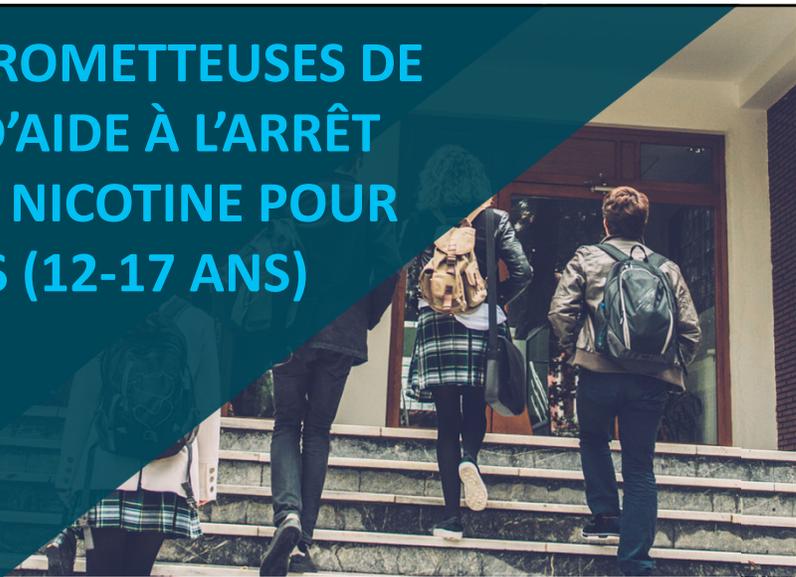


Cette présentation a été effectuée le 28 novembre 2023, au cours de la journée « Le vapotage chez les jeunes : les solutions pour renverser la tendance » dans le cadre des 26es Journées annuelles de santé publique.

LES INITIATIVES PROMETTEUSES DE PRÉVENTION ET D'AIDE À L'ARRÊT DU VAPOTAGE DE NICOTINE POUR LES ADOLESCENTS (12-17 ANS)

28 novembre 2023



cqts⁺
Conseil québécois sur
le tabac et la santé

ORDRE DE PRÉSENTATION

- Mise en contexte
- Le programme *Plan génération sans fumée*
- Les activités clés en main (ACM)
- Démonstration de l' ACM *Relève le défi*
- Les *Groupes Libair*
- L'application *Libair*
- Démonstration de l'application *Libair*

MISE EN CONTEXTE



cqts^x

PORTRAIT DE LA CONSOMMATION¹

D'abord présenté comme un outil d'aide à la cessation tabagique pour les adultes, **les produits de vapotage ont malheureusement rapidement créé un engouement chez les jeunes.**

L'évolution de la prévalence du vapotage chez les jeunes depuis 2013 est préoccupante. En moins de dix ans, **la proportion d'élèves québécois du secondaire faisant usage des produits de vapotage a quintuplé**, passant de 4 % en 2013 à 21 % en 2019. Cette proportion atteint 35% en secondaire 5.

Aussi :

- 38% des jeunes du secondaire ont déjà essayé de vapoter au moins une fois
- 90% des jeunes qui ont utilisé une vapoteuse dans les 30 derniers jours vapotent avec de la nicotine
- La majorité des jeunes vapotent avec des saveurs (85% utilisent la saveur fruits, 44% la saveur menthe et 34% la saveur bonbons)
- 16% se disent assez ou très dépendants à la nicotine



¹ECTADE. (2021-2022). *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves du secondaire*

cqts^x

LE PROGRAMME PLAN GÉNÉRATION SANS FUMÉE

Ici, on vise une première
génération sans fumée



cqts^x

PLAN GÉNÉRATION SANS FUMÉE

Crée en 2017, le PGSF est un projet ambitieux qui s'attaque au tabagisme et au vapotage dans les écoles secondaires partout au Québec.



