

## Section 2

# Vers une vie sans fumer : Guide de l'animatrice pour un programme de groupe

### Chapitre 1 — Avant de commencer

Une approche centrée sur la femme.....	2-3
Principes directeurs, buts et objectifs .....	2-4
Structure du programme .....	2-5
Comment se servir de ce guide.....	2-6
Exemple de déroulement d'un programme.....	2-7
Le rôle de l'animatrice .....	2-8
Promotion .....	2-9
Aide-mémoire pour la planification destiné aux animatrices.....	2-10
Le déroulement des rencontres .....	2-12
Lignes directrices à l'intention de l'observatrice.....	2-14
Questionnaires .....	2-14
Évaluation .....	2-15
Questionnaires de fin de programme.....	2-16
Suivi .....	2-16

### Questionnaires

Questionnaire d'entrée dans le programme.....	2-19
Questionnaire d'évaluation des étapes du changement .....	2-21
Questionnaire d'entrevue.....	2-25
Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine.....	2-31
Évaluation du programme .....	2-33
Questionnaire de fin de programme.....	2-37
Questionnaire de suivi.....	2-41

### Chapitre 2 – Les séances

1. La première rencontre.....	S1
2. La gestion du stress.....	S2
3. Le poids santé.....	S3
4. Ce qui déclenche les envies de fumer.....	S4
5. Le rétablissement .....	S5
6. Le soutien.....	S6
7. Planifier le Jour d'adieu au tabac .....	S7
8. Le Jour d'adieu au tabac .....	S8
9. L'estime de soi .....	S9
10. La guérison et les effets sur la santé.....	S10
11. La fin du programme et la célébration.....	S11



# Chapitre 1

## Avant de commencer

### Une approche centrée sur la femme

Les femmes n'ont pas les mêmes raisons de commencer ou de continuer à fumer que les hommes. Les personnes qui travaillent avec des femmes pour les encourager à moins fumer ou à arrêter doivent être sensibles aux besoins et aux points de vue des femmes. Une approche centrée sur la femme est une approche qui

- ✧ respecte la dignité des femmes et crée un climat d'ouverture au changement;
- ✧ s'attaque au tabagisme dans leur milieu de vie;
- ✧ donne aux femmes l'impression qu'elles dirigent et contrôlent leur vie et qu'elles peuvent être fières d'elles-mêmes;
- ✧ donne l'occasion aux femmes de raconter leur histoire, d'exprimer leurs besoins et de s'entraider;
- ✧ les fait participer activement à la prise de décision;
- ✧ est accessible et gratuite ou abordable, offre un service de transport et de garderie, se déroule au bon endroit, propose un horaire qui convient aux femmes et leur offre toutes les informations et les ressources dans un langage clair.
- ✧ Les femmes à faible revenu font face à de nombreuses sources de stress et le tabac est une des choses qui les aident à se détendre. Le recrutement au programme d'abandon du tabac doit tenir compte des obstacles qui empêchent les femmes de franchir cette importante étape. Les coûts du programme, la garde des enfants, le transport et la stigmatisation font partie de ces barrières. Celles-ci peuvent être réduites ou éliminées si on offre le programme gratuitement et si on trouve des façons de couvrir les frais de garde et de transport. Il est important de trouver les moyens de rassembler les sommes requises pour couvrir ces dépenses, par exemple, grâce à des dons communautaires, des clubs de service et des partenariats avec les organismes de santé publique ou les entreprises locales.
- ✧ On peut utiliser une série de stratégies pour recruter des femmes qui sont prêtes à modifier leurs habitudes de consommation de tabac. Les affiches et les dépliants publicitaires élaborés pour encourager l'inscription au programme devraient contenir tous les renseignements importants sur le programme; par exemple, ce qu'il faut faire, qui doit s'inscrire, où, quand et comment. Ces dépliants/ces affiches peuvent être distribués partout – dans les pharmacies, les cabinets de médecin, les installations communautaires locales, les épiceries, les laveries automatiques, les garderies, les écoles et les commerces locaux.
- ✧ Vous pouvez également demander une liste de noms aux travailleuses sociales et faire circuler des calepins à feuilles détachables ou des cartes dans les centres de soins de santé pour encourager le personnel à vous recommander des clientes. Adressez-vous aux organismes de service à domicile, aux infirmières en santé publique, aux bureaux de dentistes et aux pharmacies pour obtenir des noms de candidates.
- ✧ Assurez-vous d'afficher un numéro de téléphone avec un service de réponse.

# Principes directeurs, buts et objectifs

## Principes directeurs

Ce programme est fondé sur les principes de l'éducation des adultes : les gens peuvent faire des choix à la lumière de leur propre expérience; l'apprentissage doit se faire dans un milieu détendu, amical et accueillant et il doit, dans la mesure du possible, se fonder sur la pratique et non sur la théorie. L'utilisation du langage écrit doit être réduite au strict minimum.

Le contenu du programme variera selon les besoins d'apprentissage des participantes. Le programme est fondé sur une approche globale visant essentiellement à améliorer la qualité de vie. En tant qu'animatrice, gardez à l'esprit que les femmes ne sont pas un groupe homogène. Les défis que les femmes de divers groupes socio-économiques ont à relever ne seront pas tous les mêmes. Puisque les niveaux d'alphabétisation et la compréhension peuvent poser des problèmes à certaines participantes, il est important d'évaluer le caractère approprié des documents à distribuer et des activités pour votre groupe.

Le tabac crée une dépendance. Le programme part du principe qu'une dépendance comme celle du tabagisme n'est pas seulement influencée par les choix personnels et les circonstances, mais aussi par le contexte social dans lequel la personne vit.

Le programme est accessible aux femmes ayant un faible revenu; il offre des services de garde et de transport et le niveau de langage est adapté aux participantes. Le programme est basé sur l'appui mutuel que se donnent les participantes. L'estime de soi est renforcée tout au long du programme. À long terme, l'objectif du programme est de former d'autres animatrices.

## Buts et objectifs

Ce programme vise essentiellement à aider les participantes à prendre en main leur vie et leur santé en arrêtant de fumer ou en réduisant leur consommation de tabac. Le programme a pour but d'aider les participantes à :

- ✧ rehausser leur niveau d'estime de soi;
- ✧ apprendre de nouvelles techniques leur permettant de modifier leur mode de vie et, notamment, d'arrêter de fumer ou de réduire leur consommation de tabac;
- ✧ bénéficier de l'appui d'un groupe et de se sentir plus fortes grâce à lui;
- ✧ arrêter de fumer ou réduire leur consommation de tabac pendant au moins six mois.

Vous pourrez conclure au succès du programme si les participantes apportent certains changements positifs dans leur vie en vue d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac, si elles fument moins ou si elles ont arrêté de fumer. N'oubliez pas que l'abandon du tabac est un processus; même si toutes les participantes inscrites n'ont pas arrêté de fumer, elles sont sur la bonne voie.

# Structure du programme

Le programme compte quatre étapes :

## 1. L'arrivée

À la première étape, l'animatrice se rend chez la participante ou communique avec elle par téléphone. Ce contact personnel lui permet de remettre le questionnaire administré à l'arrivée et le questionnaire d'entrevue, d'apprendre à mieux connaître la participante et d'expliquer la structure et la démarche du programme. (Voir la dernière section de ce chapitre pour les questionnaires). Le questionnaire d'entrevue a pour but d'évaluer si les fumeuses du groupe sont prêtes à arrêter de fumer. Il est important, à partir du modèle théorique des étapes du changement, de choisir les fumeuses qui envisagent d'arrêter ou qui sont prêtes à le faire.

