



Santé  
Réduction des Risques  
Usages de Drogues

SWAPS n° 39



*Multimédia*

## Un coach en ligne pour arrêter de fumer

par Alain Sousa

*Pour écraser sa dernière cigarette, pourquoi ne pas allumer son ordinateur ? L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) vient de lancer un nouveau site Internet, [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr). Très ludique, ce nouvel espace propose une aide pour décrocher de la cigarette, ne pas replonger, ou même aider un proche.*

Pas facile d'arrêter de fumer ? Le site tabac-info-service cherche à apporter un véritable soutien en ligne. Lancé le 31 mai, à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, ce site propose différentes entrées, en fonction du profil de chaque internaute :

- J'hésite à arrêter ;
- J'arrête ;
- Je tiens bon ;
- Je veux aider un proche.

L'objectif est ainsi d'aider les fumeurs ou ex-fumeurs à tous les stades de leur démarche de sevrage. Ainsi, pour celui qui hésite à arrêter, un bilan motivationnel est proposé. Les principales solutions sont évoquées : des substituts nicotiques aux thérapies comportementales et cognitives. Pour celui qui a décidé de franchir le pas, les difficultés (irritabilité, troubles du sommeil, prise de poids...) sont évoquées sans tabou et des conseils pratiques sont proposés. Car l'Inpes a décidé de jouer cartes sur table : pas question de mentir par omission, le futur ex-fumeur connaît les épreuves qui l'attendent. Mais il sait aussi qu'il a tout à y gagner. Enfin pour celui qui vient d'arrêter, on appréciera la partie pour aider à "tenir bon". Celle-ci inclut notamment des conseils si jamais l'on a craqué et fumé quelques cigarettes...

### **Le fumeur et son "avatar"**

Dans tout l'environnement du site, l'Inpes a misé sur une approche dynamique. Les couleurs gaies sont omniprésentes : pas question de broyer du noir parce que l'on arrête de fumer ! Surtout, un personnage animé accompagne l'internaute à chaque page. Il représente le fumeur tantôt interrogatif, tantôt déterminé. Un "avatar" qui vise à aider l'internaute à trouver la force d'écraser sa cigarette.

Mais la principale innovation de ce site, c'est le "coaching". L'internaute remplit un formulaire sur le site, en répondant à des questions sur son état civil et son rapport au tabac. Le futur ex-fumeur reçoit alors régulièrement par mail des courriers électroniques d'encouragement, des astuces, des exercices... Un soutien au rythme choisi par l'internaute, qui permet d'entretenir la motivation. L'Inpes a aussi prévu un volet d'évaluation, afin de vérifier l'efficacité de ce coaching virtuel.

**"Je tiens bon"**

Le site utilise plusieurs autres fonctionnalités d'Internet : e-cards, fonds d'écran... On appréciera tout particulièrement le fond d'écran qui reproduit des centaines de fois la phrase "Je tiens bon". Un message subliminal efficace pour renforcer sa motivation. Les cartes postales virtuelles sont un moyen très convivial pour aider ses amis à décrocher. A ce propos, toute une partie du site propose des conseils pour soutenir un proche ayant décidé d'en finir avec la clope. Une autre est spécifiquement destinée aux professionnels de santé, et propose des conseils pour aborder le sujet du sevrage, et des outils pour évaluer dépendance et motivation. Les conditions pour devenir tabacologue sont également expliquées.

Petit rappel : les fumeurs qui n'ont pas Internet ou ceux qui préfèrent le contact humain peuvent utiliser la ligne téléphonique Tabac info service: 0 825 309 310 (0,15euros/min).