Santé
et Services sociaux
Québec



Objectif

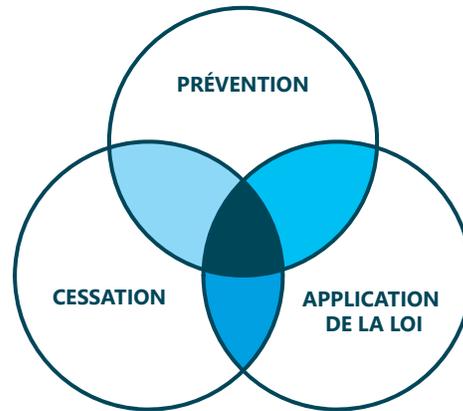
Diminuer considérablement le tabagisme et le vapotage dans les écoles participantes et de contribuer à l'avènement d'une première génération sans fumée au Québec

cqts^x

COMMENT ATTEINDRE NOTRE VISION ?

3 axes
d'interventions
réunissant sept actions

Capsule Vidéo PGSF



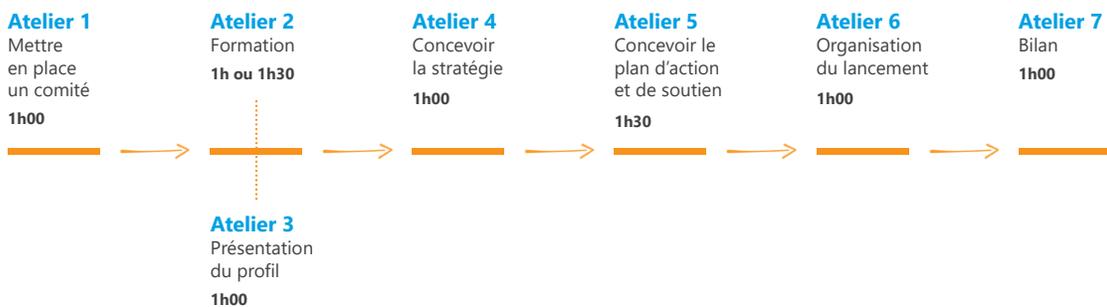
7



cqts^x

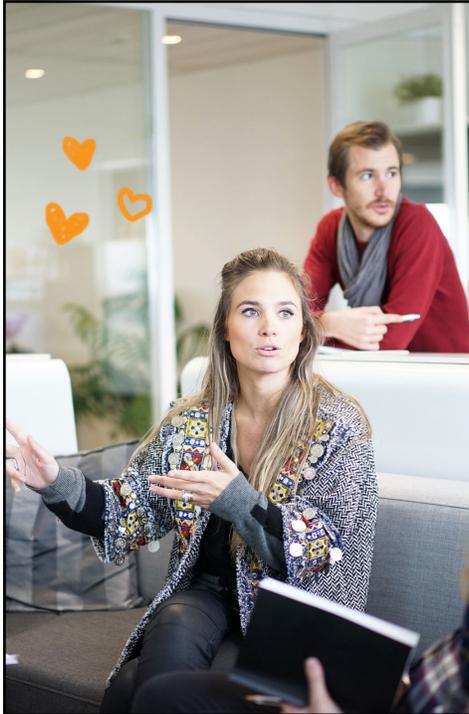
LA DÉMARCHE EN UN COUP D'ŒIL

Les ateliers 2 et 3 peuvent se faire dans l'ordre qui vous convient le mieux



8

cqts^x



MISE EN PLACE D'UN COMITÉ

Les membres du comité

Généralement trois à sept individus, comprenant :

- Personnel soignant de l'école;
- Personne intervenant en prévention des SPA;
- AVSEC;
- Personnel enseignant;
- Au moins un ou une élève;
- Parent;
- Personnel du centre d'abandon du tabagisme;
- Police communautaire;
- Responsable d'une maison des jeunes.



RÉSULTATS D'ÉVALUATION DE L'ANNÉE 2022-2023

La démarche PGSF est évaluée annuellement par l'entremise d'une consultante externe. L'évaluation se concentre sur la mise en œuvre du projet et l'appréciation de la démarche des écoles participantes.