Le modèle des Étapes du changement a été élaboré, dans les années 80, par Prochaska et DiClemente pour expliquer comment les gens changent leur comportement. (Voir la section 1 pour de plus amples renseignements sur le modèle). Depuis, un grand nombre de personnes travaillant dans le secteur du tabagisme ont appliqué ce modèle pour établir où en sont les participantes dans le processus d'abandon du tabac. La plupart des gens franchissent cinq étapes avant de devenir officiellement non fumeurs :

1. **La préreflexion** – À ce stade, ils n'envisagent pas d'arrêter de fumer dans un avenir rapproché.
2. **La réflexion** – Ils commencent à penser sérieusement à arrêter de fumer dans un avenir rapproché (au cours des six prochains mois).
3. **La préparation** – À ce stade, ils ont essayé d'arrêter de fumer au moins une fois durant l'année et ils pensent qu'ils feront une nouvelle tentative au cours des prochains mois.
4. **L'action** – Ils prennent des moyens concrets pour arrêter de fumer. C'est l'étape où les défaillances et rechutes sont les plus probables.
5. **Le suivi** – Au cours de cette dernière étape, les gens sont plus en mesure de résister à la tentation et ils savent aussi que même s'ils succombent à la tentation à cette étape, ils n'ont pas échoué et que ce n'est qu'une simple erreur de parcours dont ils tireront profit et qu'ils corrigeront.

Les participantes peuvent passer d'une étape à l'autre dans l'ordre, mais elles peuvent aussi revenir à une étape antérieure ou sauter une étape avant d'arrêter pour de bon. Une fois de plus, un écart de conduite ou une rechute n'est pas un échec mais plutôt un aspect important du processus d'apprentissage et d'abandon du tabagisme. La plupart des fumeuses essayent plusieurs fois d'arrêter avant de réussir et leurs chances de succès augmentent à chaque tentative.

Voir, à la fin de cette section, le document intitulé *Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine*.

## 2. La préparation

Le programme de groupe aide les femmes qui se préparent à arrêter de fumer en leur fournissant une démarche de planification détaillée qui les aidera à détecter les éléments déclencheurs ou situations qui les poussent à fumer et les obstacles qui peuvent les empêcher d'atteindre leur but. Le programme de groupe comprend 11 séances. Les six premières séances ont pour but d'informer et de motiver les fumeuses en décrivant différentes méthodes d'abandon du tabac, en enseignant des techniques de gestion du stress et en fournissant de l'aide au groupe.

## 3. L'abandon du tabac

Les cinq dernières séances permettent aux participantes d'acquérir les techniques et l'appui nécessaires à leur rétablissement (ce qu'on appelait autrefois le sevrage) et renforcent les effets positifs d'un environnement sans fumée. La revalorisation et l'appui du groupe sont des thèmes exploités à toutes les étapes du programme. Si le groupe se fixe une date d'adieu au tabac, il devrait le faire au tout début de cette étape pour permettre aux participantes de recevoir beaucoup d'encouragement des autres pendant leur premier mois sans cigarette.

#### 4. Le suivi

Le suivi, spécialement pendant les premières semaines, est essentiel pour empêcher les rechutes. Ces rencontres de soutien peuvent être animées ou dirigées par des participantes.

### Comment se servir de ce guide

Une des caractéristiques du programme est d'être souple; il peut être offert à divers moments et dans différents formats selon les besoins et les ressources de chaque groupe. Il est fondé sur les principes de l'éducation des adultes. L'éducation des adultes repose sur un échange d'information entre l'animatrice et les participantes. Les animatrices devraient se demander

- ✧ ce que les femmes aimeraient dire de leurs habitudes de consommation de tabac;
- ✧ ce que les femmes connaissent déjà sur le tabagisme, y compris les effets de la fumée sur la santé et les avantages d'arrêter de fumer;
- ✧ quels sont les buts que poursuivent les femmes (p. ex., réduire leur consommation de tabac ou arrêter de fumer).

Par conséquent, les femmes du groupe devront d'abord choisir le sujet qui leur paraît le plus important pour elles-mêmes et pour répondre à leurs besoins. Les 11 séances peuvent être utilisées en tout ou en partie et dans l'ordre préféré par le groupe. Toutes les séances ont une structure similaire et comprennent des renseignements utiles et des preuves récentes à l'appui des activités d'apprentissage.

## Exemple de déroulement d'un programme

L'exemple qui suit n'est qu'une suggestion. Les groupes n'avanceront pas tous au même rythme; il est plus important de tenir compte des besoins particuliers d'apprentissage de votre groupe que de respecter « à tout prix » l'horaire que vous vous êtes fixé. N'oubliez pas que les séances peuvent être données dans n'importe quel ordre et que le contenu de certaines séances peut être revu et combiné à celui d'autres séances, au besoin.

À l'**arrivée** des candidates, l'animatrice prend contact avec elles et les classe selon l'étape où elles sont rendues.

Les rencontres de **préparation au changement** permettent aux participantes d'acquérir les compétences et d'obtenir l'aide requise pour faire face au stress et à d'autres situations qui déclenchent l'envie de fumer. On propose de couvrir les séances suivantes au cours des trois à cinq premières rencontres :

- ✧ La première rencontre;
- ✧ La gestion du stress;
- ✧ Le poids santé;
- ✧ Le soutien;
- ✧ L'estime de soi.

Les rencontres portant sur **l'adieu au tabac ou la réduction de la consommation** fournissent les techniques et les plans requis pour passer à l'action. Les séances qui suivent sont essentielles :

- ✧ Les éléments déclencheurs;
- ✧ Le rétablissement;
- ✧ Le soutien;
- ✧ Planifier le jour d'adieu au tabac;
- ✧ Le jour d'adieu au tabac;
- ✧ La guérison et les effets sur la santé;
- ✧ La gestion du stress;
- ✧ La fin du programme et la célébration.

Les **rencontres de suivi** sont offertes toutes les semaines pendant les quelques premières semaines qui suivent le jour d'adieu au tabac, puis mensuellement au besoin. La section Suivi (voir la page 2-??) peut être utilisée pour orienter le processus du groupe et renforcer les changements de comportement.

## Le rôle de l'animatrice

À titre d'animatrice, vous devriez examiner vos propres idées sur le tabagisme. Nous nous faisons tous des idées sur les gens à partir de leurs caractéristiques et de leur comportement, parfois même sans nous en rendre compte.

Dans le programme *Vers une vie sans fumer*, l'animatrice a comme rôle d'aider les membres du groupe à déterminer ce qu'elles veulent apprendre et à les aider dans leur apprentissage. Comme tous les apprenants, les apprenants adultes devraient être traités avec respect. Les animatrices et les autres intervenantes travaillant avec des femmes qui veulent arrêter de fumer devraient

- ✧ les traiter d'égaux à égales;
- ✧ leur permettre de donner leur opinion librement;
- ✧ éviter d'utiliser un jargon et expliquer les termes qu'elles ne comprennent pas sans les prendre de haut;
- ✧ mettre en valeur leurs contributions et leurs connaissances;
- ✧ leur donner l'occasion de contribuer à la discussion;
- ✧ en général, adopter une approche souple et rester ouvertes afin de pouvoir répondre aux besoins du groupe et respecter ses priorités.

