées 2017 a globalement séduit les élèves que nous avons interrogés.

Les principaux leviers de l'implication des lycéens étaient l'effet de groupe, le défi et la récompense proposée qu'ils jugeaient adaptée. L'interrogation sur leur addiction au tabac et la volonté de réduire leur consommation ont été des leviers supplémentaires pour quelques élèves. Les freins à l'implication identifiés étaient principalement le manque de motivation et le tabagisme de l'entourage. Néanmoins, de nombreux autres freins restent encore méconnus du fait de l'absence de témoignage des fumeurs non inscrits que nous n'avons pas réussi à interroger.

Les prochaines éditions du Challenge tiendront donc compte de ces constats. Le format ayant en grande partie plu aux élèves, le principe d'un défi collectif récompensant la classe vainqueur sera maintenu. Elles devront prendre en compte des propositions d'amélioration recueillies, la principale étant le renforcement de leur suivi au cours du Moi(s) sans tabac via la présence d'un organisateur sur place et de contrôles plus fréquents des taux de CO. Il sera également nécessaire d'épauler les "supporters" afin d'optimiser leur rôle auprès des fumeurs. Nous devons, de plus, améliorer les informations qui leurs sont fournies et adapter le support numérique à leur pratique quotidienne. L'identification des participants sera à améliorer pour allier au mieux suivi et anonymat. Il semble également nécessaire d'intégrer la participation d'autres intervenants tels que des anciens fumeurs, des personnes malades ou encore des anciens "challengers" pour étayer la motivation des élèves. Les méthodes d'aide au sevrage, jugées légitimes, devront être proposées mais adaptées aux besoins des fumeurs. Par ailleurs, l'achat d'un nouvel appareil de mesure du CO, plus performant, devra être envisagé. Une récompense sous forme de voyage scolaire en parc d'attraction était plébiscitée et sera donc maintenue mais il semblerait pertinent d'intégrer d'autres lots pour les autres classes méritantes afin de maintenir la motivation du plus grand nombre.

L'édition 2018 du Challenge Inter-Lycées impliquera dix lycées girondins dont trois à Langon, un à Libourne et six à Bordeaux. Une édition pilote dans le Grand Est est également prévue pour cette même année. Un financement du projet a été obtenu et permettra de perfectionner cette deuxième version du Challenge en s'appuyant, en partie, sur les résultats de cette étude.



## BIBLIOGRAPHIE

- [1] Santé publique France. (Page consultée le 29/01/2019). Tabagisme en France : 1 million de fumeurs quotidiens en moins. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Tabagisme-en-France-1-million-de-fumeurs-quotidiens-en-moins>
- [2] Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes. (Page consultée le 29/01/2019). Programme national de réduction du tabagisme 2014-2019. [En ligne]. Disponible sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNRT2014-2019.pdf>
- [3] OFDT. (Page consultée le 29/01/2019). Les drogues à 17 ans : analyse de l'enquête ESCAPAD 2014. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxssv5.pdf>
- [4] Santé publique France. (Page consultée le 05/02/2019). Lancement de l'opération Moi(s) sans tabac : une nouvelle stratégie pour Santé publique France. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Lancement-de-l-operation-Moi-s-sans-tabac-une-nouvelle-strategie-pour-Sante-publique-France>
- [5] Fenton K. Stoptober : une campagne d'aide à l'arrêt du tabac en Angleterre. BEH. 6 oct 2016;30-31:499-502.
- [6] Brown J, Kotz D, Michie S, Stapleton J, Walmsley M, West R. How effective and cost-effective was the national mass media smoking cessation campaign 'Stoptober' ?. Drug Alcohol Depend. 2014;135(100):52-8.
- [7] Hughes JR, Keely J, Naud S. Forme de la courbe de rechute et abstinence à long terme chez les fumeurs non traités. Toxicomanie. 2004;99:29-38.
- [8] INPES. (Page consultée le 09/03/2019). Stoptober : 28 jours de mobilisation contre le tabac. [en ligne]. Disponible sur : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/10\\_Lutz-Smadja\\_Stoptober\\_v5.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/10_Lutz-Smadja_Stoptober_v5.pdf)
- [9] Christakis NA, Fowler JH. The collective dynamics of smoking in a large social network. N Engl J Med. May 2008;358(21):2249-2258.
- [10] Santé publique France. (Page consultée le 05/02/2019). Lutte contre le tabagisme : "Stoptober", un exemple à suivre. [en ligne]. Disponible sur : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/equilibre/numeros/110/edito.asp>
- [11] West R, West A. Théorie PRIME. Vers un modèle synthétique de la motivation et son application dans la compréhension des addictions. Alcoologie et addictologie. 2008;30(1):37-45.
- [12] Action on Smoking and Health. (Page consultée le 05/02/2019). Stoptober NZ 2014. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.smokefree.org.nz/files/images/Stoptober%20-%20March%202015.pdf>
- [13] Santé publique France . (Page consultée le 05/02/2019). Pour inciter les fumeurs à arrêter, Marisol Touraine lance Moi(s) sans tabac, le premier défi de santé publique grandeur nature jamais

