

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> TIRE TA CLOPE

> JEUNES 13 - 25



DESCRIPTION : Ce jeu favorise la discussion autour de la consommation de tabac. Il permet d'amener une réflexion sur la consommation de tabac et les manières de réduire sa consommation.

TYPE DE SUPPORT : Support représentant des paquets de cigarettes accompagnés par des tubes représentant différents contextes de consommation de tabac.

PROFIL DU PUBLIC : Public jeunes

ÂGE DU PUBLIC : 13 - 25 ans

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Prévention et réduction des risques liés à des consommations de tabac

ÉDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Décembre 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En individuel (petit groupe possible)

- Avec animateur / animatrice

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À l'issue de l'animation, les participants et participantes auront :

- su évaluer leur consommation quotidienne de tabac,
- pris connaissance du lien entre consommation de tabac et contexte de consommation,
- compris les phénomènes biologiques et psychologiques de la consommation de tabac.

THÈMES ABORDÉS

Plaisir/besoin, contextes de consommation, niveaux d'usage et réduction des risques, motivations à consommer.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : en individuel ou en petit groupe.

La durée : 30 à 45 minutes.

Le contexte : à l'Atelier, sur un format stand.

Le nombre d'animateurs : 1

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Savoir gérer ses émotions / gérer son stress.
- Savoir résoudre des problèmes / prendre des décisions.

MATÉRIEL

→ 3 boîtes en forme de paquet de cigarettes : paquet 1 « mon paquet de la journée » ; paquet 2 « cigarettes plaisir » ; paquet 3 « cigarettes besoin ».

→ 14 cigarettes étiquetées de différentes situations / contextes de consommations.

→ 6 cigarettes vierges (pour laisser aux jeunes la possibilité d'ajouter un contexte de consommation)

CONSIGNE

« Reconstitue ton paquet avec les cigarettes que tu fumes en une journée. Ensuite, trie ces cigarettes entre celles que tu fumes par plaisir et celles que tu fumes par besoin. »

L'animateur ou l'animatrice a pour rôle de discuter de ces contextes d'utilisation, de la notion de plaisir, du niveau de difficulté estimé pour supprimer cette cigarette, etc.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> TIRE TA CLOPE

> JEUNES 13 - 25



RESSOURCES :

- Site internet :

www.tabac-info-service.fr

www.filsantejeunes.com/drogues-et-addictions

- Numéro vert :

3989 du lundi au samedi de 8h à 20h.

Supports :

Info intox tabado si besoin

QUESTIONS DE RELANCE :

- Tu as placé cette cigarette dans la catégorie [besoin/plaisir], pour quelles raisons ?
 - Peux-tu expliquer, pour toi, la différence entre les cigarettes classées comme besoin ou plaisir ? (contexte, environnement, émotions, moral...)
- Qu'est-ce que cette cigarette t'apporte ?
 - Que recherches-tu en la fumant ?
 - Qu'obtiens-tu en la fumant ?
 - Est-ce qu'il y a des cigarettes qui ne t'apportent pas de satisfaction ?
 - La notion de plaisir est importante, il ne faut pas que le fait de ne pas fumer devienne un déplaisir. Comment pourriez-vous faire pour remplacer le plaisir de fumer à ce moment-là ?
- D'après toi, que se passerait-il si tu supprimes cette cigarette ?
- Quelle catégorie de cigarettes te serait le plus facile de diminuer/arrêter ?
- Comment, d'après-toi, est-il possible de faire passer l'envie de fumer ?

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

Outil qui permet de repérer les contextes de consommation de tabac, d'identifier des stratégies de réduction du tabagisme, voire déclencher un arrêt.

Outil ludique et interactif.

Limites :

Nécessite d'avoir de bonnes connaissances du champ des addictions et du tabac.

Nécessite des méthodes d'animation relatives au counselling en cas de besoin d'entretien individuel.

Il est important de savoir faire des relances et de questionner.

APPORTS DE CONNAISSANCES

1. Est-ce que la dépendance peut être psychologique et physique en même temps ?

Il existe trois types de dépendances :

- Physique : c'est le corps qui réclame la substance. Exemple : pour le tabac, la dépendance physique est liée à la nicotine.
- Psychologique : c'est la tête qui réclame le produit. Exemple : penser que la cigarette dans une situation de stress va apaiser.
- Comportementale : liée aux habitudes, à l'environnement. Exemple : fumer par habitude quand on a fini de manger.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> TIRE TA CLOPE

> JEUNES 13 - 25



Une personne peut cumuler ces trois types de dépendances en même temps pour un même produit. Aujourd'hui, beaucoup de chercheurs pensent que, malgré sa complexité, il ne faut pas chercher à subdiviser la dépendance, car il n'y a pas de règles scientifiques claires pour le faire.