Les animatrices sont particulièrement efficaces lorsqu'elles

- ✧ ont déjà animé des groupes;
- ✧ connaissent bien les méthodes d'éducation des adultes;
- ✧ ont l'habitude de travailler avec des femmes ayant un faible revenu et ont déjà établi des liens avec des groupes de femmes au sein de la collectivité;
- ✧ comprennent les obstacles sociaux auxquels se heurtent les femmes ayant un faible revenu;
- ✧ aiment bien travailler avec des femmes;
- ✧ fixent les buts avec le groupe;
- ✧ planifient le contenu en fonction de ce que les participantes veulent apprendre;
- ✧ encouragent la discussion;
- ✧ empêchent les participantes de partir sur des tangentes ou de s'éloigner du sujet;
- ✧ résument ce que les membres ont dit;
- ✧ s'assurent que les rencontres commencent et se terminent à temps;
- ✧ aident les femmes à évaluer leurs progrès;
- ✧ fournissent des commentaires sur les progrès accomplis;
- ✧ encouragent un climat d'entraide au sein du groupe.

Les animatrices ne doivent pas nécessairement être des ex-fumeuses; si vous ne l'êtes pas, dites aux membres de votre groupe pourquoi vous pensez pouvoir les animer sans expérience personnelle de la consommation de tabac. Parlez-leur des autres défis que vous avez eus à relever ou de votre expérience de l'animation de groupe. Dites-leur qu'elles sont les expertes et que votre rôle comme animatrice se limite à les aider à cheminer.

## Rôle des coanimatrices

Bien souvent, les groupes ont eu recours à des coanimatrices. Une coanimatrice peut être une ancienne participante du programme qui a arrêté de fumer, ou une femme de la communauté qui connaît bien les femmes ayant un faible revenu, parle leur langage, a partagé leurs expériences de vie et aimerait travailler avec le groupe.

En tant que coanimatrice, vous pouvez :

- ✧ accueillir les participantes dans leur propre langue;
- ✧ obtenir des services de garderie et de transport;
- ✧ commander et distribuer de la documentation et les brochures;
- ✧ coanimer le groupe;
- ✧ donner votre point de vue d'ex-fumeuse pendant les rencontres;
- ✧ aider à préparer la salle;
- ✧ téléphoner aux participantes qui sont absentes;
- ✧ préparer la nourriture pour le programme.

## Promotion

Promouvoir le programme. Nous avons constaté que le programme donne de meilleurs résultats avec un groupe de 10 à 12 participantes. Bien souvent, entre 35 et 50 % des femmes qui se disent intéressées par le programme ne se présentent pas à la première rencontre. Afin de s'assurer d'avoir un nombre suffisant de participantes dans votre groupe pour démarrer le programme, vous devriez recruter davantage de femmes que le nombre voulu pour le programme. Ainsi, pour en avoir 10, vous devrez en recruter 20.

Préparez des dépliants contenant un message simple et attrayant pour votre public cible. Vérifiez les niveaux d'alphabétisation; n'oubliez aucune question : quand, où, pourquoi, qui, quoi, combien?

Distribuez ces circulaires dans les endroits locaux où les femmes à faible revenu passent du temps tels que les laveries automatiques, les garderies, les écoles maternelles, les centres de ressources pour les parents, les centres commerciaux, les épiceries, les cafés restaurants, les centres communautaires, les établissements de santé, les écoles pour adultes, les centres d'enseignement de l'anglais langue seconde, les centres d'emploi, les centres d'accueil pour les femmes.

Placez des annonces dans des journaux locaux qui sont distribués gratuitement. Écrivez des lettres aux services d'aiguillage en y annexant des dépliants publicitaires et demandez-leur de vous aider à promouvoir le programme; utilisez télécopie et courriel pour distribuer l'information sur le programme. Faites une liste des noms, adresses de courriel et numéros de téléphone de celles qui se disent intéressées.

# Aide-mémoire pour la planification destiné aux animatrices

## Trois mois avant...

- ◇ Faire la promotion du programme et évaluer les besoins en vous adressant aux réseaux et aux agences
- ◇ Si la coanimation est souhaitable, trouvez une personne ou un organisme disposé à collaborer avec vous.
- ◇ Déterminez si le budget de l'organisme permet d'assumer les coûts inhérents au programme :
  - \* services de garderie
  - \* transport
  - \* collations (pour les participantes et leurs enfants)
  - \* rémunération des animatrices (honoraires ou achat de services)
  - \* frais de promotion (dépliants, annonces dans les journaux, etc.)
  - \* photocopies
  - \* tableau à feuilles mobiles et papier
  - \* marqueurs /craies
  - \* ruban gommé/punaises
  - \* pochettes
  - \* macarons, autocollants, etc.
  - \* papier, crayons, stylos
  - \* calepins
  - \* étiquettes (pour le nom des participantes)
  - \* cassettes ou CD de musique et magnétophone ou lecteur de CD
  - \* cafetière, théière

Trouvez un endroit accessible.

- ◇ Y a-t-il une garderie ou un endroit où l'on s'occupe d'enfants?
- ◇ Est-il accessible aux personnes en fauteuils roulants?
- ◇ Est-il situé à proximité du domicile des participantes éventuelles?
- ◇ Est-il proche du réseau de transport en commun (autobus, etc.)?
- ◇ Avez-vous des chauffeurs bénévoles/d'autres modes de transport pour les participantes?
- ◇ Devez-vous obtenir la permission pour utiliser la salle de rencontre?
- ◇ Devez-vous assumer les frais de cette salle?
- ◇ Combien de personnes pourront confortablement prendre place dans la salle?
- ◇ Y a-t-il de la place pour ranger tout le matériel du programme?

Fixez la date et l'heure des séances du programme. Les séances durent habituellement entre une et deux heures. Elles peuvent avoir lieu deux fois par semaine (ex. : le mardi et le jeudi). Il est préférable d'espacer les rencontres d'au moins deux jours.

## Deux mois avant...

- ◇ rencontrez les coanimatrices et déterminez comment vous travaillerez ensemble;
- ◇ négociez un contrat avec les gardiennes d'enfants;
- ◇ trouvez un local et des jouets (si les services de garde sont fournis sur place);
- ◇ faites des arrangements pour le transport (chauffeurs bénévoles, billets d'autobus, coupons de taxi, etc.); envisagez la possibilité de demander au bureau de bénévoles de coordonner le travail de vos bénévoles (chauffeurs, gardiennes d'enfants);
- ◇ commandez les livres, le matériel de soutien, les DVD et les vidéos, etc.
- ◇ demandez les services d'une interprète, s'il y a lieu;
- ◇ trouvez des conférencières invitées.

### **Un mois avant...**

- ◇ Communiquez avec les personnes qui ont téléphoné pour s'inscrire et fixez un rendez-vous pour remplir le questionnaire administré à l'arrivée.
- ◇ Organisez les entrevues prévues à l'arrivée deux à trois semaines avant le début du programme. Ces entrevues peuvent se faire à la maison de la personne, au local du programme ou par téléphone.
- ◇ Dirigez les fumeuses qui ne sont pas prêtes à arrêter vers d'autres ressources telles que des livres ou revues motivantes, des programmes sur Internet.
- ◇ Organisez des rencontres avec les coanimatrices pour finaliser les détails du programme.
- ◇ Pratiquez les techniques de respiration.

### **Deux semaines avant...**

- ◇ Analysez les données des formulaires administrés à l'arrivée et faites-en un résumé pour en discuter avec le groupe.
- ◇ Présentez le résumé au groupe pour discussion dans un format facile à lire (tableau à feuilles mobiles, rétroprojecteur, ordinateur)
- ◇ Confirmez l'endroit des rencontres, le jour et l'heure.
- ◇ Confirmez les services de garderie, de transport et d'interprètes.
- ◇ Rencontrez votre coanimatrice pour déterminer :
  - \* la date et l'heure des rencontres hebdomadaires prévues pour faire la planification et échanger de l'information;
  - \* qui achètera les collations et préparera la nourriture pour chaque rencontre;
  - \* qui nettoiera la salle après chaque rencontre;
  - \* qui s'occupera des photocopies;
  - \* qui ramassera le matériel nécessaire du programme pour l'emmenner à l'endroit des rencontres;
  - \* qui obtiendra les chèques pour payer le personnel (gardiennes, interprètes, etc.);
  - \* qui obtiendra l'argent pour le transport (jetons, billets d'autobus, bons de taxi, etc.);
  - \* qui s'occupera des formulaires de kilométrage, pour les chauffeurs, vérifiera les permis de conduire, l'assurance-responsabilité, etc. dans le cas de chauffeurs bénévoles.

