

# GROUPES D'ENTRAIDE POUR L'ARRÊT DU TABAC

## DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

### POURQUOI ENCOURAGER L'ARRÊT DU TABAC ?

Chaque année en France, 73 000 décès, dont 47 000 par cancer, sont liés à la consommation de tabac. Il constitue ainsi la première cause de mortalité évitable par cancer : on estime que, sans tabac, un quart des décès par cancer pourrait être évité.

PRÈS DE  
**3/4**  
DES FUMEURS SOUHAITENT  
ARRÊTER DE FUMER\*

\*ITC project - Inpes, 2009

### L'ARRÊT DU TABAC, UNE PRIORITÉ NATIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE

Les politiques de lutte contre le tabagisme mises en place en France ces dernières années ont permis des avancées importantes en termes de réglementation de l'usage du tabac mais l'impact sur la prévalence du tabagisme reste décevant.

Face à ce constat, la Ligue contre le cancer, dans le cadre de son action de lutte contre le tabagisme, souhaite renforcer le dispositif de traitement de la dépendance à l'égard du tabac en lançant des actions de promotion de l'arrêt du tabac de proximité.

La mise en place de groupes d'entraide s'inscrit pleinement dans la ligne gouvernementale en matière de lutte contre le tabagisme portée par le Programme National de Réduction du tabagisme (PNRT).

Les groupes d'entraide s'intègrent parfaitement dans la démarche de solidarité et de mobilisation relative à l'arrêt du tabac, promue dans le cadre de **Moi(s) sans tabac**.



### QU'EST-CE QUE LES GROUPES D'ENTRAIDE ?

La Ligue contre le cancer met en place des groupes d'entraide, une démarche complémentaire aux méthodes classiques d'aide à l'arrêt du tabac. Ces groupes d'entraide visent à promouvoir l'arrêt du tabac en associant approche motivationnelle, soutien mutuel et conseils.

Les groupes d'entraide permettent la mise en commun de l'expérience déjà acquise par les participants des groupes mais également une identification empathique qui brise le sentiment de solitude face à l'arrêt du tabac.

Les objectifs des groupes d'entraide sont de :

- proposer un soutien mutuel et une connaissance collective ;
- donner des éléments visant à renforcer l'estime de soi et à accroître la motivation ;
- créer un environnement favorable au changement de comportements, accroître l'écoute et renforcer le soutien mutuel.
- favoriser l'expression des difficultés et des résistances et permettre le partage des solutions collectivement, solutions basées sur l'expérience, de façon à renforcer la capacité de chacun à trouver sa voie et ses propres solutions.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

**Le comité de la Ligue contre le cancer le plus proche de chez vous accueille les personnes qui souhaitent arrêter de fumer :**

- une fois par semaine, à une heure prédéfinie ;
- au comité de la Ligue ou dans un autre lieu ;
- 10 à 15 personnes par groupe ;
- 1h30 d'échanges ;
- groupe modéré par un ex-fumeur.

**Les groupes d'entraide sont ouverts à tous et sont constitués exclusivement de pairs**, des personnes souhaitant arrêter de fumer ou des personnes ayant déjà arrêté de fumer mais souhaitant aider d'autres.

Les différentes séances proposées permettent d'aborder différents sujets relatifs au tabagisme et au sevrage. Elles reposent principalement sur l'échange d'expériences entre les participants (patients, fumeurs ou ex-fumeurs). Chaque séance est dédiée à une thématique identifiée par le groupe à la séance précédente.

**En parallèle, la Ligue contre le cancer propose des ateliers avec des professionnels, susceptibles d'accompagner l'arrêt du tabac :**

- aide à l'arrêt du tabac ;
- sophrologie ;
- conseils nutritionnels ;
- activité physique...

(Les ateliers proposés varient en fonction des disponibilités des professionnels)



**SOUTIEN ÉCOUTE**  
**CHANGEMENT DE ÉSTIME DE SOI**  
**COMPORTEMENT SOLUTIONS**  
**EXPRESSION**

## QU'EST-CE QU'EST L'ENTRAIDE ?

**Des études se sont penchées sur les mécanismes qui font des groupes d'entraide une alternative pour arrêter de fumer.**

Les groupes d'entraide apportent les savoirs pragmatiques liés à la problématique qu'ils traitent. Issus de l'expérience collective, ils sont rendus disponibles dans le cadre du groupe d'entraide. Les compétences des membres sont disséminées pour permettre de faire bénéficier de trucs et astuces indispensables pour

les situations problématiques vécues.

Ces éléments sont également primordiaux pour la prévention de la rechute, notamment dans le cadre des groupes d'entraide traitant de l'addiction. En effet, bénéficier de conseils d'un ex-fumeur pour gérer l'obsession d'une addiction est efficace pour encourager l'arrêt ou maintenir l'abstinence..

Les groupes d'entraide apportent aussi une valorisation de l'expérience de ceux

qui partagent leur vécu car ce dernier devient compétence. Une fois partagée, leur expérience contribue à l'émergence d'une compétence commune et à la transmission du savoir.

Les groupes d'entraide ne se substituent pas à l'efficacité d'une pratique médicale, ils proposent un soutien complémentaire qui sollicite des leviers différents pour le développement de compétences diverses susceptibles d'aider au changement du comportement.

**REJOIGNEZ-NOUS, ENSEMBLE NOUS SOMMES PLUS FORTS !**



Pour plus d'informations,  
contactez le comité de la Ligue contre le cancer  
de votre département

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

