



Actions à mener en novembre

Elles ont pour objectifs

D'accompagner et de soutenir l'arrêt du tabac.

Ces actions peuvent être individuelles ou collectives.

Les participants aux journées ont présenté plusieurs types d'action :

1. Favoriser l'auto sevrage.

Public : les fumeurs

Acteurs : les acteurs de 1ère ligne

Comment : Il s'agit notamment d'accompagner le fumeur grâce à la **mise à disposition du Kit d'aide à l'arrêt** et de rester à l'écoute en cas de besoin.

Quand : Lors de visites médicales annuelles ou lors de RDV individuels

2. Consultation pour un sevrage.

Public : les fumeurs

Acteurs : les professionnels de la tabacologie

Comment : Il s'agit notamment d'accompagner le fumeur par un suivi régulier

3. Constituer des groupes d'aide au sevrage pour les fumeurs :

Public : les fumeurs et les aidants

Acteurs : les professionnels de la tabacologie ou les fumeurs eux-mêmes

Comment : Il s'agit d'organiser des **groupes de paroles :**

- Centrés sur l'estime de soi, la prise de position, le soutien
- Accompagnés de ressources complémentaires (à la parole) :
 - o relaxation,
 - o sophrologie,
 - o Hypnose
 - o Diététique
 - o Ou mise à disposition de TSN (patch, etc...)
 - o Activité physique

Quand : Hebdomadaires pendant tout le mois de l'opération

Les petits + qui ont fait leur preuve :

Quand les groupes ont associé les accompagnants (tuteurs, soutien, fan club) ou ont créé des binômes.

Quand la participation a été récompensée par un goûter, une place de cinéma.

Une projection au 31 mai peut être proposée au fumeur, par exemple, organiser une marche le 31 mai qui valoriserait les fumeurs qui ont réussi.

4. Sensibiliser les accompagnants, les aidants

Public : les aidants, Fan clubs, Jeunes d'un établissement qui soutiennent les équipes éducatives, les professionnels des structures porteuses de l'action.

Acteurs : les professionnels de la toxicologie ou acteurs de 1^{ère} ligne qui ont bénéficié de la formation des acteurs de première ligne.

Rappel des dates :

5 Septembre : Département 14, 12 Septembre : 76 ou 27, 20 Septembre : Département 50, 25 Septembre : 76 ou 27, 29 Septembre : Département 61

Comment : Échanger avec les aidants sur les postures et messages d'aide à l'arrêt. Par exemple, les conseils de la page TIS

<http://www.tabac-info-service.fr/J-aide-un-proche/J-aide-un-fumeur-a-arreter/10-conseils-pour-l-encourager-a-arreter>

Quand : Avant le lancement des groupes

5. Proposer des activités occupationnelles en complément du sevrage (individuel ou collectif)

Public : les fumeurs

Acteurs : les acteurs de 1^{ère} ligne

Comment : Certaines personnes ont besoin d'activités qui apportent du plaisir pendant l'arrêt. Il s'agit de proposer des activités culturelles ou de bien-être (esthétique, estime de soi, sorties)

Quand : En complément du sevrage.

Le petit + : disposer un sac de frappe dans votre structure pour lutter contre le stress.

6. Créer des challenges entre établissements ou au sein des établissements

Public : Plusieurs structures d'une même ville ou plusieurs groupes au sein d'une même structure

Acteurs : Les structures d'accueil

Comment : Il s'agit d'organiser un challenge soit :

- Au sein d'un établissement : Prof – élèves ou professionnels - Usagers
- Au sein d'une même ville : Établissement scolaire – collectivités – structures sociales

Puis d'organiser des évènements de regroupement

Et de décorer le groupe vainqueur à la fin du mois autour d'un évènement convivial.

Quand : En novembre.

7. Manifester l'arrêt du tabac

Public : Tout public

Acteurs : les collectivités et équipes des structures impliquées

Comment : cela peut prendre la forme :

- Des prises de photos en polaroid
- De manifestations sportives
- D'une flash mob

<https://www.youtube.com/watch?v=1rkNRNx BdQ>

Quand : novembre.

Penser à :

- Préparer à l'interne les actions, communiquer auprès de vos collègues
- Associer les personnes qui ont réussi à arrêter l'an dernier
- Associer le réseau médical social, scolaire de votre territoire
- Créer un partenariat avec les écoles d'infirmières, aides-soignantes.
- Relayer les actions dans la presse
- Commander des kits en amont
- Planifier vos actions au bon moment (juste avant les vacances scolaires pour les jeunes scolarisés)
- Vérifier que vos actions ne soient pas concurrencées par octobre rose (ou associez-vous à elles)