### **Une semaine avant ...**

- ◇ Rencontrez la coanimatrice pour :
  - \* planifier la première rencontre;
  - \* discuter des détails de dernière minute, des « urgences »;
  - \* passer en revue la liste des choses qui étaient à faire deux semaines avant le début du programme.

### **La veille du début du programme...**

- ◇ Préparez-vous à recevoir le groupe :
  - \* achetez de la nourriture;
  - \* faites les appels téléphoniques nécessaires;
  - \* faites les photocopies;
  - \* préparez le matériel;
  - \* appelez les gardiennes, demandez-leur d'arriver 15 minutes avant le début du programme et donnez-leur des directives;
  - \* remplissez la fiche de présences à partir de la liste des personnes qui ont été interviewées.

### **Le jour de la première rencontre...**

- ◇ Rendez-vous tôt à l'endroit de la rencontre.
- ◇ Préparez :
  - \* la nourriture/les rafraîchissements;
  - \* le tableau à feuilles mobiles;
  - \* les chaises/les tables;
  - \* la table où vous déposerez les documents et/ou le matériel pour les participantes qui veulent arrêter de fumer;
  - \* le local réservé aux enfants.

### **Le déroulement des rencontres**

- ◇ L'animatrice doit s'assurer que l'atmosphère est agréable.
  - \* Organisez la salle pour qu'elle soit aussi accueillante que possible.
  - \* Disposez les chaises en cercle; évitez de placer les tables et d'autres objets entre vous et les participantes.
  - \* Créez une ambiance accueillante, détendue et sympathique.
  - \* Mettez de la musique à l'arrivée des participantes; souhaitez à chacune la bienvenue et demandez-leur d'inscrire leur nom sur une étiquette pour s'identifier.
  - \* placez une bande dessinée ou un texte léger sur chacune des chaises pour que les participantes puissent lire pendant que les autres s'installent.
- ◇ Remettez à chaque participante une pochette ou une trousse d'information contenant des documents et du matériel.
- ◇ Encouragez les participantes à apporter leur pochette à chaque rencontre; placez une illustration humoristique sur la page couverture et ajoutez des bandes dessinées amusantes pour détendre l'atmosphère.
- ◇ Dites aux participantes qu'elles auront sans doute quelques « devoirs » à faire. Cesser de fumer est un cheminement. Pour réussir, les participantes devront y consacrer un peu d'efforts tous les jours, et pas seulement pendant les rencontres.

Toutes les séances sont structurées de la même façon. Voici la raison-d'être de chacune des activités des séances :

#### **1. Renseignements utiles**

Au début de chaque rencontre, vous pouvez lire à haute voix certains faits qui peuvent être utiles aux femmes du groupe. Ces renseignements doivent avoir un rapport avec la séance; ils aideront les participantes à mieux comprendre le sujet de la séance.

#### **2. Arrivée/Accueil et Conclusion - 10 minutes**

Chaque séance commence par un « tour de table », pour permettre à tous les membres du groupe de participer. L'accueil peut également servir à « prendre le pouls » du groupe en demandant aux participantes comment elles se sentent, et il peut se faire sur un ton léger et amusant. Par exemple, demandez aux participantes de parler d'une chose qu'elles ont toujours voulu faire.

L'accueil devrait être bref. Vous devrez peut-être rappeler aux participantes de se limiter à deux ou trois phrases.

La conclusion est également un « tour de table », à la fin d'une rencontre. On y pose notamment les questions suivantes :

- ◇ Nommez une chose que vous avez apprise aujourd'hui?
- ◇ Comment vous sentez-vous par rapport à la rencontre d'aujourd'hui?
- ◇ Dites-moi une chose que vous ferez d'ici la prochaine rencontre.

### 3. Révision – de 5 à 10 minutes

La révision permet de passer en revue ce dont on a parlé à la dernière rencontre. Elle renforce l'apprentissage et permet aux participantes de poser des questions, de partager leurs préoccupations et de parler de leurs succès personnels. Vous pouvez poser des questions précises ou générales, par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière rencontre?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière rencontre?

### 4. Respiration/étirement – 10 minutes

Les recherches récentes ont démontré que les techniques de respiration aident les femmes à arrêter de fumer. Il s'agit d'exercices qui contribuent à la guérison des personnes qui arrêtent de fumer. Des exercices de respiration font partie de chaque séance. Avant d'enseigner ces techniques aux autres, vous devrez lire à ce sujet et vous exercer à les faire jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Les techniques respiratoires sont sources de détente et elles sont très importantes pour celles qui veulent arrêter de fumer. La plupart des femmes interrogées dans les groupes de discussion trouvent qu'il s'agit d'un des éléments les plus importants du programme. Pratiquez ces exercices et expérimentez leurs bienfaits pour pouvoir les enseigner avec enthousiasme et conviction.

### 5. Exercices d'apprentissage

Chaque séance propose plusieurs exercices d'apprentissage fondés sur la pratique. Chaque exercice est conçu pour enseigner une technique ou pour aider les participantes à mieux se comprendre. L'animatrice peut proposer un ou plusieurs de ces exercices selon les capacités, le profil et les intérêts des participantes. La plupart des exercices d'apprentissage durent environ 30 minutes.

### 6. Réflexion

La réflexion permet d'évaluer l'efficacité de l'exercice d'apprentissage, de renforcer les connaissances et d'aider l'animatrice à suivre ce qui se passe dans le groupe.

Voici quelques questions utiles à poser au cours de cette partie de la rencontre :

- ✧ Quelles sont les choses que vous avez aimées ou que vous n'avez pas aimées?
- ✧ Qu'avez-vous appris?
- ✧ Comment vous êtes-vous sentie?
- ✧ Comment aurions-nous pu améliorer la rencontre?

### 7. Pauses

Prévoyez au moins une pause par rencontre. Il est important, dès la première rencontre, de décider comment se dérouleront les pauses. Il y aura beaucoup de tension au sujet du moment et de l'endroit où les participantes pourront fumer. Aidez les membres du groupe à décider où elles peuvent fumer et donnez-leur le temps de s'habiller si c'est à l'extérieur. Ne parlez pas de pause-cigarette. Après le jour d'adieu au tabac, c'est une bonne idée d'organiser des activités physiques pendant les pauses et de servir des collations nutritives pour renforcer les facettes d'un mode de vie sans fumer qui sont liées au comportement.

## Lignes directrices à l'intention de l'observatrice

Les comportements qui suivent sont des indicateurs positifs de changement. Les animatrices doivent les observer et les noter et être attentives aux anecdotes des participantes.

