

De quoi parle-t-on ?



- La **précarité** est « l'absence d'une ou plusieurs des sécurités (notamment celle de l'emploi) dont l'étendue peut avoir des conséquences plus ou moins graves et définitives. Elle conduit à la grande pauvreté quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence... » (Rapport du Conseil économique et social, 1987)
- La précarité se rapporte à une **situation socio-économique défavorable** (moyens financiers insuffisants), une **fragilité physique et/ou psychologique** (liée à des événements traumatisants), des **pathologies psychiatriques** ou encore une **éducation parentale perturbée**, sans repères stables.
- Ces situations peuvent être à l'origine de maux (stress, anxiété, dépression, etc.) d'état de solitude, isolement social et/ou d'adoption de comportements défavorables pour la santé telle que la consommation de tabac.

Quelles particularités pour le tabagisme des personnes en situation de précarité ?



Point de vue des fumeurs

- « *Je m'offre du plaisir* » : une consommation importante, parfois au dépend du nécessaire.
- « *Mon seul plaisir* » : la cigarette comme un moyen de lutter contre l'accumulation des soucis du quotidien et des remèdes aux maux.
- « *Je sais mais à quoi bon arrêter...* » : les effets délétères du tabac sont connus mais leur vie est centrée sur les difficultés quotidiennes avec l'absence de projections motivantes.
- « *Ne me jugez pas !* » : Sentiment des personnes en situation de précarité d'être stigmatisées, peu écoutées et peu comprises.
- « *Je ne suis pas prêt(e)* » : la motivation est considérée comme un élément clé de la tentative d'arrêt mais la personne n'est souvent pas prête à passer à l'acte.

Point de vue des accompagnants

- Un **soutien et un accompagnement existants** mais un public qui reste difficile d'accès.
- Une **approche possible mais un suivi au long terme souvent absent** avec un risque d'enfermement dans la dépendance.
- Une **posture complexe** au croisement d'un discours incitant à renoncer à un produit addictif et la conscience des professionnels de la source de plaisir et de réconfort que le produit peut procurer dans un contexte de vie difficile.
- Une **volonté d'arrêter de fumer mais un manque de confiance en soi** des fumeurs socialement défavorisés qui restent nombreux à souhaiter initier une démarche de sevrage.

Quelle prise en charge ?



Comme pour tous les fumeurs, le sevrage d'une personne en situation de précarité est une épreuve difficile qui nécessite souvent plusieurs tentatives. Ainsi, si la démarche d'accompagnement reste similaire, il convient d'adapter sa posture et son discours aux parcours de vie, spécificités et préoccupations de la personne.

Un accompagnement systématique

- **Par une équipe pluridisciplinaire** : pour accompagner chacune des difficultés rencontrées.
- **Sous forme progressive et sur le long terme** : pour augmenter les chances de réussite et de changement de comportement.
- **À l'aide d'une palette d'outils** : consultation, suivi téléphonique et mail, entretien motivationnel, traitements nicotiniques de substitution (TNS), applications mobiles (ex : Tabac info service).

Une approche positive et globale

- **Un travail partenarial pluriprofessionnel** : pour repositionner la consommation de tabac dans un contexte de santé globale.
- **Une approche empathique et bienveillante** : centrée sur la personne, l'écoute de ses besoins et de ses émotions.
- **Comprendre les freins et les leviers** à la réussite du changement et du sevrage.
- **Conseiller et suggérer sans jamais obliger**. Éviter le discours injonctif et moralisateur basé sur la contrainte. Préférer les conseils.
- **Valoriser et encourager les tentatives et les succès**. Se concentrer sur les intentions et efforts de changement plus que sur les résultats.
- **S'appuyer sur les connaissances et les ressources de la personne** : pour une information et un accompagnement adaptés.



Pour aller plus loin, consultez l'étude « Précarité et tabac : accompagner les personnes en situation sociale difficile » [Cliquez ici](#)

Pour conclure



- ➡ Une prise en charge possible des personnes en situation de précarité mais tenant compte d'une fragilité et de résistances particulières ainsi que d'un rythme souvent plus lent ;
- ➡ Un suivi étroit le plus long possible ;
- ➡ Une véritable alliance entre les accompagnements et la personne qui reste au cœur du processus de changement ;
- ➡ Un arrêt du tabac qui peut être intégré comme un succès initiateur de changement de vie.

Octobre 2021