Voici un aperçu des résultats:

- 96% des comités considèrent que le contenu des ateliers est pertinent ;
- 95% des comités considèrent que l'animation des ateliers est dynamique ;
- 100% des comités apprécient la disponibilité et l'accessibilité des chargé.e.s de projets du CQTS

Témoignages des écoles

- «Excellent ! Très heureuse d'avoir pu participer à l'élaboration de notre plan et d'avoir eu la chance d'être aussi bien accompagnée »
- « C'est un excellent projet et très pertinent compte tenu de l'enjeu »



LES ACTIVITÉS CLÉS EN MAIN



cqts^x

LES ACTIVITÉS CLÉS EN MAIN EN BREF

- Comme le nom l'indique, les activités clés en main (ACM) sont des activités prêtes à être utilisées.
- Elles sont conçues et fournies par le CQTS.
- Elles sont produites à un rythme de deux ou trois par année, elles ciblent les jeunes de 12 à 17 ans.
- Elles offrent annuellement un matériel renouvelé qui permet aux acteurs et actrices en santé d'intervenir adéquatement auprès des jeunes du secondaire.

Fait saillant

Chaque année ce sont plus de 1000 activités clés en main qui sont distribuées à travers toute la province gratuitement.

12

cqts^x

DES OBJECTIFS CIBLÉS

- Dénormiser l'usage des produits du tabac et de vapotage chez les jeunes de 12 à 17 ans.
- Réduire ou éliminer l'intention des jeunes non-fumeurs d'essayer ou de répéter l'usage des produits du tabac et de vapotage.
- Inciter les jeunes qui fument ou vapotent à cesser de fumer ou de vapoter.

Les ACM sont polyvalentes et comportent une intégration facilitée par le référent EKIP

Composition type d'une ACM:

1. Guide d'animation
2. Une fiche synthétique de l'activité
3. Le matériel d'animation nécessaire (PowerPoint, quizz, kiosque, vidéos, ...)

cqts^x

**DÉMONSTRATION DE
L'ACTIVITÉ CLÉS EN MAIN
RELÈVE LE DÉFI**



cqts^x

LES OBJECTIFS DE *RELÈVE LE DÉFI!*

- Renforcer l'esprit critique des jeunes sur les méfaits des produits du tabac et de vapotage sur la santé physique, psychologique et sociale
- Outiller les jeunes qui vapotent à opter pour des solutions créatives et saines
- Encourager les adolescent.es à développer une attitude positive favorisant l'équilibre psychologique et le contrôle de soi
- Promouvoir les saines habitudes de vie et un environnement sans produits du tabac et de vapotage.

Format de jeu simple ludique et rapide



Différentes compétences EKIP mobilisées

cqts^x

EXEMPLES DE DÉFIS

DÉFI CRÉATIF



4 Remue tes méninges et crée un slogan démontrant le lien entre l'influence des ami.e.s et le vapotage.

➔ **Défi additionnel :** Dis ton slogan avec les dents serrées.



DÉFI ACTIF



4 En 30 secondes, donne le plus d'activités qui te font du bien au quotidien.



cqts^x

EXPÉRIMENTATION: RELÈVE LE DÉFI!

DÉFI QUIZ



Vrai ou faux

- Il faut vapoter tous les jours pour être considéré.e comme dépendant.e à la nicotine.



DÉFI ARTISTIQUE



- Dessine la tête de l'industrie du vapotage si elle apprenait que plus aucun.e jeune ne fumait ou ne vapotait.



cqts^x

LES GROUPES LIBAIR



cqts^x

LES GROUPES LIBAIR EN BREF

Les Groupes Libair sont **des groupes de cessation** qui ont été créés dans le but d'aider les adolescentes de 12 à 17 ans à acquérir les compétences qui leur permettront d'arrêter leur consommation de nicotine et de maintenir leur abstinence sur le long terme.

Il se réalise :

- Dans les milieux scolaires
- En petits groupes composés de 4 à 10 personnes
- En 45 minutes sur les heures de classe
- Toutes les semaines pendant 8-10 semaines



19

cqts^x

LE GUIDE DES GROUPES LIBAIR

Le guide comprend plusieurs modules incluant chacun du contenu, un volet animation et une feuille détachable à faire remplir par les jeunes.

