

Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales

Programmes de renoncement au tabagisme ou au vapotage en milieu de travail

Sur cette page

[Un milieu de travail devrait-il envisager d'offrir un programme de renoncement au tabagisme ou au vapotage?](#)

[Lorsqu'elle envisage d'offrir un programme de renoncement, que devrait faire une organisation?](#)

[Quels sont les éléments courants d'un programme de renoncement?](#)

[Quels sont les avantages et les inconvénients de ces approches?](#)

[Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la mise en œuvre d'un programme de renoncement?](#)

Un milieu de travail devrait-il envisager d'offrir un programme de renoncement au tabagisme ou au vapotage?

Les milieux de travail peuvent souhaiter offrir des programmes de renoncement au tabagisme ou au vapotage, ou en faciliter l'accès, dans le cadre de leur programme global de santé en milieu de travail, afin d'aider les personnes qui souhaitent cesser de fumer ou de vapoter.

Lorsqu'elle envisage d'offrir un programme de renoncement, que devrait faire une organisation?

Comme pour la plupart des politiques en milieu de travail, il faut tenir compte des éléments suivants :

- Effectuer une évaluation ou un sondage, ou recueillir l'opinion des travailleurs afin de déterminer leur intérêt et leur motivation à participer à un programme de renoncement offert par le milieu de travail.

Recueillir les opinions et les suggestions concernant le type de programme de renoncement auquel les participants aimeraient prendre part.

- Déterminer s'il pourrait y avoir une certaine résistance.
- Diffuser des courriels ou des brochures d'information, publier des articles dans les bulletins de l'organisation ou faire des présentations. Dans tous les cas, l'objectif est d'informer tous les travailleurs que l'organisation offre un programme de renoncement dans le cadre de son programme global de santé en milieu de travail.
- Répondre ouvertement et honnêtement à toute préoccupation soulevée.
Informé tout le monde que la participation est facultative.
Déterminer quand et où le programme de renoncement devrait être offert et tenter d'éliminer les obstacles à la participation.
- Envisager d'offrir également le programme de renoncement aux membres de la famille.

Cesser de fumer ou de vapoter nécessite l'adoption de nouvelles habitudes et d'un nouveau mode de vie. Les programmes les plus utiles ont recours à des techniques fondées sur des données probantes pour guider les personnes dans le changement de leurs habitudes. Un soutien à long terme est souvent nécessaire.

Quels sont les éléments courants d'un programme de renoncement?

Les éléments courants des programmes de renoncement au tabagisme ou au vapotage comprennent :

- De l'information en libre-service
- Des ressources d'autoassistance
- Des accompagnateurs en santé
- Une assistance médicale professionnelle
- Des services de counseling individuel
- Une thérapie de remplacement de la nicotine (comme la gomme à mâcher à la nicotine, les inhalateurs et les timbres)
- Des médicaments sur ordonnance
- La création d'un environnement favorable

Il revient à l'organisation et aux participants de décider de la façon dont le milieu de travail gère le programme et du degré de participation du milieu de travail. L'organisation peut souhaiter inclure dans son régime d'avantages sociaux l'accès à des programmes, à des professionnels de la santé ou à une thérapie de remplacement de la nicotine, ou encore faire appel à une entreprise externe pour offrir des séances.

Quels sont les avantages et les inconvénients de ces approches?

Il existe trois approches de base pour offrir du soutien au renoncement en milieu de travail. Le tableau ci-dessous compare les avantages et les inconvénients de chaque approche. Pour obtenir les meilleurs résultats, les trois approches devraient être mises en œuvre au moyen d'activités intégrées à une initiative plus vaste de mieux-être.

Approche	Pour	Contre
Globale : Offrir des programmes et des activités en milieu de travail	• Plus accessible. • Plus souple (p. ex. les programmes peuvent être offerts à des heures variées afin de répondre aux besoins des travailleurs de quarts et des autres travailleurs). • Possibilité d'adapter les programmes aux besoins du milieu de travail ou aux groupes difficiles à joindre. • Appui aux anciens fumeurs. • Possibilité d'assurer un suivi et d'offrir du soutien. • Possibilité d'intégrer les mesures de soutien au renoncement aux initiatives de mieux-être existantes en milieu de travail. • Possibilité de mettre à profit les politiques antitabac existantes.	• Coûts en ressources financières et humaines. • Possibilité que les programmes de groupe ne conviennent pas à tous les travailleurs. • Une formation approfondie peut être nécessaire. • Ne permet pas de préserver l'anonymat. • Peut ne pas tenir compte des différents degrés de dépendance et de disposition à cesser de fumer.

Approche	Pour	Contre
Facilité : Collaborer avec des organismes externes afin d'offrir des programmes et des activités à l'extérieur du milieu de travail et fournir des ressources d'autoassistance	• Permet de préserver l'anonymat. • Les travailleurs peuvent choisir les options qui leur conviennent le mieux. • Certaines collectivités offrent diverses options et de nombreuses ressources (surtout dans les grands centres)	• Plus difficile à adapter aux besoins particuliers du milieu de travail. • Coûts. • Il peut être difficile de trouver des options acceptables.
Éducative et informative : Fournir des renseignements aux travailleurs, y compris des documents de soutien autodidactes	• Faible coût. • Préférable à l'absence totale de soutien si c'est tout ce qui peut être offert. • Permet de préserver l'anonymat. • Bon choix pour les personnes très motivées.	• Les taux de renoncement sont plus faibles avec les ressources d'autoassistance. • L'éducation et l'information ne suffisent pas à modifier les comportements. • Manque de soutien continu. • Les travailleurs peuvent ne pas se sentir capables de réussir à cesser de fumer seuls, ce qui peut constituer un obstacle au passage à l'action. • Aucun suivi n'est possible.

Adapté de : [Santé Canada, 2008. Renoncement au tabac en milieu de travail : Un guide pour aider vos employés à cesser de fumer.](#)

Quels sont les éléments à prendre en considération lors de la mise en œuvre d'un programme de renoncement?

Lors de la mise en œuvre d'un programme de renoncement, il faut tenir compte des éléments suivants :

Type de soutien – Dans la mesure du possible, offrir diverses formes de soutien afin de répondre aux différents besoins (comme une ligne d'aide pour les personnes qui fument, du counseling individuel, du counseling de groupe, du soutien par les pairs, des médicaments, des ressources d'autoassistance, une thérapie de remplacement de la nicotine, etc.). Tenir également compte de la personnalité et du style d'apprentissage des participants.

Disposition à cesser de fumer – Reconnaître que les personnes qui fument ne se trouvent pas toutes à la même étape du processus de renoncement au tabagisme. Offrir au moins une forme de soutien adaptée à chaque étape de la disposition à cesser de fumer.

Lieu et moment – Le programme est-il offert à des moments et dans un lieu qui conviennent aux participants?

Coût – Le programme est-il offert gratuitement ou des frais sont-ils exigés?

Portée élargie – Le programme sera-t-il élargi afin d'offrir du soutien aux membres de la famille immédiate des participants pour les aider dans leur démarche de renoncement?

Autres formes de soutien – Est-il nécessaire de fournir de l'information sur la gestion du stress, l'activité physique et la nutrition?

Suivi des progrès du programme et rétroaction – Existe-t-il un mécanisme permettant de recueillir de la rétroaction? Comment le programme sera-t-il évalué et comment les améliorations nécessaires seront-elles apportées?

Date de la première publication de la fiche d'information : 2026-08-21

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2026-08-21

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.