

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 53 (2017)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Rauchstopp via Facebook = Arrêter de fumer via Facebook  
**Autor:** Dubuis, Alexandre / Reusser, Aurélie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928607>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rauchstopp via Facebook

### Arrêter de fumer via Facebook

ALEXANDRE DUBUIS, AURÉLIE REUSSER

Das Programm «J'arrête de fumer»<sup>1</sup> aus der Romandie nutzt die Gruppendynamik und eine individuelle Beratung für die Nikotinentwöhnung. Ein Lehrstück zur Prävention via soziale Netzwerke.

«J'arrête de fumer» ist ein innovatives, kostenloses Nikotinentwöhnungsprogramm über das soziale Netzwerk Facebook. Alle Teilnehmer, die sich auf einer der sechs kantonalen Webseiten angemeldet haben, hören gemeinsam, am gleichen Tag, mit dem Rauchen auf<sup>2</sup>.

Ab diesem Tag erhalten die Teilnehmer mindestens einmal täglich auf Facebook einen Hinweis. Sie können auf Wunsch ausserdem eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen. Das Team von «J'arrête de fumer» vereint Fachpersonen aus den drei Bereichen Soziale Netzwerke, Nikotinentwöhnung und Medizin. Sechs Monate lang steht es den Teilnehmern täglich von 6 bis 23 Uhr zur Verfügung, die «Coaches» beraten und beantworten individuelle Fragen zur Nikotinentwöhnung.

Das Programm wurde von März bis September 2016 in der Westschweiz durchgeführt, 7008 Raucher nahmen daran teil. Dies geschah in Zusammenarbeit mit diversen kantonalen Organisationen wie der Lungenliga Neuenburg und den Fachstellen Tabakprävention Genf<sup>3</sup>, Jura<sup>4</sup> und Wallis<sup>5</sup> und einer Kommunikationsagentur<sup>6</sup>.

Le programme «J'arrête de fumer» en Romandie se base sur la dynamique communautaire et sur un soutien individualisé pour favoriser la désaccoutumance à la nicotine. Un exemple dans le domaine de la prévention via les réseaux sociaux.

«J'arrête de fumer» est un programme d'aide au sevrage tabagique innovant et gratuit sur le réseau social Facebook. Tous les participants inscrits sur une des six pages cantonales arrêtent de fumer, ensemble, le même jour<sup>1</sup>. Dès cette date, ces participants reçoivent via Facebook au moins

<sup>1</sup> La première partie de cet article se base en grande partie sur l'article suivant: Dubuis A., Savioz R. Innovation dans le domaine de la prévention du tabagisme: Après six mois, 1450 Romands ont réussi à arrêter de fumer définitivement grâce à ce programme proposé sur Facebook. Bulletin Programme national d'arrêt du tabagisme. Printemps 2017.

<sup>1</sup> J'arrête de fumer: Ich höre mit dem Rauchen auf.

<sup>2</sup> Die erste Hälfte des Beitrags stützt sich weitgehend auf folgenden Artikel: Dubuis A., Savioz R. Innovation dans le domaine de la prévention du tabagisme: Après six mois, 1450 Romands ont réussi à arrêter de fumer définitivement grâce à ce programme proposé sur Facebook. Bulletin Programme national d'arrêt du tabagisme. Printemps 2017. [https://portal.at-schweiz.ch/images/pdf/bulletin/de/hrp\\_bulletin\\_fruehling\\_17\\_de.pdf](https://portal.at-schweiz.ch/images/pdf/bulletin/de/hrp_bulletin_fruehling_17_de.pdf)

<sup>3</sup> CIPRET (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) Genf: Carrefour addictionS.

<sup>4</sup> CIPRET Jura: Fondation O<sub>2</sub>.

<sup>5</sup> CIPRET Wallis: Gesundheitsförderung Wallis.

<sup>6</sup> Ibrid communication.



Das kostenlose Programm ist überall und jederzeit verfügbar. | Ce programme gratuit est disponible en tout temps et en tout lieu.