organisé en France. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.santepubliquefrance.fr/Accueil-Presse/Tous-les-communiqués/Pour-inciter-les-fumeurs-a-arreter-Marisol-Touraine-lance-Moi-s-sans-tabac-le-premier-defi-de-sante-publique-grandeur-nature-jamais-organise-en-France>

[14] Santé publique France. (Page consultée le 05/02/2019). Mois sans tabac, 2e édition : pour arrêter de fumer ensemble et en équipe ». [En ligne]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Mois-sans-tabac-2e-edition-pour-arreter-de-fumer-ensemble-et-en-equipe>

[15] Santé publique France. (Page consultée le 05/02/2019). L'opération « Moi(s) sans tabac » a remporté un franc succès auprès des Français. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.santepubliquefrance.fr/Accueil-Presse/Tous-les-communiqués/L-operation-Moi-s-sans-tabac-a-remporte-un-franc-succes-aupres-des-Français>

[16] Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Richard JB, Arwidson A, Ngguyen-Thanh V. La consommation de tabac en France : premiers résultats du baromètre santé 2017. BHE. 15 févr 2018;14-15:265-73.

[17] Guignard R, Richard JB, Pasquereau A, Andler R, Arwidson P, Smadja O, Ngguyen-Thanh V. Tentatives d'arrêt du tabac au dernier trimestre 2016 et lien avec mois sans tabac : premiers résultats observés dans le baromètre santé 2017. BEH. 29 mai 2018;14-15:298-303.

[18] Brown J, West R. Smoking prevalence in England is below 20% for the first time in 80 years. BMJ. 2014;348:g1378.

[19] Public Health England. Stoptober 2017 : Campaign Evaluation. Sept 2018:1-10.

[20] Le Figaro.fr. (Page consultée le 05/02/2019). Au Japon, des congés en plus pour les salariés non-fumeurs. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.lefigaro.fr/emploi/2017/11/02/09005-20171102ARTFIG00197-au-japon-des-conges-en-plus-pour-les-salaries-non-fumeurs.php>

[21] Volpp KG et al. A Randomized, Controlled Trial of Financial Incentives for Smoking Cessation. N Engl J Med. Fév 2009;360(7):699-709.

[22] Klesges RC, Vasey MM, Glasgow RE. A worksite smoking modification competition: potential for public health impact. Am. J. Public Health. Fév 1986;76(2):198-200.

[23] Jason LA et al. Assessing a smoking cessation intervention involving groups, incentives, and self-help manuals. Behav Ther. Jun 1995;26(3):393-408.

[24] Glover M, Bosman A, Wagemakers A, Kira A, Paton C, Cowie N. An innovative team-based stop smoking competition among Māori and Pacific Island smokers: rationale and method for the study and its evaluation. BMC Public Health. Dec 2013;13:1228.

[25] Glover M, Kira A, Gentles D, Cowie N, Paton C, Moetara W. The WERO group stop smoking competition: main outcomes of a pre- and post- study. BMC Public Health. Juin 2014;14:599.

[26] Cahill K, Hartmann-Boyce J, Perera R. Incentives for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. Mai 2015:1-112.