- ✧ Réseautage — les participantes établissent des liens entre elles et avec d'autres personnes, grâce aux contacts qu'elles ont établis au sein du groupe.
- ✧ Comportement de renforcement — relevez les gestes positifs des participantes envers d'autres participantes, ou des manifestations d'affection.
- ✧ Comportement d'aide — les participantes proposent de s'occuper d'une des activités du groupe (ex. : aider à préparer des collations, préparer la salle, etc.)
- ✧ Appartenance au groupe — les participantes parlent de « leur groupe » et se servent du pronom « nous » plutôt que « je ».
- ✧ Participation — les participantes répondent volontiers aux questions.
- ✧ Devoirs — les participantes font leurs devoirs.
- ✧ Comportement altruiste — les participantes se rendent service spontanément (ex. : elles proposent à une participante de la ramener chez elle).
- ✧ Changements — ex. : changements dans leur niveau d'activité physique ou d'usage du tabac.
- ✧ Changements d'attitude — ex. : changements observés dans le langage corporel des participantes, dans leur verbalisation et leur degré de participation.
- ✧ Apparence physique — changements dans l'apparence, l'habillement ou l'hygiène des participantes.
- ✧ Utilisation des ressources — les participantes consultent d'autres ressources.
- ✧ Action collective — les participantes travaillent ensemble pour apporter des changements au niveau de leur communauté.

## Questionnaires

Cinq outils de sondage (des copies sont insérées à la fin du programme) ont été élaborés pour assurer l'efficacité de la démarche d'évaluation. Ces outils comprennent :

- ✧ le questionnaire d'entrée dans le programme
- ✧ le questionnaire d'entrevue
- ✧ l'évaluation du programme
- ✧ le questionnaire de fin de programme
- ✧ le questionnaire de suivi après six mois

En utilisant ces outils, on peut obtenir des renseignements importants :

- ✧ Le nombre de participantes qui ont assisté aux rencontres
- ✧ Le nombre de fumeuses qui ont arrêté de fumer ou essayé d'arrêter
- ✧ Les raisons qui, selon les femmes, les ont convaincues de cesser de fumer
- ✧ Les données démographiques sur les participantes, telles que leurs sources de revenu
- ✧ Les statistiques de décrochage
- ✧ Les mesures de la démarche visant à améliorer la prestation du programme

### **Questionnaire d'entrée dans le programme**

Le questionnaire d'entrée dans le programme est conçu pour trier les participantes et choisir celles qui sont prêtes à arrêter de fumer et à se joindre au programme de groupe. L'animatrice le remplit au cours d'un entretien téléphonique individuel avec l'éventuelle participante. Les femmes qui ne sont pas prêtes devraient être renvoyées vers des ressources d'auto-assistance.

### **Note au sujet des étapes de changement**

Lorsque vous administrez le questionnaire, à l'arrivée des participantes, restez attentives aux réponses que fournissent les participantes aux questions qui concernent les étapes de la démarche d'abandon du tabac. Si une candidate n'est pas prête à arrêter de fumer (à l'étape de la pré-réflexion ou de la réflexion), vous pouvez lui donner des renseignements sur du matériel d'auto-apprentissage et lui donner le numéro de la ligne téléphonique du programme provincial d'abandon du tabac (voir la section 1 – Annexe A : Ressources); suggérez-lui de parler à son médecin ou à l'infirmière de santé publique.

Recommandez-lui de s'inscrire au programme de groupe quand elle sera prête à prendre la décision d'arrêter de fumer et félicitez-la d'avoir franchi une première étape.

### **Questionnaire d'entrevue**

Durant l'entrevue, il est important :

- ◇ de vous présenter à titre d'animatrice;
- ◇ de féliciter la femme d'avoir fait cette première et importante démarche;
- ◇ de décrire brièvement le programme;
- ◇ de juger si le programme rejoint les besoins de la personne;
- ◇ d'expliquer les services de transport et de garderie offerts, s'il y a lieu;
- ◇ d'écouter la personne vous faire part des expériences qu'elle a vécues, de ses craintes, et de lui dire savoir que le programme lui fournira, à elle et aux autres participantes qui se sentent comme elle, tout l'appui nécessaire;
- ◇ de donner des détails sur la première rencontre (jour, heure, endroit);
- ◇ de féliciter encore une fois la personne de vouloir participer au programme et de lui dire que même si c'est un programme pour arrêter de fumer, chaque participante sera encouragée peu importe le résultat.

Vous pouvez également demander aux participantes de remplir le test Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine.

## **Évaluation**

L'évaluation est importante pour plusieurs raisons :

- ◇ elle permet d'évaluer dans quelle mesure le programme aide les participantes à arrêter de fumer ou à réduire leur consommation;
- ◇ elle permet d'obtenir des commentaires sur la façon dont s'est déroulé le programme;
- ◇ elle permet de déterminer si le programme a eu un effet inattendu sur les participantes.

L'évaluation conçue pour ce programme se fonde sur un pré-test et un post-test et recueille des données quantitatives et qualitatives au moyen des instruments élaborés et utilisés lors de l'évaluation nationale de 1996; ces instruments se sont avérés fiables et ils ont permis d'évaluer l'efficacité du programme.

L'évaluation devrait être effectuée au cours de la dernière rencontre (voir la Séance n° 11 – « La fin du programme et la célébration »).

## Questionnaire de fin de programme

Ce questionnaire peut être rempli pendant la dernière rencontre (voir la Séance n° 11 – « La fin du programme et la célébration »).

Ces questions nous permettent de calculer le nombre de participantes qui ont arrêté de fumer ou réduit leur consommation. Elles encouragent également les participantes à indiquer des changements qu'elles ont apportés à leur mode de vie pendant le programme, à donner leur opinion sur le programme et à aider d'autres personnes qui pourraient bénéficier de leurs commentaires.

Si certaines participantes ont de la difficulté à lire ou à écrire, lisez les questions à haute voix et proposez-leur de les aider à écrire leurs réponses.

### Questionnaire de suivi

Ce questionnaire peut être rempli à la fin du programme pour vérifier et calculer le nombre de participantes qui ont arrêté de fumer ou réduit leur consommation de tabac, et pour déterminer les avantages du programme à long terme. La recherche démontre que les personnes qui arrêtent de fumer ont plus de risques de recommencer dans les six mois qui suivent l'abandon du tabac. Nous vous recommandons de poser ces questions lors d'une entrevue téléphonique, mais vous pouvez aussi faire remplir le questionnaire à une réunion de suivi. Il pourrait s'avérer difficile de rejoindre certaines participantes, mais faites de votre mieux. Calculez les pourcentages à partir du nombre de femmes que vous avez réussi à joindre.

## Suivi

### Prévention des rechutes

Les défaillances (une ou deux bouffées ou une cigarette) ou les rechutes (reprise des habitudes de tabagisme) sont très fréquentes chez les personnes qui essaient d'arrêter de fumer. La plupart des rechutes se produisent dans les six premiers mois de l'adieu au tabac. Les rechutes des fumeuses ne doivent jamais être perçues comme des échecs. À titre d'animatrice, vous devrez aider la personne à saisir les occasions de se sensibiliser aux éléments déclencheurs et aux situations qui peuvent être évitées. Cette section décrit certaines idées de suivi.

### Idées de suivi visant à prévenir les rechutes

Idéalement, nous recommandons que les participantes aient des contacts réguliers avec la personne qui est chargée de les soutenir et que le groupe continue à se réunir régulièrement, particulièrement durant les premières semaines qui suivent la fin du programme.

Les programmes d'accueil avec encadrement peuvent offrir un soutien permanent et une démarche de résolution de problèmes conformément aux lignes directrices qui suivent. Dans certaines communautés, les groupes d'accueil encadrés sont accessibles à toutes les personnes qui ont arrêté de fumer, qu'elles aient ou non participé au programme de groupe.

### **Structure suggérée pour un groupe d'accueil encadré**

Chaque rencontre de suivi pourra se diviser en trois parties:

- ✧ Arrivée (10 à 15 minutes)
- ✧ Discussion de groupe (30 à 45 minutes)
- ✧ Conclusion (10 à 15 minutes)

#### **Arrivée**

Au début de chaque rencontre, il y aura un rapide tour de table. Chaque participante dira brièvement ce qu'elle fait pour rester ou devenir non-fumeuse. Les participantes qui désirent parler d'une question particulière peuvent le faire à ce moment. Il est important de faire le tour de table avant de commencer la discussion de groupe. Après le tour de table, chacune des participantes aura une bonne idée du progrès des autres et vous saurez de quels sujets discuter en groupe.