Sept modules obligatoires

- Le module préparatoire
- Les motivations
- L'arrêt
- Les facteurs d'influence et les déclencheurs
- La dépendance
- Le module récapitulatif
- Le module final

Deux modules facultatifs

- Activité clés en main Libair
- Le stress et l'anxiété

SEMAINE 4 MODULE 3
Les facteurs d'influence et les déclencheurs

Préparation

- Comprendre les différents facteurs d'influence des jeunes
- Connaître et utiliser les outils de médiation
- Apprendre à gérer ses émotions de manière adéquate et développer des solutions de renforcement positives ou négatives.

Objectifs

- Identifier les facteurs d'influence des jeunes
- Identifier les déclencheurs
- Identifier les médiateurs
- Identifier les conséquences

Les facteurs d'influence chez les jeunes

Diagramme de médiation :

Le diagramme illustre comment les facteurs d'influence (environnementaux, sociaux, culturels, familiaux, personnels) agissent sur le comportement à travers des médiateurs (émotions, croyances, compétences, connaissances, attitudes, valeurs, normes, etc.).

20

cqts^x

UN GUIDE COMPLET ET VERSATILE

Partie animation et feuille détachable à faire remplir par les jeunes

SEMAINE 4 ANIMATION DU MODULE 3
Les facteurs d'influence et les déclencheurs

Informations à transmettre (p. 22-26)

- Les facteurs d'influence (chez les jeunes)
- Les déclencheurs
- La gestion des envies

Actions à entreprendre lors de la rencontre

- Montrer la vidéo consacrée à la notion de facteurs d'influence appelée « 7 déclencheurs » et discuter du contenu avec les participants à l'aide de la fiche à télécharger en annexe.
- Répondre au questionnaire « Tes déclencheurs » par les jeunes (page détachable incluse en annexe).
- Planifier une activité suggérée sur la gestion des envies.

Questions possibles pour discuter du contenu de la vidéo :

- Qu'est-ce que tu penses de cette vidéo ?
- As-tu déjà vécu des situations similaires à celles décrites par les jeunes dans la vidéo ?
- Quels sont les déclencheurs que tu as identifiés dans la vidéo ?

Exemples d'activités suggérées pour l'animation de type « gestion des envies »

- Effectuer un exercice de respiration pendant les deux prochains jours.
- Planifier l'activité dans 5 jours.
- Effectuer un exercice physique (20 squats, 20 flexions) pour faire braver les premiers effets de déconfort que les endorphines aident à supporter (une sensation de bien-être en soi, par conséquent, sans du sport produit la même sensation de bien-être que de sport).
- Suggérer la création d'un document personnel où les jeunes peuvent noter les moments où ils succèdent à la tentation de « reporter » l'achat de cigarettes, avant ou pendant, pendant ou après, un événement ou un plaisir, un moment précis, un groupe (une émission). Le groupe pourra ensuite décider de le présenter ou non au groupe. Cela pourrait donner des idées aux autres membres du groupe.

libair SEMAINE 4 - Module 3 - Les facteurs d'influence et les déclencheurs

Tes déclencheurs

Es-tu reconnaissant de faire ces vidéos de ces comportements ?
 Croquer tout ce que tu veux !

Marquer les facteurs qui influencent tes comportements, certaines activités, émotions, personnes ou certains lieux peuvent agir comme des déclencheurs.

