# Effet d'un programme de sevrage sur les sentiments de volonté, de préparation au changement et d'auto-efficacité

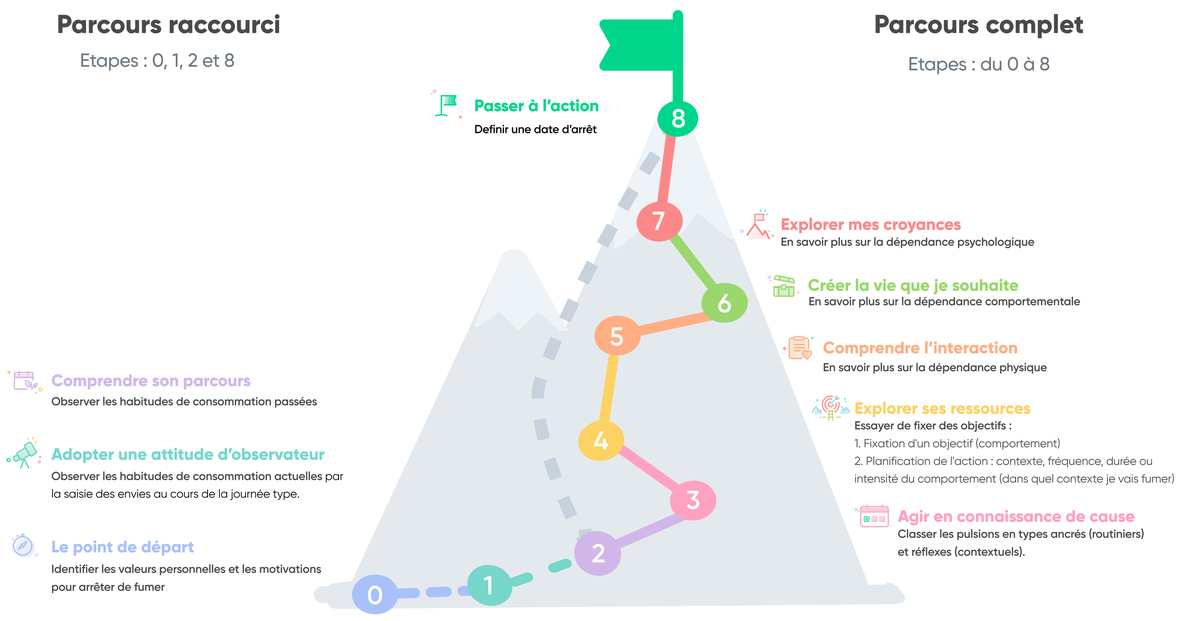
Dr. Mickael EHRMINGER a, Luz Adriana BUSTAMANTE b, Pr. Lucia ROMO c

a. Département Recherche & Développement, Kwit SAS : mickael@kwit.app
b. Doctorante CIFRE en psychologie, avec le soutien financier de l'ANRT et la collaboration du Laboratoire Clinique Psychanalyse et Développement (CLPSYD - EA4430) et l'entreprise KWIT SAS.
c. Professeure de psychologie clinique à l'Université Paris Nanterre et psychologue à l'Hôpital Raymond Poincaré et l'Hôpital de Garches (APHP) : romodesprez@gmail.com

*Correspondance à adresser à : **sciences@kwit.app**

## Introduction

Kwit a développé un programme de préparation[1] au sevrage tabagique en neuf étapes. Dans ce programme, les utilisateurs sont invités à évaluer, au cours de la première et de la dernière étape, **leurs sentiments de volonté, de préparation au changement et d'auto-efficacité**, trois variables cruciales pour réussir son sevrage. Les étapes sont composées d'activités fondées sur les méthodes cognitives et comportementales, recommandées par la Haute Autorité de Santé[2]. Le programme existe en deux versions : 4 ou 9 étapes.



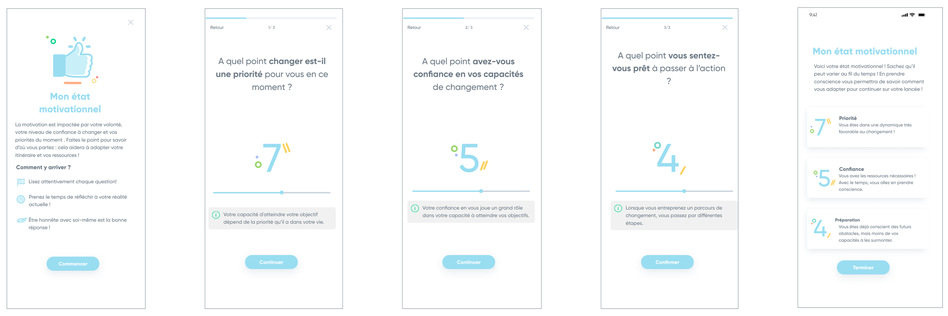

*Programme développé dans le cadre d'une thèse CIFRE entre Paris Nanterre et Kwit SAS, par Luz Adriana BUSTAMANTE PEREZ, psychologue en TCC et supervisée par Pr. Lucia ROMO

## Méthodes

L'évaluation subjective de l'état initial et final des sentiments de volonté, de préparation et d'auto-efficacité a été réalisée avec une **échelle visuelle analogique de 1 à 10** (*Readiness Ruler*, voir ci-dessous).