## Das Programm wirkt und erreicht breite Bevölkerungsschichten

Eine externe Expertenkommission, die vom nationalen Tabakpräventionsfonds (TPF) finanziert wurde, hat das Programm 2016 evaluiert. Ihr Fazit: Die neue Methode der Nikotinentwöhnung ist für alle Bevölkerungsschichten einsetzbar und effektiv. Es motiviert selbst Personen, die bislang an keinem Nikotinentwöhnungsprogramm teilnehmen wollten, den Rauchstopp zu versuchen [1]. Die Evaluation berücksichtigte nicht nur angemeldete Teilnehmer, sondern auch Follower auf der Facebook-Seite.

Zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren für einen Rauchstopp gehörten:

- Die Gruppendynamik der Teilnehmer: Zugehörigkeit zur Community, die Beteiligung auf Facebook, Erfahrungsaustausch
- Die Absicht und Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören
- Die Gefühlslage zu Beginn und während des Programms
- Die Nutzung einer Strategie zur Rückfallprävention.

Zum Ende der Kampagne hatte dieser neuartige Ansatz einen positiven Effekt auf 37,6 Prozent der Teilnehmer: 13,5 Prozent sagten, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, 19,6 Prozent waren noch dabei, komplett aufzuhören und 4,5 Prozent der Teilnehmenden gab an, ihren Tabakkonsum reduziert zu haben.



un conseil quotidien. Chacun peut également bénéficier d'un suivi personnalisé. L'équipe de «J'arrête de fumer» réunit des professionnels des trois domaines suivants: les réseaux sociaux, le sevrage tabagique et la médecine. Elle assure une permanence quotidienne de 6 heures à 23 heures durant 6 mois pour coacher les participants, les soutenir et répondre individuellement aux questions liées au sevrage.

Ce programme a été lancé en Suisse romande de mars à septembre 2016 grâce à la collaboration de plusieurs organismes cantonaux (la Ligue pulmonaire Neuchâteloise et les centres spécialisés des cantons de Genève<sup>2</sup>, du Jura<sup>3</sup>, et du Valais<sup>4</sup>) et une agence de communication<sup>5</sup>. 7008 fumeurs romands y ont pris part.

## Le programme est efficace et touche de nombreuses couches de la population

Menée par un groupe d'experts et financée par le Fonds national de prévention du tabagisme (FPT), une évaluation externe montre que cette nouvelle méthode de sevrage est utilisable et efficace pour toutes les franges de la population. Elle conduit des personnes qui n'avaient jusque-là pas l'intention de suivre un programme spécifique à tenter l'arrêt de la cigarette [1]. Cette évaluation ne portait pas seulement sur les participants inscrits mais également sur les personnes qui suivent la page. Les principaux facteurs de succès qui ont été relevés pour l'arrêt du tabac sont:

- la dynamique communautaire des participants: l'appartenance à la communauté, la participation à la page, le partage d'expériences;
- l'intention d'arrêter de fumer et la motivation;
- l'état émotionnel au début du programme et durant toute la démarche;
- l'utilisation de stratégies de prévention de rechute.

Au terme du programme, cette nouvelle approche a eu un effet positif sur 37,6 % des participants: 13,5 % ont affirmé avoir arrêté de fumer, 19,6 % ont déclaré essayer toujours d'arrêter complètement et 4,5 % ont dit avoir diminué leur consommation de tabac.

Complémentaire aux offres existantes, le programme «J'arrête de fumer» se situe en bonne position parmi d'autres méthodes de sevrage. Son taux de succès semble légèrement supérieur au conseil téléphonique (10,7 %) et au soutien médical sans aide pharmacologique (11,8 %). Il est en revanche légèrement inférieur au conseil intensif avec prise

2 CIPRET (Centre d'information pour la prévention du tabagisme) Genève: Carrefour addictionS.  
3 CIPRET Jura: Fondation O<sub>2</sub>.  
4 CIPRET Valais: Promotion santé Valais.  
5 Ibrid communication.

Das Programm «J'arrête de fumer» ergänzt andere, bereits existierende Angebote. Es konnte sich dabei gut positionieren. Seine Erfolgsquote ist etwas höher als die der telefonischen Beratung (10,7 %) und der ärztlichen Unterstützung ohne Medikamente (11,8 %). Gegenüber der Intensivberatung mit Nikotinersatzprodukten ist die Erfolgsrate leicht niedriger (17,3 %) [2]. Bei diesem Vergleich sind jedoch die unterschiedlichen Evaluationsmethoden zu berücksichtigen: Die Effektivitätsmessung von «J'arrête de fumer» basiert auf einer Beobachtungsstudie ohne Verifizierung der Abstinenz; die Entwöhnungsraten der anderen Methoden stützen sich hingegen auf Metaanalysen mehrerer klinischer Studien, bei denen die Abstinenz biochemisch bestätigt wurde.