Facteurs de l'environnement (ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu touches, ce que tu goûtes, ce que tu ressens)	État d'esprit (ce que tu penses, ce que tu ressens, ce que tu veux, ce que tu fais)	Personnes (ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu touches, ce que tu goûtes, ce que tu ressens)	Lieux (ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu touches, ce que tu goûtes, ce que tu ressens)
<input type="checkbox"/> Party	<input type="checkbox"/> À l'école	<input type="checkbox"/> Mes amis	<input type="checkbox"/> Dans ma chambre
<input type="checkbox"/> Dans un magasin	<input type="checkbox"/> À la maison	<input type="checkbox"/> Amis	<input type="checkbox"/> Dans un lieu public
<input type="checkbox"/> Attends l'autobus	<input type="checkbox"/> Dans une chambre	<input type="checkbox"/> Collège	<input type="checkbox"/> Avec ce que j'aime
<input type="checkbox"/> Être à la maison	<input type="checkbox"/> À l'école	<input type="checkbox"/> Mes amis	<input type="checkbox"/> Dans un lieu public
<input type="checkbox"/> Dans un lieu public	<input type="checkbox"/> Autre endroit	<input type="checkbox"/> Mes amis	<input type="checkbox"/> Dans un lieu public
<input type="checkbox"/> Collège	<input type="checkbox"/> Autre endroit	<input type="checkbox"/> Mes amis	<input type="checkbox"/> Dans un lieu public
<input type="checkbox"/> Autre endroit	<input type="checkbox"/> Autre endroit	<input type="checkbox"/> Mes amis	<input type="checkbox"/> Dans un lieu public

ÉVALUATION DES GROUPES LIBAIR

Les objectifs depuis la cohorte 1 sont :

- Évaluer le processus d'implantation du programme d'arrêt nicotinique dans les milieux participants afin d'identifier les conditions gagnantes et les obstacles
 - déroulement du programme
 - facteurs qui influencent l'implantation du programme
 - satisfaction des intervenant.e.s et des participant.e.s
- Évaluer les effets chez les participant.e.s du programme d'arrêt nicotinique afin de s'assurer qu'il présente des effets promoteurs chez les participant.e.s et ne provoque pas d'effets indésirables
 - changements des habitudes de consommation
 - changements psychosociaux favorables au non-vapotage

Chaque cohorte a été évaluée :

- Divers outils de collecte ont été utilisés, notamment des questionnaires auprès des participant.e.s et des intervenant.e.s. Des entretiens et groupes de discussion ont été réalisés.
- L'évaluation du projet pilote a également été l'occasion de tester du contenu et des outils pour l'application Libair.

L'APPLICATION *LIBAIR*



cqts^x

L'APPLICATION *LIBAIR* POUR ARRÊTER DE VAPOTER

L'application bonne pour la santé et le portefeuille

- Pour les adolescents de 13-17 ans
- Basé sur la prise de conscience
- Deux méthodes : arrêt total, arrêt progressif
- Accompagnement personnalisé adapté aux besoins des jeunes;
- Développée en collaboration avec des jeunes sur le terrain, assurant sa pertinence et son efficacité;
- En constante évolution, bénéficiant d'améliorations continues basées sur la rétroaction des usagers;
- En évaluation par une équipe de chercheurs.se;
- Accessible en tout temps depuis un appareil mobile
- En pré-lancement sur les App Stores : **octobre 2023**
- Téléchargement : www.libair.ca



cqts^x

ÉVALUATION DE L'APPLICATION LIBAIR

• Comité d'évaluation

- Marie-Claude Larrivée, Ph.D., consultante en évaluation, MC Larrivée recherche-intervention
- Ariane Bélanger-Gravel, Ph.D., professeure agrégée, Université Laval
- Dany Jolicoeur, M.Sc., présidente Mire Recherche marketing
- Équipe Libair du CQTS

• Objectifs d'évaluation

- Évaluation du déploiement de l'application : profil des utilisateur:trice.s, utilisation de l'app, expérience utilisateur.
- Évaluation de l'efficacité : changements de comportement (réduction/arrêt), autres effets positifs, effets pervers, prédicteurs

• Méthodologie

- Données de l'application
 - Profil
 - Utilisation
- Questionnaires 6 semaines, 10 semaines et 6 mois après arrêt
 - Expérience
 - Effets

• Collecte de données

- Octobre-Avril
- Incitatifs (concours) à la complétion des questionnaires
- 300 jeunes minimum