- [27] Halpern SD, French B, Small DS, Saulsgiver K, Harhay MO, Audrain-Mc Govern J et al. Randomized trial of four financial-incentive programs for smoking cessation. *N Engl J Med*. 28 mai 2015;372(22):2108-17.
- [28] King AC, Flora JA, Fortmann SP, Taylor CB. Smokers' challenge: immediate and long-term findings of a community smoking cessation contest. *Am J Public Health*. Oct 1987;77(10):1340-1341.
- [29] Donatelle RJ, Prows SL, Champeau D, Hudson D. Randomised controlled trial using social support and financial incentives for high risk pregnant smokers: Significant Other Supporter (SOS) program. *Tob Control*. Sept 2000;9(3):iii67-iii6.
- [30] Thomas JL et al. « Quit & Win » Contests Among College Students: Predictors of Long-Term Smoking Abstinence. *Am J Health Promot*. Mars 2016;30(4):264-271.
- [31] Morean ME, Camenga DR, Kong G, Cavallo DA, Schepis TS, Krishnan-Sarin S. Predictors of Middle School Students' Interest in Participating in an Incentive-Based Tobacco Prevention and Cessation Program in Connecticut. *J. Addict*.2014;2014.
- [32] Tappin D et al. Financial incentives for smoking cessation in pregnancy: randomised controlled trial. *BMJ*. Jan 2015;350:h134.
- [33] Van Osch L, Lechner L, Reubsæet A, Steenstra M, Wigger S, De Vries H. Optimizing the efficacy of smoking cessation contests: an exploration of determinants of successful quitting. *Health Educ Res*. Fév 2009;24(1):54-63.
- [34] Korhonen T, Su S, Korhonen HJ, Uutela A, Puska P. Evaluation of a national Quit and Win contest: determinants for successful quitting. *Prev. Med*. Août 1997;26(4):556-564.
- [35] Etter JF, Schmid F. Effects of Large Financial Incentives for Long-Term Smoking Cessation: A Randomized Trial. *J Am Coll Cardiol*. Août 2016;68(8):777-785.
- [36] Vartiainen E, Saukko A, Paavola M, Vertio H. 'No Smoking Class' competitions in Finland: their value in delaying the onset of smoking in adolescence. *Health Promot Int*. Sept 1996;11(3):189-192.
- [37] Zagà V et al. Are the school prevention programmes - aimed at de-normalizing smoking among youths - beneficial in the long term? An example from the Smoke Free Class Competition in Italy. *Ann Ig Med Prev E Comunita*. Dec 2017;29(6):572-583.
- [38] Schulze A, Mons U, Edler L, Pötschke-Langer M. Lack of sustainable prevention effect of the "Smoke-Free Class Competition" on German pupils. *Prev Med*. Janv 2006;42(1):33-39.
- [39] Isensee B, Hanewinkel R. Meta-analysis on the effects of the smoke-free class competition on smoking prevention in adolescents. *Eur Addict Res*. 2012;18(3):110-115.
- [40] Hoeflmayr D, Hanewinkel R. Do school-based tobacco prevention programmes pay off? The cost-effectiveness of the 'Smoke-free Class Competition'. *Public Health*. Janv 2008;122(1):34-41.
- [41] Ouest-France.fr. (Page consultée le 05/02/2019). Tabac. Enceintes, elles sont payées pour arrêter de fumer. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ouest->

france.fr/sante/addictions/tabac/tabac-payer-les-femmes-enceintes-pour-quelles-arretent-de-fumer-4206019

[42] Berlin N, Goldzahl L, Jusot F, Berlin I. Protocol for study of financial incentives for smoking cessation in pregnancy (FISCP): randomised, multicentre study. *BMJ Open*. Juil 2016;6(7):e011669.

[43] Tessier S, Bisette E, Bantegnie D, Lebeau C. Intervenir à l'adolescence sur le sevrage tabagique : le programme « Aujourd'hui Je Ne Fume Pas » dans les lycées d'Île-de-France. *Santé Publique*. 2007;19(5):427.

[44] Prochaska JO, Diclemente C. Stages and Processes of Self-Change of Smoking - Toward An Integrative Model of Change. *J Consult Clin Psych*. Juil 1983;51(3):390-5.