Aus unseren Erfahrungen lassen sich folgende Erfolgsfaktoren ableiten.

### Einfacher Zugang, viele Teilnehmer

Zunächst ist einmal die *Zugänglichkeit* zu nennen. Das kostenlose Programm erfordert keine komplizierten Anmeldevorgänge und ist überall und jederzeit verfügbar. Dies motiviert die Teilnehmer, einen Entwöhnungsversuch zu wagen, selbst wenn manche dies vorher nicht geplant hatten.

Als weiterer Faktor gilt die *Anzahl Teilnehmer*: Es konnten gleichzeitig 7008 Westschweizer mobilisiert werden. Fast alle Teilnehmer (91 %) versuchten, mit dem Rauchen aufzuhören. Diese Zahl verdeutlicht das hohe Potenzial des Programms, bei Menschen die Absicht zu wecken, mit dem Rauchen aufzuhören. Die breite Thematisierung des Rauchstopps dient dabei ausserdem dazu, die primäre und sekundäre Prävention bei der ganzen Bevölkerung zu verstärken. Denn die Teilnehmer, die sozialen Netzwerke und auch die Presse multiplizieren die Präventionsbotschaften.

### Die Gruppendynamik

Die Gruppendynamik, die das Programm auslöst, ist ein weiterer Schlüssel zum Erfolg. Indikatoren, die den Erfolg einer Nikotinabstinenz nach sechs Monaten vorhersagen, haben die Bedeutung des Gruppeneffekts belegt.

Der Umstand, dass man sich mit anderen Teilnehmern gemeinsam anmeldet, um mit dem Rauchen aufzuhören, erhöht die Erfolgchance. Dies gilt auch für den persönlichen Erfahrungsaustausch zum Rauchstopp auf den Facebook-Seiten. Ebenso verbessert ein regelmässiges Besuchen der Seite während des gesamten Programms die Erfolgsaussichten. Der öffentliche Aspekt und die Verpflichtung, die man den anderen Teilnehmern gegenüber empfindet, ist ebenfalls ein Erfolgsfaktor.

Auf einer generelleren Ebene kann man sagen, dass das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft sowie die Identität als Ex-Raucher zum Erfolg beiträgt [1].

## Programme pour arrêter de fumer via Facebook



J'ARRÊTE DE FUMER



de substituts nicotiques (17,3%) [2]. Cette comparaison doit toutefois être considérée avec précaution en raison des différentes méthodes d'évaluation. En effet, la mesure de l'efficacité de «J'arrête de fumer» est basée sur une étude d'observation dépourvue de vérification biologique permettant de confirmer l'abstinence; les taux d'arrêt du tabac des autres méthodes s'appuient quant à elles sur des méta-analyses de multiples essais cliniques incluant une confirmation biochimique de l'abstinence. Selon notre expérience, nous avons pu identifier les facteurs de succès suivants.

### Facile d'accès, un nombre important de participants

Il faut tout d'abord mentionner l'*accessibilité* du programme. Ce programme gratuit ne nécessite pas de démarches d'inscription compliquées et il est disponible en tout temps et en tout lieu. Cela motive les participants à initier une tentative d'arrêt du tabac même si au préalable beaucoup n'avaient pas décidé d'arrêter de fumer.

Un autre facteur est le *nombre de participants* avec la mobilisation simultanée de 7008 Romands. Pratiquement tous les participants (91%) ont tenté d'arrêter de fumer. Un score qui montre la forte capacité de ce programme à poten-



### Online-Innovationslabor

Ein auf soziale Netzwerke ausgerichtetes Programm hat ein hohes Reaktionsvermögen. Als «Innovations- und Beobachtungslabor» hat es den Vorteil, sich rasch an die Bedürfnisse der Teilnehmer, je nach Entwöhnungsphasen, anpassen zu können. Als beim Programm 2016 nach drei Monaten die ersten Entwöhnungsergebnisse herauskamen, wurde eine «Aufholoperation» in die Wege geleitet: Teilnehmer, die wieder mit dem Rauchen angefangen hatten, konnten ein neues Enddatum für ihre Nikotinentwöhnung erhalten, mit einer neuen Gruppe. Oder sie konnten sich bei einer Gruppe mit Ziel Tabakreduktion einschreiben.