#### **Discussion de groupe**

Le contenu de la discussion de groupe se précise habituellement au moment du tour de table et prend généralement la forme d'une rencontre de résolution de problèmes. Les sujets de discussion peuvent varier considérablement. Il peut s'agir d'aider quelqu'un qui a eu une « rechute », de discuter des façons de combattre le stress ou d'examiner comment suivre un programme d'activité physique régulier. Le contenu du programme de base constituera une bonne référence pour les sujets qui seront abordés pendant la discussion de groupe; par exemple, le processus de résolution des problèmes peut être mis en application ici, tout comme les moyens de contrôler les envies de fumer, ce qu'il faut faire en cas de rechute, etc. Les ressources les plus utiles viennent de l'expérience qu'ont acquise les participantes de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas.

Il se peut qu'aucun sujet particulier ne se dégage du tour de table. Si cela arrive, le groupe peut discuter de questions plus générales. La liste des thèmes peut être établie à l'avance ou déterminée pendant la rencontre. La discussion de groupe devrait se terminer dix minutes avant la fin de la rencontre, pour qu'il y ait suffisamment de temps pour la conclusion.

#### **Conclusion**

À la fin de chaque rencontre, il y a un autre tour de table pour que chacune des participantes puisse brièvement dire ce qu'elle compte faire pour rester non-fumeuse. La période de conclusion permet de faire une évaluation continue des progrès du groupe.

### **Efficacité des réunions dans les groupes d'entraide**

Dans un groupe d'entraide, les membres elles-mêmes s'assurent que les échanges sont fructueux et utiles pour chacune d'entre elles. Dans certaines communautés, les participantes se voient de manière informelle pour prendre un café ou se promener dans un parc.

Des rencontres de groupe efficaces permettent d'obtenir les résultats suivants :

- ✧ Les réunions se déroulent dans une atmosphère amicale et cordiale.
- ✧ Toutes les membres participent.
- ✧ Les membres du groupe ne s'éloignent pas du sujet de discussion.
- ✧ Le groupe fait preuve de souplesse et s'adapte à l'évolution des besoins et de la situation.
- ✧ Les membres du groupe peuvent s'exprimer sans crainte d'être jugées.
- ✧ L'animation du groupe est partagée et toutes les membres se sentent responsables du succès du groupe.
- ✧ L'intérêt est grand.
- ✧ Les rencontres se déroulent sans interruption ni obstruction.
- ✧ Les décisions qui doivent être prises le sont par l'ensemble du groupe.

*(La présente section est adaptée de Karen Hill, Je vous aide en m'aidant : un Guide à l'intention des groupes d'entraide. Produit par le Conseil canadien de développement social. Publié par Santé et Bien-être social Canada, 1983)*

**Autres moyens de recevoir un appui continu**

Veillez consulter la **Section 1 – Annexe A : Ressources** pour obtenir une liste de ressources et d'organismes, y compris le numéro des lignes d'assistance téléphonique provinciales réservées aux personnes qui veulent arrêter de fumer.

# Questionnaire d'entrée dans le programme

Date :

Nom de l'animatrice :

Présentez-vous comme une des animatrices du programme, félicitez la candidate d'avoir franchi cette étape essentielle.

Nom :

Adresse :

N° de téléphone :

Adresse de courriel :

Source de renvoi :

## Expliquez le programme en quelques mots.

Il s'agit d'un groupe de soutien/éducatif pour les femmes qui sont prêtes à arrêter de fumer. Le prochain groupe démarrera le (*jour, date* \_\_\_\_\_). Les rencontres auront lieu au \_\_\_\_\_. Il y aura \_\_\_\_\_ rencontres hebdomadaires et \_\_\_\_\_ rencontres de suivi \_\_\_\_\_. Le groupe vous fournira de nombreux encouragements, tant à vous qu'à toutes celles qui partagent les mêmes sentiments que vous.

## L'emplacement et l'horaire vous conviennent-ils?

Je voudrais vous poser quelques questions **pour que nous puissions mieux déterminer le genre d'équipe de soutien dont vous aurez besoin pour arrêter de fumer**. Il n'y a pas vraiment de réponse « vraie » ou « fausse », mais il est très important que vous répondiez à ces questions aussi honnêtement que possible. Toute l'information personnelle que vous me confierez servira uniquement à améliorer les données. Est-ce que le moment choisi vous convient? (**L'entrevue prendra environ 20 minutes**). Avant que je commence, vous pouvez me poser toutes vos questions. Je vais vous lire un énoncé; je voudrais que vous répondiez VRAI si cet énoncé est vrai pour vous et FAUX s'il est faux pour vous.



# Questionnaire d'évaluation des étapes du changement

**IMPORTANT – Ne pas lire les titres de cette section à haute voix.**

## Section A (Préréflexion)

- |    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1. | Le tabagisme ne nuit pas à ma santé.  | V | F |
| 2. | Le tabac fait du tort au fœtus, aux enfants ou à toutes celles ou tous ceux qui respirent ma fumée.                       | V | F |
| 3. | J'aime la cigarette plus que tous les autres plaisirs de la vie.  | V | F |
| 4. | Je ne peux pas avoir de plaisir sans fumer.   | V | F |
| 5. | Je suis furieuse quand on me demande de ne pas fumer.   | V | F |
| 6. | Je n'aime pas qu'on me dise où et quand je peux fumer.  | V | F |
| 7. | Je peux difficilement envisager ma vie sans fumer.  | V | F |
| 8. | J'évite d'aller chez le médecin parce que je ne veux pas l'entendre parler des effets néfastes du tabagisme sur ma santé. | V | F |

## Section B (Réflexion)

- |     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 9.  | Je veux arrêter de fumer mais cela me manquerait trop.                | V | F |
| 10. | Je veux arrêter de fumer au cours des six prochains mois.             | V | F |
| 11. | Ma vie est trop stressante aujourd'hui pour que j'abandonne le tabac. | V | F |

Qu'est-ce qui contribue à votre stress?

.....  
.....  
.....  
.....

Que faites-vous pour combattre le stress?

.....  
.....  
.....  
.....

Prenez-vous des médicaments?

.....  
.....  
.....

Est-ce que vous recevez du counseling pour une autre dépendance ou pour toute autre raison?

.....  
.....  
.....  
.....

Avez-vous discuté avec votre conseillère pour savoir si vous êtes prête à arrêter de fumer?

.....  
.....  
.....  
.....

- |     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 12. | Je veux arrêter mais j'ai peur de devoir affronter le processus de sevrage. | V | F |
| 13. | Je pense très souvent à arrêter.  | V | F |
| 14. | Je parle de la possibilité d'arrêter de fumer avec d'autres personnes.      | V | F |

Voici ce qui me fait le plus peur :

.....  
.....  
.....  
.....