[45] Fondation Jean Lapointe. (Page consultée le 29/01/2019). 28 jours sans alcool. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.defi28jours.com/>

[46] Fondation contre le Cancer. (Page consultée le 29/10/2019). Tournée Minérale. [En ligne]. Disponible en ligne sur : <https://www.tourneeminerale.be/fr>

[47] Addict AIDE - le village des addictions. (Page consulté le 05/02/2019). Une campagne originale et efficace en Grande Bretagne : #DryJanuary. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.addictaide.fr/une-campagne-originale-et-efficace-en-grande-bretagne-dryjanuary/>

[48] University of Sussex. (Page consultée le 05/02/2019). How 'Dry January' is the secret to better sleep, saving money and losing weight. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>

[49] Ruby F. Le combat d'un maire pour faire « maigrir » sa ville. *Magazine 100°*. [En ligne]. 3 mars 2016. (Page consultée le 29/01/2019). Disponible sur : <https://centdegres.ca/magazine/sante-et-societe/le-combat-dun-maire-pour-faire-maigrir-sa-ville/>

[50] Cailleau E. Espagne : toute une ville au régime. *L'express*. [En ligne]. 27 sept 2018 (Page consultée le 29/01/2019). Disponible sur : <https://blogs.lexpress.fr/chica-de-paris/2018/09/27/espagne-tout-un-village-au-regime/>

[51] Fédération Française des Diabétiques. (Page consultée le 29/01/2019). Lancement du défi Diabet'up : Bougeons contre le diabète. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/lancement-du-defi-diabetup-bougeons-contre-le-diabete>

[52] Giuffrida A, Torgerson DJ. Should we pay the patient? Review of financial incentives to enhance patient compliance. *BMJ*. 1997 Jul;315(7110):703-707.

[53] Pilote L, Tulskey JP, Zolopa AR, Hahn JA, Schechter GF, Moss AR. Tuberculosis prophylaxis in the homeless. A trial to improve adherence to referral. *Arch Intern Med*. 1996 Jan;156(2):161-165.

[54] Morisky DE et al. A patient education program to improve adherence rates with antituberculosis drug regimens. *Health Educ Q*. 1990;17(3):53-267.

- [55] Reiss ML, Bailey JS. Visiting the dentist : a behavioral community analysis of participation in a dental health screening and referral program. *J Appl Behav Anal.* 1982;15(3):353-62.
- [56] Reiss ML, Piotrowski WD, Bailey JS. Behavioral community psychology : encouraging low-income parents to seek dental care for their children. *J Appl Behav Anal.* 1976;9(4):387-397.
- [57] Yokley JM, Glenwick DS. Increasing the immunization of preschool children; an evaluation of applied community interventions. *J. Appl. Behav. Anal.* 1984;17(3):313-325.
- [58] Smith PB, Weinman ML, Johnson TC, Wait RB. Incentives and their influence on appointment compliance in a teenage family-planning clinic. *J. Adolesc Health Care.* 1990 Sept;11(5):445-448.
- [59] Stevens-Simon C, O'Connor P, Bassford K. Incentives enhance postpartum compliance among adolescent prenatal patients. *J. Adolesc. Health.* 1994 Jul;15(5):396-399.
- [60] Jeffery RW et al. Strengthening behavioral interventions for weight loss: a randomized trial of food provision and monetary incentives. *J Consult Clin Psychol.* Dec 1993;61(6):1038-1045.
- [61] Higgins ST, Budney AJ, Bickel WK, Foerg FE, Donham R, Badger GJ. Incentives improve outcome in outpatient behavioral treatment of cocaine dependence. *Arch Gen Psychiatry.* Jul 1994;51(7):568-576.
- [62] Parrish JM et al. Use of a stated waiting list contingency and reward opportunity to increase appointment keeping in an outpatient pediatric psychology clinic. *J Pediatr Psychol.* 1986;11(1):81-9.
- [63] Burguera B et al. ACTYBOSS : Activity, Behavioral Therapy in Young Subjects - After School Intervention Pilot Project on Obesity Prevention. *Obes Facts.* 2011 Oct 14;4(5):400-6.
- [64] Augurzyk B, Bauer TK, Reichert AR, Schmidt CM, Tauchmann H. Does Money Burn Fat? Evidence from a Randomized Experiment. *Social Science Research Network.* 2012 Sept(6888):1-42.
- [65] Mc Evoy CT et al. Adolescents' views about a proposed rewards intervention to promote healthy food choice in secondary school canteens. *Health Educ Res.* 2014 Oct;29(5):799-811.
- [66] Carlin A, Murphy MH, Gallagher AM. Current influences and approaches to promote future physical activity in 11–13 year olds: a focus group study. *BMC Public Health.* Déc 2015;15(1270):1-12.
- [67] Patel MS et al. A Randomized, Controlled Trial of Lottery-Based Financial Incentives to Increase Physical Activity Among Overweight and Obese Adults. *Am J Health Promot.* Sept 2018;32(7):1568-1575.
- [68] Carrera M, Royer H, Stehr M, Sydnor J. Can financial incentives help people trying to establish new habits? Experimental evidence with new gym members. *J Health Econ.* Mars 2018;58:202-214.
- [69] Priebe S et al. Financial incentives to improve adherence to anti-psychotic maintenance medication in non-adherent patients - a cluster randomised controlled trial (FIAT). *BMC Psychiatry.* Sept 2009;9(61):1-9.
- [70] Carey KB, Carey MP. Enhancing the treatment attendance of mentally ill chemical abusers. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* Sept 1990;21(3):205-209.