Ein weiteres Beispiel: Im Kanton Neuenburg wurden neben dem Programm Sportaktivitäten angeboten. Und aufgrund von Bedenken der Teilnehmer zu einer Gewichtszunahme wurde auf Facebook neu die Ernährung thematisiert.

Diese Experimente und Anpassungen ermöglichen es, neue Methoden und Hypothesen sofort an einer grossen Gruppe zu testen. Die Verbesserungen können auch in ein nächstes Programm einfließen.

tialiser une intention d'arrêter de fumer. Par ailleurs, la thématization à large échelle de l'arrêt du tabac est susceptible de renforcer à la fois la prévention primaire et secondaire de toute la population. En effet, les participants, les réseaux sociaux et la presse contribuent à la multiplication des messages de prévention.

### La dynamique communautaire

La dynamique communautaire instaurée par le programme est un autre des aspects clés de la réussite. Elle est mise en évidence par plusieurs indicateurs qui prédisent le succès de l'abstinence tabagique à 6 mois.

Ainsi, le fait de s'inscrire pour se lancer dans l'arrêt avec d'autres candidats favorise la réussite. C'est également le cas de la participation et du partage de son expérience personnelle du sevrage sur les pages Facebook. De même, une consultation régulière des pages tout au long du programme augmente les chances de réussite. L'aspect public et l'engagement perçu envers les autres membres du groupe, sont également un facteur de succès. De manière générale, le sentiment d'appartenance à la communauté, tout comme l'identité d'ex-fumeur, a un impact positif sur le succès [1].

### Un laboratoire d'innovation en ligne

Un programme mené sur les réseaux sociaux permet d'être très réactif. Ce laboratoire d'innovation et de monitoring a l'avantage de permettre de s'adapter aux besoins des participants selon les étapes de sevrage. À titre d'exemple, lorsque les résultats d'arrêt à 3 mois ont été connus dans l'édition 2016 en Suisse romande, une «opération de rattrapage» a été mise en place avec une nouvelle date d'arrêt du tabac pour les candidats ayant repris leur consommation. Ces derniers ont pu choisir de se réinscrire dans un nouveau groupe d'arrêt ou dans un autre visant la diminution.

Autre exemple, des activités sportives ont été proposées dans le canton de Neuchâtel parallèlement au programme. Enfin, en réponse aux préoccupations des candidats sur la prise de poids, une nouvelle ligne de réponse dédiée à l'alimentation a été créée sur Facebook.

Ces expérimentations et adaptations permettent de tester de nouvelles méthodes et hypothèses sur un large public, mais aussi de s'améliorer pour un programme futur.

### L'ancrage local

Au niveau cantonal, les personnes participantes doivent se sentir entourées par les professionnels par un soutien spécifique adapté à chacun. L'arrêt complet du tabac est une étape de vie cruciale. Avant de commencer le programme, certains participants fumaient 2 à 3 paquets de cigarettes quotidien-

## Lokale Verankerung

Auf kantonaler Ebene müssen sich die Teilnehmer bei den Fachkräften gut aufgehoben wissen und eine individuelle Unterstützung erhalten. Ein vollständiger Rauchstopp ist ein grosser und entscheidender Schritt im Leben – manche Teilnehmer rauchten vor dem Programm seit über 40 Jahren zwei bis drei Päckchen am Tag. Die Coaches sind deshalb bemüht, einen möglichst grossen Gruppenzusammenhalt zu kreieren, um die Entwöhnung zu begünstigen. Auf kantonaler Ebene werden deswegen unterschiedliche Veranstaltungen organisiert, zum Beispiel eine Feier für jeden rauchfreien Monat, eine Teilnahme an einem Volkslauf, ein Yogakurs oder ein Lungentest mit Spirometrie. Es bilden sich so kleine Gruppen, die sich gegenseitig helfen oder eben auch herausfordern.

## Den Erwartungen der Teilnehmer gerecht werden

Die Gewichtszunahme und wie Aufhörwillige vom Lebenspartner oder von der Familie unterstützt werden können, dies sind die zwei Themen, die im Programm am meisten nachgefragt werden.