25

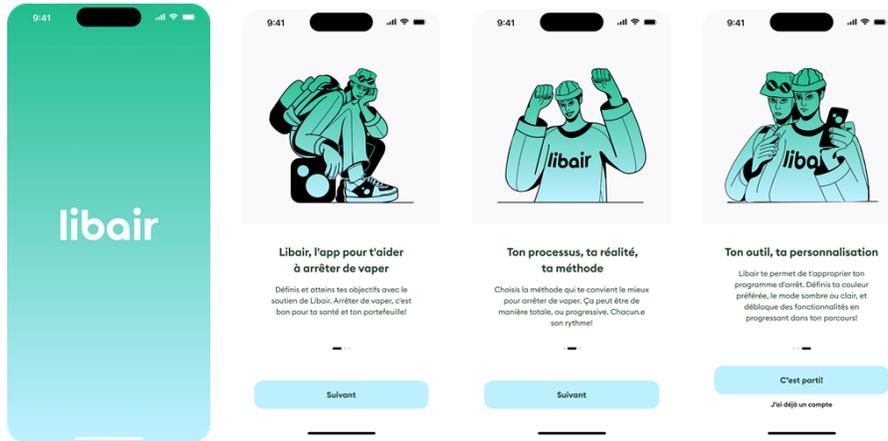
cqts^x

DÉMONSTRATION DE L'APPLICATION LIBAIR



cqts^x

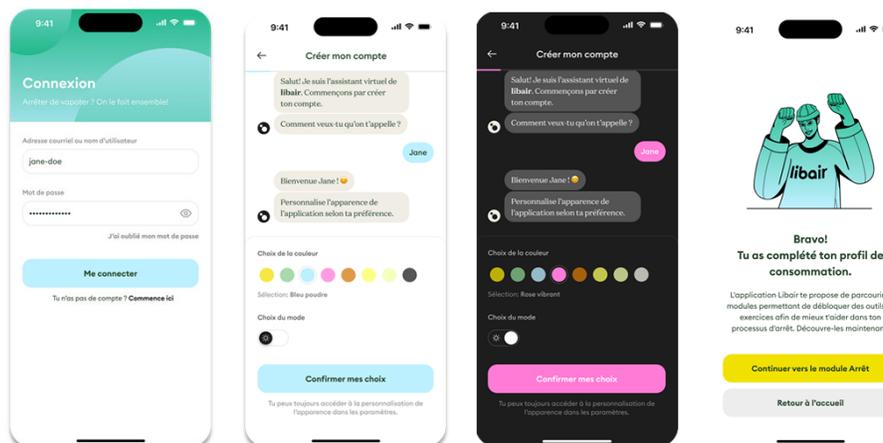
FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



27

cqts^x

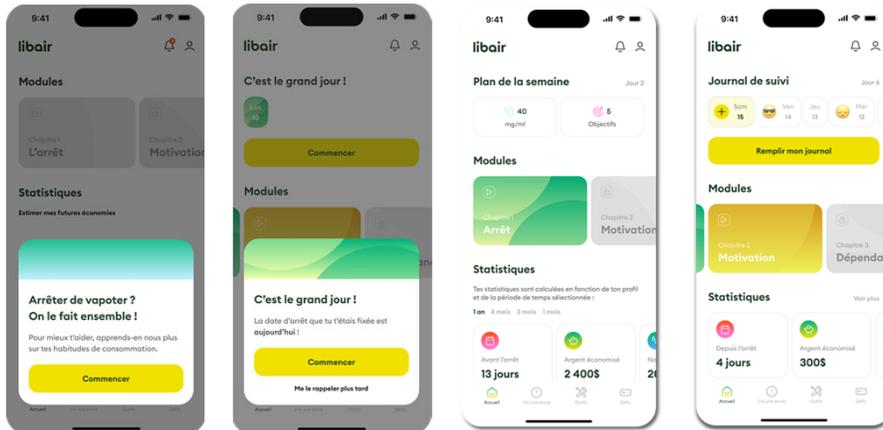
FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