- [71] Noordraven EL, Wierdsma AI, Blanken P, Bloemendaal AFT, Staring ABP, Mulder CL. Financial incentives for improving adherence to maintenance treatment in patients with psychotic disorders (Money for Medication): a multicentre, open-label, randomised controlled trial. *Lancet Psychiat.* Mars 2017;4(3):199-207.
- [72] Post EP, Cruz M, Harman J. Incentive Payments for Attendance at Appointments for Depression Among Low-Income African Americans. *Psychiatr Serv.* Mars2006;57(3):414-416.
- [73] Chevallier H. Hold : l'application qui récompense les étudiants quand ils n'utilisent pas leur téléphone. *France inter.* [en ligne]. 6 Mars 2018 (Page consultée le 19/04/2018). Disponible sur : <https://www.franceinter.fr/emissions/c-est-deja-demain/c-est-deja-demain-06-mars-2018>
- [74] Le figaro.fr Etudiant. (Page consulté le 05/02/2019). Avec Hold, les étudiants sont récompensés s'ils mettent leurs smartphones en veille. [En ligne]. Disponible sur: [https://etudiant.lefigaro.fr/article/avec-hold-les-etudiants-sont-recompenses-s-ils-mettent-leurs-smartphones-en-veille\\_f5a24204-214d-11e8-a6cc-66af7304141a/](https://etudiant.lefigaro.fr/article/avec-hold-les-etudiants-sont-recompenses-s-ils-mettent-leurs-smartphones-en-veille_f5a24204-214d-11e8-a6cc-66af7304141a/)
- [75] Molga P. Sport Heroes récompense les efforts des sportifs. *Les Echos Entrepreneurs.* 11 Oct 2017 (Page consultée le 05/02/2019). [En ligne]. Disponible sur: <https://business.lesechos.fr/entrepreneurs/idees-de-business/sport-heroes-recompense-les-efforts-des-sportifs-314326.php#Xtor=AD-6000>.
- [76] Sport Heroes Group. (Page consultée le 05/02/2019) Welcome to the Jungle. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.welcometothejungle.co/companies/sport-heroes-group>
- [77] Poland Laken M, Ager J. Using incentives to increase participation in prenatal care. *Obstet Gynecol.* Mars 1995;85(3):326-329.
- [78] Kullgren JT et al. Individual-versus group-based financial incentives for weight loss : a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med.* Avr 2013;158(7):505-514.
- [79] OMS. (Page consultée le 05/02/2019). Développement des adolescents. [En ligne]. Disponible sur: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/fr/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/fr/)
- [80] Riggs NR, Chou CP, Li C, Pentz MA. Adolescent to emerging adulthood smoking trajectories: when do smoking trajectories diverge, and do they predict early adulthood nicotine dependence?. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob.* Nov 2007;9(11):1147-1154.
- [81] Inserm. (Page consultée le 05/02/2019). Tabac : comprendre la dépendance pour agir. [En ligne]. Disponible sur: <http://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/58>.
- [82] INPES. (Page consultée le 05/02/2019). Tabac et jeunes. [En ligne]. Disponible sur: <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/tabac/consommation/tabac-jeunes.asp>
- [83] DiFranza JR et al. Development of symptoms of tobacco dependence in youths: 30 month follow up data from the DANDY study. *Tob Control.* Sept 2002;11(3):228-235.