**Section C (Préparation)**

- |     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 15. | Je crois que je serais en meilleure santé si j'arrêtais de fumer.   | V | F |
| 16. | Je crois que les avantages d'arrêter de fumer sont plus importants que les avantages de continuer de fumer. | V | F |
| 17. | Il faut que je fasse quelque chose au sujet de ma consommation de tabac.                                    | V | F |
| 18. | Je crois que je peux réduire ma consommation.   | V | F |
| 19. | Je crois que je peux arrêter de fumer.  | V | F |
| 20. | Je voudrais arrêter de fumer au cours du prochain mois.   | V | F |

**Section D (Action) Est-ce que vous avez l'intention d'arrêter au cours du prochain mois?**

21. Je fume moins de cigarettes aujourd'hui qu'il y a six mois. V F
22. J'ai arrêté de fumer pendant au moins un jour l'an dernier. V F
- J'ai arrêté de fumer un certain nombre de fois : .....
- J'ai déjà suivi le programme Vers une vie sans fumer pour les femmes.
23. Je cherche des moyens d'arrêter de fumer. V F
- Qu'est-ce qui vous aiderait à vous préparer?
- .....
- .....
- .....
- .....
24. Je suis prête à arrêter de fumer. V F
25. Je suis prête à assister à toutes les rencontres et à m'inscrire à un programme qui m'aidera à arrêter. V F
26. Je suis prête à apporter des changements dans ma vie pour arrêter de fumer. V F
27. Je suis au courant des situations et des comportements que je dois éviter pendant que j'essaie d'arrêter de fumer. V F
28. J'ai recommencé à fumer, mais je suis prête à essayer de fumer une fois de plus. V F
29. J'essaie d'arrêter de fumer. V F
30. J'utilise des aides au sevrage, telles que de la gomme à la nicotine un timbre ou des pilules. V F

*Merci*



# Questionnaire d'entrevue

Nom :

.....

Adresse :

.....

Adresse de courriel :

.....

Numéro de téléphone :

.....

Veuillez nous donner un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre si nous devons annuler une rencontre.

Les questions qui suivent nous permettront de comprendre certaines choses qui sont importantes si vous êtes intéressée à arrêter de fumer. Nous vous posons ces questions maintenant, avant le début du programme, pour déterminer si le programme aide les gens à arrêter de fumer. Ces questions portent surtout sur le tabagisme, d'autres concernent votre mode de vie. Merci d'accepter de répondre à ce questionnaire.

1. À quel âge avez-vous commencé à fumer régulièrement? .....

2. Depuis combien de temps fumez-vous? ..... ans

3. Pourquoi avez-vous commencé à fumer?

.....  
.....  
.....

4. En moyenne, combien de cigarettes fumez-vous par jour? ..... cigarettes

5. Songez-vous à arrêter de fumer au cours des six prochains mois?

Oui  Non – Passez à la Question 7.

6. Songez-vous à arrêter de fumer au cours du prochain mois?

Oui  Non

7. Cochez les activités que vous faites quand vous fumez.

- Regarder la télévision
- Boire du café
- Parler au téléphone
- Parler à des amis
- Lire ou étudier
- Autres

.....  
.....  
.....

8. Cochez toutes les raisons pour lesquelles vous fumez. Je fume parce que :

- C'est une habitude.
- Je me sens plus alerte.
- Cela me détend.
- J'en ai besoin.
- Cela m'empêche de prendre du poids.
- J'aime fumer.
- Je me sens contrariée ou en colère.
- Je suis dépendante de la cigarette.
- Cela me donne quelque chose à faire.
- Je me sens acceptée par mes amis quand je fume.
- Autres raisons :

.....  
.....  
.....

9. Encerclez la raison la plus importante parmi celles que vous venez de donner.

- C'est une habitude.
- Je me sens plus alerte.
- Cela me détend.
- J'en ai besoin.
- Cela m'empêche de prendre du poids.
- J'aime fumer.
- Je me sens contrariée ou en colère.
- Je suis dépendante de la cigarette.
- Cela me donne quelque chose à faire.
- Je me sens acceptée par mes amis quand je fume.
- Autres raisons :

.....  
.....  
.....

10. À votre avis, quels sont les maladies ou les problèmes de santé reliés au tabac?

.....  
.....  
.....

11. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer?

- Oui       Non – Passez à la Question 18

12. Si oui, combien de fois? ..... fois

13. Avez-vous essayé d'arrêter de fumer depuis un an?

- Oui       Non

14. Voici quelques moyens d'arrêter de fumer. Lesquels avez-vous essayés?

- Aucun – Passez à la Question 18.
- Arrêter d'un coup
- Graduellement
- Groupe d'entraide
- Traitements au laser
- Hypnose
- Acupuncture
- Gomme à la nicotine (« Nicorette »)
- Inhalateur de nicotine
- Timbre transdermique (« Patch »)
- Zyban
- Autres :

15. Comment vous êtes-vous sentie quand vous avez arrêté de fumer les autres fois?

Physiquement :

- Étourdie
- Désorientée
- Nerveuse
- Affamée
- Fatiguée
- Constipée
- Mal à la tête
- Incapable de dormir

Émotivement :

- Perdue sans mes cigarettes
- De mauvaise humeur
- Fière de moi
- Autres :

.....  
.....  
.....  
.....

16. Quand vous avez arrêté de fumer les autres fois, pendant combien de temps avez-vous arrêté?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

17. Pourquoi pensez-vous avoir recommencé à fumer?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

18. Comment décririez-vous votre niveau de stress général sur une échelle de 1 à 6 ? 1 = calme, avec peu ou pas de stress; 6 = nerveuse, avec beaucoup de stress.

Calme  
1                      2                      3                      4                      5                      6  
Stressée

19. Veuillez encercler la réponse qui se rapproche le plus de ce que vous ressentez actuellement.

	tout à fait en désaccord	en désaccord	sans opinion	d'accord	tout à fait d'accord
Si je continue à fumer, je deviendrai très malade.	1	2	3	4	5
Je suis capable d'arrêter de fumer.	1	2	3	4	5
Je contrôle la plupart des choses qui m'arrivent.	1	2	3	4	5
Je suis bien dans ma peau.	1	2	3	4	5
Je prendrai du poids si j'arrête de fumer.	1	2	3	4	5
Le fait que je fume dérange les personnes qui m'entourent.	1	2	3	4	5
Il existe d'autres façons de se détendre plus efficaces que la cigarette.	1	2	3	4	5
Mon conjoint/partenaire ou mes amis m'aideront à arrêter de fumer.	1	2	3	4	5
Je veux arrêter de fumer.	1	2	3	4	5
J'ai assez de renseignements sur les mauvais effets du tabac sur ma santé.	1	2	3	4	5

20. Votre médecin vous a-t-il déjà dit d'arrêter de fumer?

Oui       Non

21. Quel âge avez-vous? .....

22. Est-ce que vous :

- vivez seule?
- vivez avec un conjoint/partenaire?
- vivez seule avec des enfants?
- vivez avec un conjoint/partenaire et des enfants?
- Autre :

.....  
.....

23. Si vous vivez avec d'autres personnes, y en a-t-il parmi elles qui fument?

- Oui       Non

24. Quel est votre niveau de scolarité?

- École primaire  
 École secondaire  
 École technique/de métiers  
 Collège communautaire  
 Université  
 Autre:

.....  
.....  
.....  
.....



# Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine

**Instructions : Répondez aux questions suivantes. L'évaluation de la dépendance à la nicotine est fondée sur le score total.**

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?  
 Plus de 60 minutes (0)  
 De 31 à 60 minutes (1)  
 De 6 à 30 minutes (2)  
 Moins de 5 minutes (3)
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?  
 Non (0)  
 Oui (1)
3. À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer?  
 La première (1)  
 N'importe quelle autre (0)
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?  
 10 ou moins (0)  
 De 11 à 20 (1)  
 De 21 à 30 (2)  
 31 or plus (3)
5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que le reste de la journée?  
 Non (0)  
 Oui (1)
6. Fumez-vous même quand vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée?  
 Non (0)  
 Oui (1)

**Total** .....

## Degré de dépendance à la nicotine :

- 0 – 2 = très faible dépendance
- 3 – 4 = faible dépendance
- 5 = dépendance moyenne
- 6 – 7 = forte dépendance
- 8 – 10 = très forte dépendance

Celles qui ont un faible niveau de dépendance peuvent arrêter de fumer sans médicaments. Tous ceux et celles qui veulent arrêter de fumer tireront profit d'une aide, d'une information et de ressources appropriées.

