

L'arrêt du tabac est un cheminement initié par le fumeur désireux de cesser son tabagisme mais jalonné de difficultés et de doutes ébranlant sa conviction en sa capacité d'arrêt et en son maintien de l'abstinence. Il est, en effet, difficile de rompre avec son tabagisme, d'en discuter et d'être compris par un entourage n'ayant pas connu ce genre de moment de vie, et peu sensibilisé au lien entre tabagisme et addiction (mythe populaire du fumeur « qui n'a pas la volonté d'arrêter »).

Qu'est-ce qu'un groupe d'auto-support en sevrage tabagique ?

Il s'agit d'un groupe Facebook privé regroupant une communauté de fumeurs et anciens fumeurs, autour d'un objectif d'échange, d'entraide, d'information et de soutien en période de sevrage tabagique. Ils sont encadrés par des administrateurs et des modérateurs veillent sur cette communauté, garants de la sécurité émotionnelle des membres.

Cet espace bienveillant et sécurisé, accessible uniquement sur demande et après validation, permet la libération de la parole, l'expression des difficultés et des succès ainsi que l'accès à des témoignages, de l'information soigneusement sélectionnée, des astuces pratiques et surtout du soutien venant de pairs. Chacun apporte son expérience aux autres et son soutien de manière à avancer tous ensemble sur la voie de la sortie du tabagisme. Son accessibilité 24h/24 et 7j/7 permet de trouver du soutien à tout moment, y compris entre deux consultations de tabacologie. Nombreux sont les fumeurs à pousser la porte des groupes d'auto-support, et ce à tous les stades du changement.

Présentation de deux groupes d'auto-support



Le groupe Je Ne Fume Plus!, supporté par l'association du même nom, est un groupe d'auto-support créé en 2013 par Françoise Gaudel regroupant près de 18 000 membres.

Outre la dizaine d'administrateurs et modérateurs soucieux du bien-être et de la sécurité de la communauté, le groupe bénéficie d'une équipe de plus de 70 animateurs bénévoles formés veillant à animer le groupe pour libérer la parole et soutenir le projet de sevrage des membres. Des posts spécifiques permettent aux membres d'obtenir des astuces et informations adaptées à sa méthode d'arrêt. On peut y trouver de l'info concernant les lieux de consultations. Des posts ludiques permettent de s'occuper pour faire passer les envies. Le groupe propose également des lives en partenariat avec le Fond Actions Addictions permettant aux membres de poser leurs questions à des professionnels de santé.



Le groupe Les Habitants de Pays de la Loire #MoisSansTabac, géré par Santé Publique France et administré par Valérie Guitet, ambassadrice Mois Sans Tabac, est un groupe d'auto-support régional regroupant plus de 1200 membres des Pays de la Loire. Il assure tout au long de l'année une information validée sur le sevrage tabagique.

Chaque année, il est au centre du Mois Sans Tabac sur la région des Pays de la Loire. L'équipe du projet E-médiations en sevrage tabagique de l'association Je Ne Fume Plus! est présente sur le groupe en renfort.

Je ne fume plus !
#jnfp