- [84] OFDT. (Page consultée le 05/02/2019). Les drogues à 17 ans : analyse de l'enquête ESCAPAD 2017. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettretendances/les-drogues-17-ans-analyse-de-lenquete-escapad-2017-tendances-123-fevrier-2018/>
- [85] Institut national de santé publique du Québec. La prévention du tabagisme chez les jeunes avis scientifique. Montréal, Québec: Institut national de santé publique du Québec, Direction développement des individus et des communautés; 2004.
- [86] OFDT. (Page consultée le 05/02/2019). Penser les drogues : perceptions, des produits et des politiques publiques Enquête sur les représentations, opinions et perceptions sur les psychotropes (EROPP) 2002. [En ligne]. Disponible en ligne sur : <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/epfxfbj1.pdf>
- [87] Rakotovaio CM. Prévention du tabagisme chez les lycéens: comment les lycéens seino-marins appréhendent-ils les risques liés au tabac et les possibilités de prévention du tabagisme? [Thèse pour le doctorat en médecine]. Rouen : Faculté mixte de médecine et de pharmacie de Rouen; 2016.
- [88] Fédération addiction, RESPADD. (Page consultée le 05/02/2019). Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt. [En ligne]. Disponible sur : [https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/manuel\\_jeunes\\_tabac\\_cipca.pdf](https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/manuel_jeunes_tabac_cipca.pdf)
- [89] Kerjean J. Le tabac chez les adolescents. Comment les convaincre de ne pas fumer? Comment les convaincre d'arrêter de fumer?. Rev fr Allergol. 2005;(45):561-4.
- [90] Lloyd-Richardson EE, Papandonatos G, Kazura A, Stanton C, Niaura R. Differentiating stages of smoking intensity among adolescents: Stage-specific psychological and social influences. J Consult Clin Psychol. 2002;70(4):998-1009.

## ANNEXES

### Annexe 1 : Abréviations et acronymes

ARS	Agence Régionale de Santé
CESC	Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté
CIL	Challenge Inter-Lycées
CNIL	Commission nationale de l'informatique et des libertés
CO	Monoxyde de Carbone
EROPP	Enquête sur les représentations, opinions et perceptions sur les psychotropes
ESCAPAD	Enquête sur la santé et les consommations lors de l'appel de préparation à la défense
ISPED	Institut de Santé Publique, d'Epidémiologie et de Développement
OFDT	Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
PNLT	Programme National de Lutte contre le Tabac
RESPADD	Réseau de prévention des addictions
SFC	Smoke free class competition
TA	Tentative d'arrêt

### Annexe 2 :

Le projet à été transmis à la CNIL et nous avons reçu un avis favorable du Comité de Protection des Personnes.

### Annexe 3 : Trame de questions des focus groups

- 1. Aviez-vous déjà tenté d'arrêter ou de diminuer votre consommation de tabac avant ce Challenge ? Pour quelle raison ? Comment cela s'est-il passé ?**
  - Oui ou non
  - Pour des raisons financières, de santé, contrainte par vos parents ?
  - Avez-vous trouvé cela simple ou compliqué ? Qu'est ce qui a été le plus dur à gérer ? Pourquoi vous êtes vous finalement remis à fumer ?
- 2. Qu'est-ce qui vous a motivé à participer au Challenge ?**
  - Quelles étaient vos attentes ? Quelles étaient vos motivations principales ?
  - Le défi vous a-t'il plu ? Avez vous plus apprécié le gain proposé ou l'idée du défi avec d'autres classes/lycées ? Aviez vous déjà envie d'arrêter de fumer à ce moment là ?

- 3. Quel soutien vous a semblé le plus important lors de ce Challenge ?**
- Comment les "supporters" vous ont-ils soutenus ? Vous êtes-vous fait aider par votre famille ? Si oui, comment ? Comment l'équipe pédagogique vous a-t-elle soutenus ?
- 4. Qu'est-ce qui vous a poussé à participer ou non au soutien gratuit proposé ? Pourquoi vous a-t-il paru utile ou inutile ?**
- Séances de sophrologie ?
  - Conférences motivationnelles avec vos proches ?
  - Consultation médicale dédiée ?
  - Consultation psychologique ?
  - Consultation en thérapie familiale ?
  - Quel aspect du soutien vous a plu ou déplu ? Etait-il adapté à vos besoins ? Aviez-vous une idée sur ce en quoi il consistait ?
- 5. Avez-vous l'intention de poursuivre votre démarche d'arrêt ou de réduction du tabac ? Pourquoi ?**
- Comptez-vous diminuer ou arrêter votre consommation à court et long terme ?
  - En avez-vous envie ? Vous en sentez-vous capables ?
- 6. Qu'avez-vous retenu de ce Challenge ?**
- Qu'avez-vous appris sur vous-même et votre rapport au tabac ? Qu'est ce qui vous a aidé ou freiné lors ce Challenge selon vous ? L'expérience vous a-t-elle plus ?
- 7. Si vous deviez coter la difficulté que vous avez ressenti pour diminuer ou arrêter de fumer, quelle note lui donneriez-vous (sur une échelle de 0 à 10)?**
- 8. Quelles améliorations vous sembleraient utiles si nous devions renouveler cette expérience ?**
- Quelles informations ou soutien supplémentaires pourraient être proposés ? Modifieriez-vous le gain ?
- 9. Qu'avez-vous retenu de la séance d'information reçue au début du Challenge ?**