Das Ziel des Programms ist es, den Erwartungen der Teilnehmer gerecht zu werden, deswegen muss es auch flexibel bleiben. Um die Bedürfnisse und Erwartungen aufnehmen zu können, ist ein Austausch zwischen Teilnehmern und Organisatoren im Laufe des Programms notwendig.

Die Gruppendynamik und die Unterstützung aus dem Umfeld spielen für die Teilnehmer eine nicht zu unterschätzende Rolle. Dies sollte bei ähnlichen Projekten berücksichtigt werden. Ausserdem haben die Teilnehmer den Wunsch geäussert, sich an der Entwicklung des Programms beteiligen zu können.

## Herausforderungen bei den Botschaften

Die wichtigsten Punkte bei einem solchen Projekt via Facebook sind ein positiver, ermutigender Ton bei den Präventionsbotschaften, ein konkreter Aktionsplan und die Wertschätzung der Erkenntnisse der Teilnehmer, welche in der Gruppe geteilt werden.

Bei der Mobilisierung über soziale Netzwerke besteht eine Schwierigkeit bei den Botschaften. Sie sind für ein breites Publikum gedacht, müssen jedoch auch Informationen enthalten, die individuell auf die einzelnen Entwöhnungsphasen abgestimmt sind. Gleichzeitig sollen die Nachrichten auch sympathisch und spontan herüberkommen.

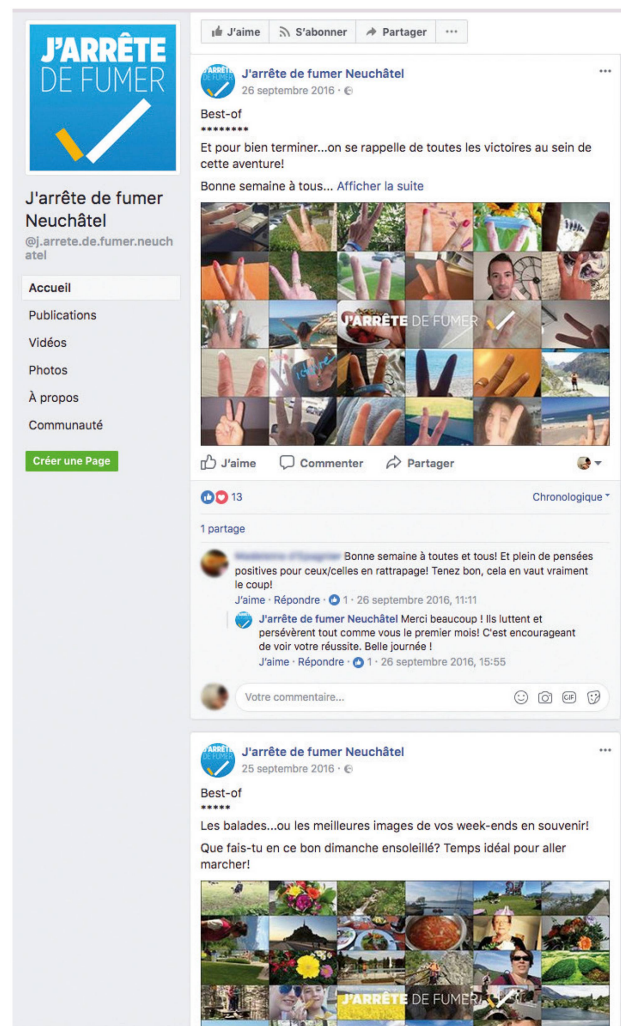
## Neue Synergien zwischen Gesundheitsfachleuten

Das Programm «J'arrête de fumer» beginnt auf dem Gebiet der Tabakprävention seine Wirkung zu belegen. Auf einer

nement, et ceci depuis plus de 40 ans. Les coaches ont dès lors pour mission de créer un groupe soudé pour favoriser le sevrage. Autour des événements organisés par les organismes cantonaux au niveau local, par exemple pour fêter chaque mois de sevrage réussi, de petits groupes se forment, s'entraident et se lancent des défis comme réussir une étape d'une course populaire, participer à un cours de yoga, tester ses poumons lors d'une spirométrie.