**Évaluation du niveau motivationnel**

À deux moments : étape 1 et étape 9



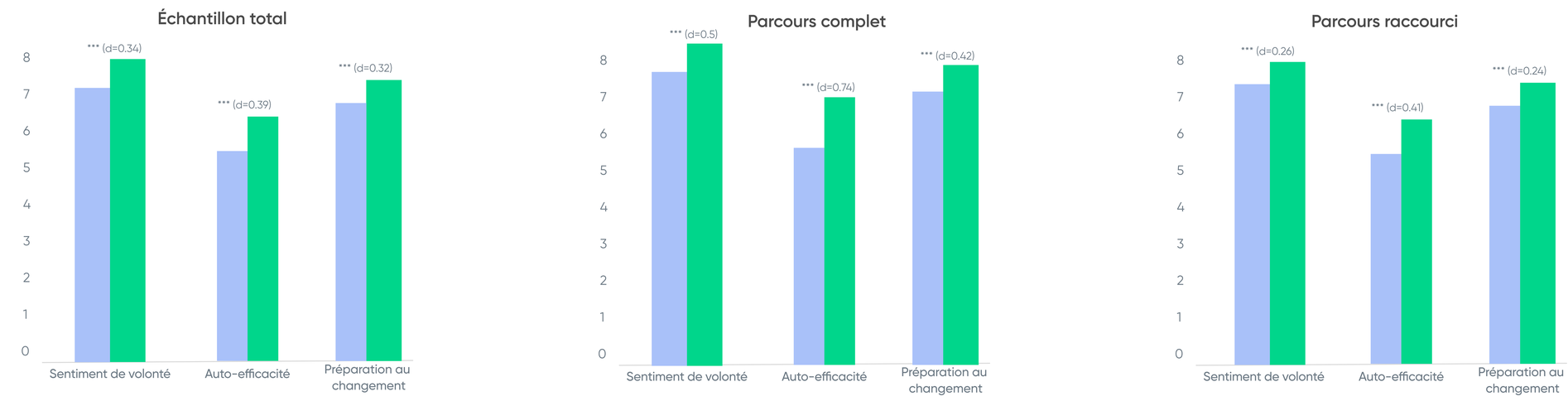

Nous avons étudié l'évolution de ces indicateurs motivationnels avec le test t de Student, et calculé la taille d'effet en cas de changement significatif avec le d de Cohen, dans l'échantillon total, et dans les sous-échantillons ayant suivi chaque parcours.

Notre objectif était d'étudier l'effet du programme sur les sentiments de volonté, d'auto-efficacité et de préparation.

## Résultats

Entre le 14 septembre et le 13 octobre 2021, 6808 utilisateurs ont commencé le programme, et 383 l'ont terminé (30 avec le parcours complet et 353 avec le parcours raccourci). Il n'y avait **pas de différence significative entre les deux sous-groupes** en termes de genre ou d'âge. Entre le premier jour et le dernier jour du programme, les trois indicateurs motivationnels ont **augmenté significativement** à l'échelle de l'échantillon total, et dans les deux parcours.

La taille d'effet est **environ deux fois plus importante** avec le parcours complet par rapport au parcours raccourci. Aussi, pour le parcours raccourci, la taille d'effet est plus forte chez ceux ayant des niveaux initiaux faibles (volonté, n = 24 ; auto-efficacité, n = 111 ; préparation, n = 44), avec des d de Cohen entre 1.2 et 1.3. Le faible nombre d'utilisateurs avec des niveaux initiaux inférieurs à 5 dans le parcours complet ne permet pas cette analyse dans ce sous-groupe.




## Discussion

Nos résultats sont à nuancer par le fait que les analyses sont par nature réalisées sur les utilisateurs ayant terminé le programme. Or, une attrition importante - mais attendue - est observée au long du programme, qui nécessite d'être investiguée plus avant dans une étude à venir. Par ailleurs, s'agissant d'une étude retrospective observationnelle, l'absence de groupe contrôle ne permet pas de distinguer l'évolution liée au programme de l'évolution naturelle. Cependant, le groupe au parcours raccourci peut servir de premier comparateur du groupe au parcours complet.

1. Prochaska JO, DiClemente CC & Norcross GC. In search of How People Change: Applications to addictive behaviors. Am Psychol, 1992 sep;47(9):1102-14.

2. Haute Autorité de Santé. Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. Recommandation de bonne pratique, 2014.

Cette recherche a été financée par une convention financière dans le cadre de "Territoires de Santé de Demain" par l'Eurométropole de Strasbourg sous la référence TSD-AMI2-2.13, et le contrat de thèse de Luz Adriana BUSTAMANTE, psychologue TCC, est financé par l'Agence Nationale de la Recherche et de la Technologie (ANRT), sous la référence CIFRE : 2019/0078.