**3 réponses à noter sur un papier**

- 10. Si vous étiez désignés pour mettre sur pied le Challenge Inter-Lycées 2018, comment l'organiseriez-vous ?**

Annexe 4 : Tableau récapitulatif des réponses à la question principale de l'étude

Quels sont les leviers et les freins de l'implication des élèves au CIL ?		
Quels sont les leviers de la participation au Challenge ?	Le groupe	« on serait jamais venus si on s'était pas tous dit "On va y arriver ensemble" », « c'était surtout pour faire ça pour eux parce que eux ils avaient envie d'y aller »
	Le défi	«c'est un peu mettre aussi euh.. les qualités d'esprit de groupe de chaque classe pour dire "Bah nous on est les plus forts" »
	La récompense	«le Futuroscope ça m'intéressait pas tellement », «t'enlèves le gain, y'aurait eu cent fois moins de personnes qui le feraient»
	Le défi et la récompense	« c'est un peu des deux en fait »
	La réduction de la consommation de tabac	« une opportunité un peu enfin beaucoup plus organisée, avec beaucoup plus de personnes qui connaissent le sujet, qui sont vraiment à nous tendre la main »
	Interrogation sur sa propre addiction	« j'ai retenu ça comme un test comme un repère », « ça peut être intéressant aussi de tester ses limites »
Quels sont les freins de la participation au Challenge ?	Le manque d'intérêt	« j'étais parti pour pas le faire parce que je m'en fou... fichait à la base »
Quels sont les leviers de réussite au Challenge ?	Le groupe	« Arrêter entre potes, c'est ce qui... ce qui marche le mieux », « je pense que tout seul c'est impossible à faire », « permettre du coup à l'ensemble de la classe de pouvoir profiter de la récompense »
	La compétition	« gagner contre les autres »
	La récompense	« On veut gagner quelque chose à la fin, ça nous motive encore plus »
	Le soutien de l'entourage	« après je me faisais engueuler s'ils sentaient que je... (rires) donc pendant le mois j'ai arrêté de fumer »
	La valorisation des efforts	« on se sentait fiers, on avait pas envie de perdre... »
	Le contrôle à un mois de la consommation	« ça a été un peu l'épée de Damoclès »
	Les affiches du Moi(s) sans tabac	« y'avait plein d'affiches partout. Et du coup de les voir un peu tout le temps, ben... »
La motivation	« Il faut avoir vraiment l'envie je pense pour arrêter »	
Quels sont les freins de la réussite au Challenge ?	Aucun	« y'a pas vraiment grand-chose qui m'a freiné »
	Le manque de motivation	« si j'étais plus motivée, ça aurait été plus facile »
	Le tabagisme de l'entourage	« Il faudrait que le monde entier arrête de fumer en fait »

Annexe 5 : Tableau récapitulatif des réponses à la question secondaire de l'étude