2. Est-ce que le tabac crée une « forte » dépendance ?

La dépendance au tabac est liée à la nicotine. Celle-ci a le potentiel addictif le plus fort parmi l'ensemble des substances psychoactives, devant l'héroïne, l'alcool et la cocaïne.

3. À partir de quel moment on parle d'addiction ?

L'addiction se réfère à un comportement compulsif vis à vis d'un produit ou d'une activité (jeux vidéo ou sport par exemple).

Elle se caractérise par :

- l'envie irrésistible d'utiliser une substance psychoactive ou de reproduire un comportement (jouer à des jeux vidéo),
- les difficultés à en contrôler les prises ou l'activité,
- la recherche de ces substances ou de l'activité avec un envahissement progressif de la vie courante (vie sociale),
- une dépendance psychologique et/ou physiologique et/ou sociale au produit ou à l'activité.

4. À qui s'adresser quand on a besoin d'aide avec ses consommations ?

Si l'on souhaite être aidé avec ses consommations, il existe de nombreux lieux ressources (gratuits) vers lesquels nous pouvons nous diriger :

- Les consultations jeune consommateur (CJC) : lieux d'accueil gratuits spécialisés en addictologie (drogues légales et illégales, jeux vidéo, ...) et dans l'accueil des jeunes en particulier. Des professionnels de santé sont disponibles pour parler des consommations qu'elles soient problématiques ou non. C'est gratuit et anonyme.
- Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) : assurent l'accueil, l'information, l'orientation, la réduction des risques en lien avec la consommation de substances psychoactives mais également la prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative. Il peut y avoir des CJC dans les CSAPA. Le tout est gratuit et anonyme.
- Points accueil et écoute jeunes (PAEJ) : accueil gratuit, confidentiel, sans prise de rendez-vous des jeunes sur les thèmes touchant au bien-être physique et psychologique. Ces structures n'offrent pas de soin.
- Les centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD) : lieux d'accueil gratuits visant à offrir un encadrement aux consommateurs. Il s'agit ici de réduire les risques liés aux consommations (hépatites, VIH, infections, etc.).
- Un médecin généraliste : par son rôle et sa formation, il est tout à fait habilité à recevoir en consultation pour discuter du sujet des consommations de drogues. Il est également en mesure de rediriger, si les motifs de la consultation dépassent ses compétences, vers le professionnel le plus à même d'y répondre.
- L'infirmier scolaire : on n'y pense pas toujours mais ils sont également en mesure d'orienter, de conseiller sur ces questions.
- Un tabacologue : c'est un professionnel de la santé qui a pour vocation d'aider les personnes à arrêter de fumer. Il est donc en mesure d'aborder les questions liées à l'arrêt du tabac (cigarettes, chicha, joint de cannabis).
- Drogues info service : permet d'aborder l'ensemble des problématiques addictives (site internet et numéro vert : 0800 23 13 13).
- Fil santé jeunes : site dédié aux jeunes et à leur santé avec des témoignages, des forums, des chats, des infos thématiques, etc.

5. Est-ce que forcer quelqu'un à arrêter peut fonctionner ?

Il est possible de soutenir un proche (l'encourager, ne pas le brusquer, être à l'écoute), mais il n'est pas possible de faire les choses à sa place : la motivation est un prérequis pour entamer un processus d'arrêt/diminution/réduction des risques.

6. Est-ce que l'argent peut-être une motivation à l'arrêt ou à la diminution d'une consommation ? Est-ce qu'on peut arrêter une consommation de drogue avec un ami ?

De nombreuses personnes arrêtent de consommer des produits pour des raisons économiques. C'est donc une bonne source de motivation pour pas mal de personnes. Le fait d'arrêter à plusieurs peut également participer à la motivation et peut éviter de craquer. Le moi(s) sans tabac, au mois de novembre, en est une belle démonstration.