*(Source : Heatherton, TF, Kozlowski, LT, Frecke, r RC, Fagerstrom, KO. The Fagerstrom Test For Nicotine Dependance) Site Web : [http://www.aly-abbara.com/echographie/biometrie/scores/test\\_Fagerstrom.html](http://www.aly-abbara.com/echographie/biometrie/scores/test_Fagerstrom.html)*



# Évaluation du programme

1. Comment, dans l'ensemble, décririez-vous votre expérience du programme?

- Excellente
- Très bonne
- Bonne
- Passable
- Mauvaise

2. Comment décririez-vous les exercices?

- Excellents
- Très bons
- Bons
- Passables
- Mauvais

3. Quels exercices trouvez-vous bien conçus?

.....

.....

.....

.....

4. Quels exercices pourrait-on améliorer?

.....

.....

.....

.....

5. Sur une échelle de 1 à 10, comment décririez-vous l'information que vous avez reçue?

Mauvaise				Bonne					Excellente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Selon vous, quels sujets étaient bien élaborés?

.....

.....

.....

.....

7. Quels sujets pourrait-on améliorer?

.....

.....

.....

.....

8. Est-ce que vous ajouteriez d'autres sujets? S'il vous plaît, expliquez.

.....  
.....  
.....  
.....

9. Enlèveriez-vous certains des sujets traités? Si oui, lesquels?

.....  
.....  
.....  
.....

10. Comment décririez-vous les qualités de l'animatrice?

- Excellentes
- Très bonnes
- Bonnes
- Passables
- Médiocres

11. Qu'est-ce qu'elle a fait de mieux?

.....  
.....  
.....  
.....

12. Qu'est-ce qu'elle pourrait améliorer?

.....  
.....  
.....  
.....

13. Le programme de groupe vous a-t-il aidée à atteindre vos objectifs?

.....  
.....  
.....  
.....

14. Qu'est-ce que vous avez préféré dans le programme?

.....  
.....  
.....  
.....

15. Qu'est-ce que vous avez le moins aimé dans le programme?

.....  
.....  
.....  
.....

16. Avez-vous des suggestions pour l'améliorer?

.....  
.....  
.....  
.....

17. Voulez-vous commenter les points suivants :

Emplacement

.....  
.....  
.....

Garderie

.....  
.....  
.....

Horaire

.....  
.....  
.....

Conférencières invitées

.....  
.....  
.....

Nombre de rencontres

.....  
.....  
.....

Ordre de présentation des thèmes

.....  
.....  
.....

18. Avez-vous tout autre commentaire à formuler?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Merci!*



# Questionnaire de fin de programme

Nom :

.....

Adresse :

.....

Adresse de courriel :

.....

Numéro de téléphone :

.....

Si vous n'avez pas le téléphone ou si vous comptez déménager au cours des six prochains mois, indiquez un numéro où nous pourrions vous laisser un message :

1. Comment se déroule votre vie comparativement au début du programme? Diriez-vous que les choses sont :
- à peu près les mêmes
  - meilleures
  - pires?

2. Quel était votre objectif quand vous vous êtes inscrite au programme?
- arrêter de fumer
  - réduire ma consommation de tabac
  - autre : \_\_\_\_\_

3. Votre objectif a-t-il changé pendant le programme?
- Oui       Non

4. Si votre objectif a changé, de quelle façon?

.....  
.....  
.....

5. Comment vous sentez-vous à l'idée d'arrêter de fumer, que ce soit maintenant ou plus tard?
- |               |   |                 |   |                |
|---------------|---|-----------------|---|----------------|
| Peu confiante |   | Assez confiante |   | Très confiante |
| 1             | 2 | 3               | 4 | 5              |

6. Avez-vous fumé une cigarette ou pris une bouffée de cigarette au cours des sept derniers jours?
- Oui       Non – Passez à la question 12.

7. Au cours des sept derniers jours, combien de cigarettes avez-vous fumées pendant une journée normale?
- \_\_\_\_\_ cigarettes

8. Quand ressentez-vous le besoin de fumer?

.....  
.....  
.....  
.....



14. Si vous avez arrêté de fumer ou réduit votre consommation de tabac, quels « outils » ou techniques vous ont le plus aidée?

- Les exercices de respiration et de relaxation
- Mon monologue intérieur
- La résolution de problèmes
- La personne qui me soutient
- L'activité physique
- Le plan pour le jour d'adieu au tabac
- L'appui du groupe
- L'appui de ma famille
- Autre

.....

.....

.....

.....

15. Est-ce qu'il y a d'autres choses qui vous auraient aidée?

- Oui       Non

Si oui, lesquelles?

.....

.....

.....

.....

16. À combien de rencontres avez-vous assisté? \_\_\_\_\_ rencontres

17. Quelle est la chose la plus importante que vous allez retenir du programme?

.....

.....

.....

.....

18. Recommanderiez-vous le programme à d'autres femmes?

- Oui       Non

19. Seriez-vous intéressée à coanimer un groupe plus tard?

- Oui       Non



# Questionnaire de suivi

Nom :

.....

Adresse :

.....

Adresse de courriel :

.....

Numéro de téléphone :

.....

1. Quel était votre objectif quand vous vous êtes inscrite au programme?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Votre objectif a-t-il changé pendant le programme?

Oui       Non

S'il a changé, de quelle façon?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Quelles sortes de changements avez-vous apportés en ce qui concerne votre dépendance au tabac ou tout ce qui s'y rattache?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Avez-vous confiance que vous atteindrez votre objectif, maintenant ou plus tard?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Avez-vous fumé une cigarette ou pris une bouffée au cours des sept derniers jours?

Oui       Non – Passez à la question 10.

6. En moyenne, combien de cigarettes fumez-vous par jour? \_\_\_\_\_ cigarettes

7. Quelle était la quantité moyenne de cigarettes que vous fumiez chaque jour avant de vous inscrire au programme?

\_\_\_\_\_ cigarettes

8. Pourquoi, à votre avis, avez-vous recommencé à fumer ou n'avez-vous pas arrêté?

.....  
.....  
.....  
.....

9. Songez-vous à tenter d'arrêter de fumer de nouveau?

Oui       Non

D'ici 1 mois?

Oui       Non

Au cours des 6 prochains mois?

Oui       Non

10. Comment vous sentez-vous depuis six mois?

Physiquement :

.....  
.....  
.....  
.....

Émotivement :

.....  
.....  
.....  
.....

11. Quelles techniques avez-vous utilisées dernièrement pour contrôler vos envies de fumer?

- Les exercices de respiration et de relaxation
- Le monologue intérieur
- La résolution de problèmes
- L'activité physique
- Le plan pour le jour d'adieu au tabac
- La personne qui me soutient
- L'appui du groupe
- Autre (précisez)

.....  
.....  
.....

12. Quelles techniques vous ont été les plus utiles?

.....  
.....  
.....  
.....

13. Quelle est la chose la plus importante que vous avez retenue du programme?

.....  
.....  
.....  
.....

14. Recommanderiez-vous le programme à d'autres femmes?

Oui       Non

15. Seriez-vous intéressée à coanimer un groupe plus tard?

Oui       Non

16. Y a-t-il autre chose qui vous aurait aidée à arrêter de fumer?

Oui       Non

Si oui, veuillez préciser :

.....  
.....  
.....  
.....