Identification des pistes d'amélioration de CIL	
Le suivi des participants	« Le suivi je pense que c'est ce qui est le plus important », « venir plus souvent », « suivre la consommation »
Faire participer d'autres intervenants	« une personne qui l'a fait l'année d'avant », « des personnes qui ont arrêté de fumer », « des gens qui ne fument pas », « personne qui est malade »
Mieux informer	« il faudrait faire un flyer qu'on est toutes les dates en fait de tout ce qui se passe pendant tout le mois », « donner plus de renseignements sur le test », « on a pas compris pour le système de points »
Améliorer la fiabilité de la mesure du taux de CO	« je me suis dit "bah en fait ça a aucune signification" »
Le support numérique	Conserver la page Facebook en la rendant plus accessible : « Et on a pas trouvé... la page Facebook ». Utiliser d'autres supports : « une sorte de... de blog », « Instagram ça aurait été plus facile », « créer un compte Snap ça peut être bien »
Les méthodes d'aide au sevrage	Conserver celles qui leur ont été proposées : « je trouve ça bien que ce soit proposé » même si les lycéens n'en ont pas toujours « senti le besoin ». Intégrer de l'hypnose ou des substituts nicotiques.
Conserver la récompense	« rester sur un gain qui n'a rien à voir avec... le fait de fumer », « cadeau de groupe », « pour les classes qui ont pas gagné [...] leur donner quand même un petit truc »,
Le public visé	« il faudrait arriver avant cette entrée au lycée »
Temporalité du Challenge	« avant les vacances », « rapprocher un peu les événements »
Du point de vue des supporters	« apprendre des techniques pour aider les gens à arrêter de fumer »
Les autres pistes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retrait du coin fumeur de l'établissement</li> <li>- « faire des activités sportives par exemple »</li> <li>- « mieux prendre les informations sur la personne qui participe [...] pour pas qu'il y ait possibilité de triche »</li> <li>- « "Un non-fumeur qui suit un fumeur" »</li> <li>- Réaliser la conférence motivationnelle en plus petits groupes</li> <li>- Intégrer une information sur les drogues : « Parce qu'après, il y en a plein aussi qui ne fument pas de cigarette, mais qui fument <u>uniquement</u> des joints »</li> <li>- « communiquer avec des gens... même du lycée qu'on connaît pas, mais qui sont en train d'arrêter de fumer »</li> </ul>

## SERMENT D'HIPPOCRATE

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.



## **Identification des leviers et des freins de l'implication des fumeurs dans un Challenge antitabac Inter-Lycées : Etude qualitative en "focus group" sur les élèves de terminal de quatre lycées bordelais**

**Introduction** : L'édition pilote du Challenge Inter-Lycées 2017 met en compétition les classes de terminale de quatre lycées bordelais. Le but est d'inciter les fumeurs à arrêter ou diminuer leur consommation de tabac au cours du mois de novembre. Ce défi collectif permet à la classe ayant réalisé la meilleure réduction de consommation de gagner un voyage d'une journée au Futuroscope. Avec le projet de renouveler l'expérience en 2018, cette étude nous permet d'explorer les leviers et les freins de la participation et de la réussite à ce défi.

**Matériel et Méthode** : Il s'agit d'une étude qualitative multicentrique en entretiens collectifs ou « focus group » réalisée auprès des élèves de terminale des lycées bordelais Albert Le Grand, Brémontier, Magendie et Saint-Genès. Tous les fumeurs ou "challengers" des classes inscrites au CIL étaient conviés à y participer. Le guide d'entretien regroupait une trame de dix questions ouvertes, neutres, simples et compréhensibles. Pour chaque focus group, deux organisateurs étaient présents : le modérateur qui animait l'entretien, et l'observateur qui prenait note des principales idées dégagées et des éléments non verbaux. Les données étaient recueillies par enregistrement audio doublé d'une prise de notes et faisaient l'objet d'une retranscription verbatim. L'analyse se faisait ensuite par double lecture, et regroupait les idées abordées pour les intégrer dans un arbre thématique.

**Résultats** : Les entretiens se sont déroulés du 15 décembre 2017 au 11 janvier 2018. Nous avons conduit 7 focus groups et un entretien individuel regroupant au total 33 "challengers". Les leviers de participation au Challenge mentionnés par les élèves sont l'effet de groupe, la notion de défi, l'attrait de la récompense, la volonté de réduire la consommation de tabac et l'interrogation sur leur rapport à l'addiction. La réduction du tabagisme au cours de l'expérience est encouragée par l'esprit de groupe, la compétition, la récompense, le soutien de l'entourage, la valorisation des efforts, la motivation personnelle, le contrôle inopiné du taux de CO et la présence des affiches du Moi(s) sans tabac. Nous n'avons pas recueilli de frein à la participation au Challenge. Les obstacles rencontrés par les fumeurs sont le manque de motivation et le tabagisme de l'entourage.

**Conclusion** : La notion de défi collectif doublé d'une incitation sous forme de récompense semble être une piste prometteuse pour encourager les jeunes à réduire ou arrêter leur consommation de tabac. Les prochaines éditions du Challenge Inter-Lycées conserveront donc le même format et prendront en compte les critiques et suggestions des élèves interrogés afin de s'ajuster au mieux à leurs besoins.