7. Quels moyens existent pour arrêter de fumer ?

Pour arrêter de fumer il existe de nombreux moyens en fonction de l'addiction de la personne (psychologique, comportementale et/ou physique), tels que les produits de substitution nicotinique (patches, gommes, pastilles, comprimés, sprays, inhalateurs...) qui sont en vente libre en pharmacie et remboursés par la Sécurité sociale s'ils sont prescrits par un professionnel. Il existe également d'autres méthodes comme l'hypnose ou encore l'acupuncture qui, bien que n'étant pas étayées scientifiquement, « fonctionnent » (par effet placebo) pour de nombreuses personnes. Quoi qu'il en soit, il est conseillé de consulter un professionnel dont le travail est d'aider à arrêter ou à diminuer dans les meilleures conditions.

8. Est-ce que le tabac est une drogue douce ?

Il n'y a pas de drogues « dures » / « douces ». Nous pouvons parler de drogues licites (légal) ou illicites (illégal). Cependant, le fait qu'une drogue soit légale ne lui retire pas son caractère addictif et son effet psychoactif. Nous pouvons à la place parler d'usage : un usage « dur » ou « doux ». Exemple : consommer du tabac à une fête d'anniversaire une fois par an VS consommer du tabac chaque jour.

9. Est-ce que le tabac « bio / naturel » est moins dangereux pour la santé ?

Attention à l'utilisation du terme « naturel » (ce qui est trouvable dans la nature). Ce qui est naturel n'est pas forcément bon : il existe des poisons naturels. De même, ce qui est « artificiel » (ce qui a nécessité l'intervention de l'humain) n'est pas forcément mauvais : les avancées de la médecine ont permis de considérablement augmenter l'espérance de vie des humains.

Ici nous parlons de tabac, une plante (naturelle donc) qui contient de la nicotine, un puissant addictif ainsi que plus de 4 000 substances dont 50 cancérogènes avérées. Un label « bio » ne le rend pas moins dangereux. Cependant, les cigarettes bio peuvent contenir moins, voire pas du tout d'additifs, ce qui facilitera l'arrêt. Soulignons qu'il existe des plants de tabac génétiquement modifiés (OGM) pour rendre la nicotine plus efficace et rendre les gens accros plus rapidement.

10. Le tabac à rouler est-il plus ou moins dangereux pour la santé qu'une cigarette industrielle ?

Le tabac à rouler contient de la nicotine, tout comme les cigarettes industrielles. Cependant, ni l'un ni l'autre ne « contiennent » de goudrons. Les goudrons vont se créer au moment de la combustion.

- Le tabac à rouler est plus humide que celui des cigarettes, augmentant le taux de goudrons produit par la combustion.
- Une cigarette roulée a tendance à s'éteindre, on va la rallumer plusieurs fois, ce qui crée plus de goudrons.
- Le filtre des cigarettes roulées est plus fin, ce qui laisse passer plus de produits.
- Dans une cigarette roulée le consommateur dose lui-même sa quantité de tabac.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> TIRE TA CLOPE

> JEUNES 13 - 25



Bien que les deux soient dangereux pour la santé, il est tout de même admis que les cigarettes roulées peuvent être plus nocives pour la santé que les cigarettes industrielles.

11. La vapoteuse (cigarette électronique) est-elle moins dangereuse qu'une cigarette industrielle ?

La vapoteuse émet de la vapeur et non de la fumée, ce qui la rend par définition moins dangereuse que le tabac. Pour le moment nous n'avons pas suffisamment de recul sur les effets de la cigarette électronique, c'est pourquoi il est recommandé de l'utiliser comme outil de sevrage jusqu'à l'arrêt total de la nicotine. Une fois sevré, il est recommandé de ne plus utiliser la vapoteuse.

12. À votre avis, pour quelles raisons l'Industrie du tabac utilise les concepts de « bio » et « naturel » pour vendre du tabac ? Quel est le public visé par l'Industrie du tabac ?

La réponse est dans la question : l'industrie du tabac parle de « naturel » et « bio » pour vendre toujours plus de tabac, et tenter d'accrocher de nouveaux publics.

Le public le plus visé par cette industrie : les jeunes. En effet, plus l'on consomme tôt, plus l'addiction va se faire rapidement et plus elle sera forte. Étant donné qu'il s'agit d'une industrie qui tue prématurément un consommateur sur deux, plus l'on cible les jeunes, plus ils achètent longtemps.