



Foire aux questions : application SmokeFree Buddy

Date:

21.09.2015

A quoi l'application SmokeFree Buddy sert-elle ?

L'application SmokeFree Buddy propose un soutien interactif aux personnes souhaitant arrêter de fumer. Elle a été développée par des spécialistes de la désaccoutumance au tabac selon des méthodes scientifiques. Son téléchargement est gratuit.

Quel est l'objectif de l'application SmokeFree Buddy ?

L'objectif est de proposer, pendant les premières semaines de sevrage, le soutien d'une personne que l'ex-fumeur connaît : le buddy (« pote » en anglais). Avec l'aide du buddy, qui peut s'appuyer sur des ressources scientifiques et des messages préédigés pour donner ses conseils, l'ex-fumeur a plus de chances de réussir à arrêter.

Quelle est la mission du buddy ?

L'application SmokeFree Buddy permet d'arrêter de fumer en se faisant aider par une personne de son choix. L'application guide cette personne dans son rôle de buddy, lui indiquant pendant le défi la meilleure façon d'encourager la personne qui souhaite arrêter. L'application SmokeFree Buddy permet également à deux fumeurs de s'entraider pour arrêter de fumer. Ces deux personnes assument alors le rôle du buddy.

Comment l'application SmokeFree Buddy fonctionne-t-elle ?

L'application donne des conseils au buddy afin que celui-ci puisse soutenir au mieux le futur ex-fumeur et l'encourager à tenir. En même temps, la personne qui a arrêté de fumer peut à tout moment utiliser le smiley pour exprimer son humeur et appeler le buddy à l'aide.

Combien de temps dure un défi sur l'application SmokeFree Buddy ?

La durée du défi peut être paramétrée (10, 20 ou 30 jours). A partir du moment où elle a téléchargé l'application, la personne souhaitant arrêter de fumer a 7 jours pour fixer la date de l'arrêt. Cela lui laisse suffisamment de temps pour se préparer.

Comment utiliser l'application SmokeFree Buddy ?

L'application est facile à utiliser. Un tableau de bord guide les utilisateurs pas à pas dans leur démarche. Différentes fonctions s'offrent à eux : chat, notifications, sélection de bonus (virtuels), statistiques, documents de référence sur le sevrage tabagique, etc.

A quoi le smiley sur l'écran de l'application SmokeFree Buddy sert-il ?

Un grand smiley se trouve au centre de l'application. La personne qui a arrêté de fumer peut s'en servir pour exprimer son état d'esprit. Comment se sent-elle à ce moment précis ? Est-elle « heureuse », « tendue », « affamée », « fatiguée », « énervée » ou « déprimée » ? L'application permet aussi d'exprimer l'intensité des émotions.

Quels sont les autres avantages de l'application SmokeFree Buddy ?

Les deux participants bénéficient d'un accès direct à la banque de données. Intuitive, cette banque contient des informations concises sur les effets du tabagisme ainsi que des messages de soutien favorisant l'arrêt.

Comment les deux personnes communiquent-elles ?

Le chat est au cœur de la démarche. Il permet aux partenaires d'envoyer et de recevoir des messages personnels ou prérédigés. Le buddy peut, par exemple, réagir aux changements d'humeur de l'ex-fumeur.

Quelle valeur ajoutée l'application SmokeFree Buddy apporte-t-elle à la personne souhaitant arrêter ?

La personne qui a arrêté de fumer peut se réjouir de sa réussite chaque jour : un compteur indique le nombre de jours écoulés sans fumer. Les cigarettes qui n'ont pas été fumées, l'argent économisé et les récompenses (virtuelles) du buddy s'affichent également.

Qui a développé l'application SmokeFree Buddy ?

Cette application est un sous-projet de la campagne nationale SmokeFree. Son contenu a été élaboré dans le cadre d'une étroite collaboration entre l'Office fédéral de la santé publique et l'Institut de santé globale de l'Université de Genève. Les contenus et les suggestions d'aide mis à la disposition du buddy reposent sur des bases scientifiques.

En quoi l'application SmokeFree Buddy est-elle innovante ?

Cette application réunit deux personnes qui se connaissent déjà, ce qui constitue un facteur de motivation pour l'arrêt du tabagisme. Les messages ne sont pas envoyés automatiquement : c'est la personne qui propose son aide (le buddy) qui les personnalise puis les envoie.

Pourquoi le buddy représente-il un atout pour arrêter de fumer ?

Des études montrent que le soutien d'un proche augmente les chances d'arrêter de fumer. Cependant, il n'est pas toujours facile d'aider vraiment. L'application guide le buddy et lui indique la meilleure façon de soutenir l'ex-fumeur.

Quelles conditions techniques le téléphone doit-il remplir pour télécharger l'application SmokeFree Buddy ?

L'application fonctionne sur les smartphones dotés d'Android (à partir de la version 4.0.3) ou d'iOS (à partir de la version 7.1). Elle peut être téléchargée depuis les plates-formes habituelles. Le site Internet www.smokefree.ch/fr/ propose un lien direct et de plus amples informations concernant l'application SmokeFree Buddy. L'application est disponible en français, en allemand et en italien.