28

cqts^x

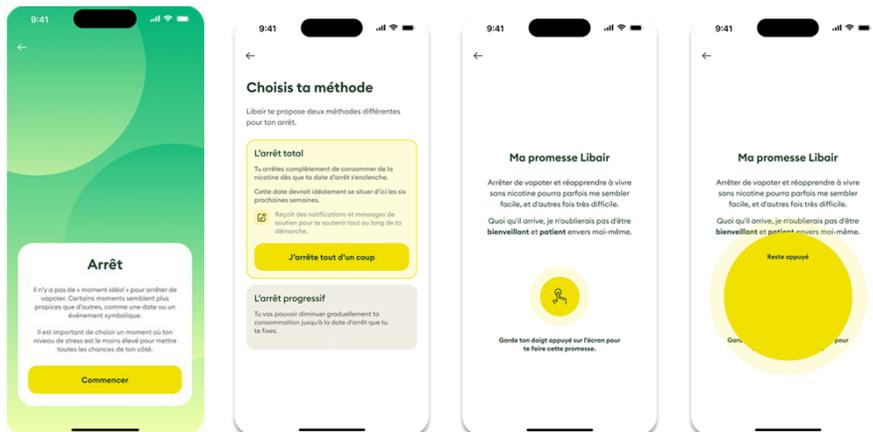
FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



29

cqts^x

FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



30

cqts^x

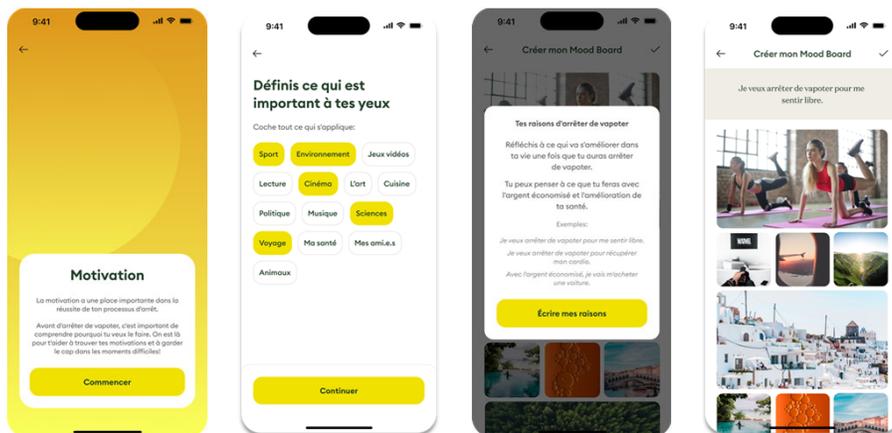
FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



31

cqts^x

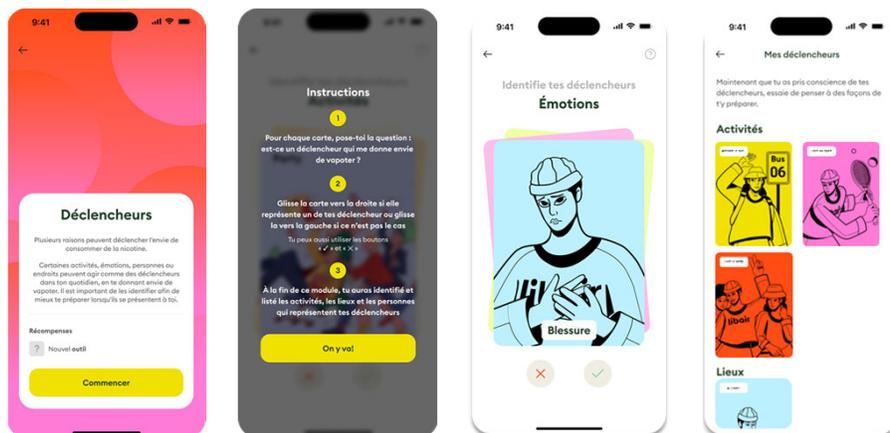
FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



32

cqts^x

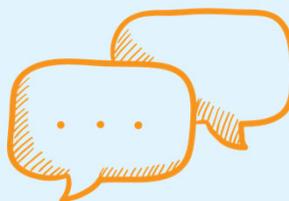
FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION



33

cqts^x

QUESTIONS/RÉPONSES



cqts^x

MERCI



cqts^x
Conseil québécois sur
le tabac et la santé