## Répondre aux attentes des participants

Les problématiques de la prise de poids ainsi que l'aide à l'arrêt du conjoint ou de personnes du cercle familial comptent parmi les questions les plus fréquemment soulevées par le programme. Le but de ce programme étant de répondre aux besoins des participants, celui-ci s'adapte en fonction des attentes de chacun. Les échanges entre les participants et les organisateurs durant le programme s'avèrent donc néces-



allgemeineren Ebene zeigt es, dass Gesundheitsprogramme auch neue Kommunikationskanäle wie soziale Netzwerke nutzen können. Sie erweisen sich als ebenso wirksam wie herkömmliche Massnahmen, weil sie sehr viele Menschen gleichzeitig erreichen.

Dies schafft unter anderem neue Synergien zwischen den diversen Fachkräften und ermöglicht auch das Lernen voneinander, was die Forschung zu Verhaltensänderung voranbringt.

Nicht zuletzt muss man bei einem solchen Projekt stets offen für die Vorschläge aller beteiligten Akteure bleiben und die regionalen Ressourcen in den Vordergrund stellen.

Abschliessend könnte man sagen: Das Abenteuer «Prävention in den sozialen Netzwerken» beruht nicht auf Improvisation, sondern muss seriös und professionell geplant und durchgeführt werden. |



**Alexandre Dubuis**, Dr. rer. soc., ist Verantwortlicher CIPRET<sup>7</sup> Wallis und Leiter Kommunikation Gesundheitsförderung Wallis.

**Alexandre Dubuis**, dr ès sciences sociales, responsable du CIPRET Valais et de la communication de Promotion santé Valais.



**Aurélie Reusser**, lic. phil. I, ist Verantwortliche Prävention und Gesundheitsförderung bei der Lungenliga Neuenburg und hat das Projekt bei CIPRET<sup>7</sup> Neuenburg begleitet.

**Aurélie Reusser**, licenciée ès lettres et sciences humaines, responsable prévention et promotion de la santé à la ligue pulmonaire neuchâteloise et responsable du pilotage du CIPRET-NE.

<sup>7</sup> CIPRET: Fachstelle Tabakprävention.

saïres et profitables. La dynamique du groupe et l'entraide de l'entourage ont joué un rôle non négligeable qu'il convient de prendre en compte lors de projets semblables. De plus, les participants ont relevé leur besoin de s'impliquer dans l'évolution du programme les concernant.

### Les défis de la communication

Les points principaux à relever concernant un projet de ce type sur Facebook sont la nécessité de transmettre une tonalité positive et encourageante au sein des messages de prévention, d'activer une action planifiée et concrète et de valoriser les connaissances des participants qui ont une expérience à partager.

La difficulté de toute démarche mobilisant les réseaux sociaux est de parvenir à diffuser des messages à un large public tout en personnalisant les informations en fonction des étapes individuelles du sevrage. Il s'agit également de préserver la fraîcheur et la spontanéité dans les messages.

### Nouvelles synergies entre les professionnels de santé

Cette expérience a commencé à faire ses preuves dans le domaine de la prévention du tabagisme. Elle montre aussi plus généralement que des programmes liés à la santé peuvent utiliser de nouveaux canaux de communication tels que les réseaux sociaux et s'avérer efficaces, en touchant même davantage de personnes simultanément. Cela permet en outre de créer de nouvelles synergies entre les divers spécialistes et d'apprendre des compétences de chacun pour faire avancer la recherche sur le changement de comportement.

Dans une telle démarche, il faut de plus impérativement rester ouvert aux propositions des acteurs de tous les domaines impliqués, en mettant en avant les ressources disponibles de chaque région.

Pour conclure, s'aventurer sur les réseaux sociaux ne s'improvise pas et nécessite beaucoup de rigueur et de professionnalisme. |

### Literatur | Bibliographie

1. Folly L, Riedo G, Felder M, Falomir-Pichastor J-M und Desrichard O: Rapport de l'évaluation externe du programme «J'arrête de fumer» sur Facebook (Evaluationsbericht zum Programm «J'arrête de fumer» auf Facebook), November 2016.
2. Cornuz J, Jacot Sadowski I, Humair JP. Conseil médical aux fumeurs et fumeuses. Document de référence pour les médecins. VIVRE SANS TABAC, Programme national d'arrêt du tabagisme (Medizinische Hinweise für Raucherinnen und Raucher. Referenzdokument für Ärzte. LEBEN OHNE TABAK, Nationales Programm zur Nikotinentwöhnung), Bern 2015 (Kapitel 4 und 5).