

Dossier technique QUITOXIL®

Présentation et propriétés

Quitoxil® est un logiciel de thérapie numérique destiné aux patients adultes (>18 ans) avec un trouble de l'usage de tabac (évalué selon les critères diagnostiques de la CIM-10 et du DSM-5), complémentaire à la prise en charge conventionnelle après décision partagée avec le patient.

Le programme numérique Quitoxil® se réfère exclusivement au **syndrome de dépendance au tabac tel que défini dans la CIM-10** (F17 - Troubles mentaux et du comportement liés à l'utilisation du tabac), sans intégrer la définition actualisée de la dépendance à la nicotine proposée dans la CIM-11.

- **Syndrome de dépendance au tabac (CIM-10 : F17 Troubles mentaux et du comportement lié à l'utilisation de tabac).**

Remarques : La CIM-11 actualise la prise en compte des formes alternatives de consommation de nicotine en introduisant le diagnostic de dépendance à la nicotine (CIM-11 : 6C4A.2). Cette définition élargie permet d'inclure non seulement les produits du tabac traditionnel, mais également d'autres dispositifs délivrant de la nicotine (tels que les cigarettes électroniques, les substituts nicotiniques détournés de leur usage thérapeutique, etc.).

Ce programme s'appuie sur les principes reconnus de la thérapie cognitivo-comportementale et d'autres approches comme la pair-aidance et le coaching. Il n'agit pas sur l'organisme mais a pour objectif d'influer sur le comportement tabagique de l'utilisateur.

Quitoxil® est indiqué en traitement adjuvant pour la prise en charge du sevrage tabagique, en complément des traitements de substitution nicotinique (TNS), afin de réduire la dépendance psychologique et comportementale au tabac.

Quitoxil® est un dispositif médical de thérapie numérique accessible sur smartphone. C'est un dispositif téléchargeable sur un téléphone ayant un système d'exploitation **Android compatible 6 ou supérieur ou IOS 13.4 supérieur**. Le dispositif ne comprend aucun accessoire.

Quitoxil® est un dispositif présenté sous la forme d'une boîte contenant :

- Une **carte équipée d'un QR code** (et technologie NFC),
- Une **notice explicative** détaillant les modalités d'utilisation du dispositif.

Lors de l'inscription du patient sur la plateforme, le patient doit renseigner son adresse mail et définir un mot de passe. A des fins d'identification, le patient doit fournir **son numéro de téléphone portable**.

L'accès au programme Quitoxil® nécessite un **code individuel d'activation** pour l'inscription du patient. Ce code d'activation, situé sur **le recto de la carte QR code**, est composé de **14 caractères**.

Ce code peut être :

- **Saisi manuellement** sur la plateforme prévue à cet effet,
- Ou **activé automatiquement** via une technologie **NFC**, selon la compatibilité de l'appareil.

Après activation du compte, le patient doit définir un prénom ou un pseudo, son sexe et éventuellement sa date d'arrêt. L'utilisateur peut, s'il le souhaite, **enregistrer ses raisons et motivations personnelles** liées à sa démarche d'arrêt. Cet enregistrement peut être réalisé **sous forme audio ou vidéo**, via l'interface dédiée du dispositif.

Après inscription, les patients ont un accès illimité pour une **durée de 90 jours**. La fonction principale du logiciel est de favoriser l'adoption de comportements plus adaptés durant le sevrage et l'abstinence tabagique, en s'appuyant sur des **approches cognitivo-comportementales** et la **pair-aidance**.

Le contenu de Quitoxil® s'appuie sur de la **littérature scientifique et des recommandations médicales françaises**, construit autour d'un programme hebdomadaire à déverrouiller en fonction de l'avancée du programme.

Le programme est constitué de deux modules appelés : « **Consolidation du sevrage** » et « **Maintien de l'abstinence** ». Ces modules sont répertoriés sous la forme de huit thématiques : « **La dépendance** », « **Les clés de la motivation** », « **L'art de la méditation** », « **Le sommeil** », « **Le stress** », « **Nos émotions** », « **L'Estime de soi** », « **La sensation de manque** ».

Le module « Consolidation du sevrage » comprend **huit exercices** répartis en cinq thématiques, tandis que le module « Maintien de l'abstinence » propose **neuf exercices** organisés autour de trois thématiques. L'intégralité du contenu des exercices est détaillée dans la section 5.2

De manière générale, chaque exercice, **d'une durée estimée entre 10 et 30 minutes**, se structure en **deux sections distinctes** :

- « **La théorie** », qui apporte des repères conceptuels, des explications et des conseils issus des approches cognitivo-comportementales ;
- « **La pratique** », qui permet à l'utilisateur de s'approprier les contenus à travers des mises en situation, ou des réflexions guidées. Plusieurs possibilités de réponses prédéterminées sont proposées. Elles visent à personnaliser l'approche en laissant la possibilité au patient de choisir l'une d'entre elles. Ces suggestions de réponse permettent d'aider l'utilisateur dans la construction de sa réponse.

Tout au long de l'exercice, le patient est incité à utiliser les compétences nouvellement acquises par l'intermédiaire de tâches qui lui sont proposées. Les utilisateurs peuvent réaliser les exercices autant de fois qu'ils le veulent. Cette structuration vise à favoriser une compréhension approfondie tout en facilitant l'ancrage des nouveaux comportements durant le sevrage tabagique. La durée de l'exercice peut varier en fonction des réponses apportées par le patient.

Un **résumé** est généré après **chaque thématique** pour aider les patients à appliquer les exercices et revoir les contenus importants. Des « **actions à garder en tête** » sont intégrées après chaque résumée.

Sept outils d'évaluation sont mis à disposition des utilisateurs pour suivre leur évolution durant leur sevrage :

1. **Le bilan de santé** : *Il s'agit d'un questionnaire développé par l'industriel, bien qu'il ne soit pas validé cliniquement, en trois étapes. Il permet une auto-évaluation des symptômes, du "craving" (envie intense de consommer) et de l'éventuelle consommation tabagique. Ce bilan constitue un outil initial d'évaluation permettant d'estimer le stade de sevrage du patient et de structurer le suivi clinique. Le patient détermine au préalable l'heure et la fréquence hebdomadaire auxquelles il souhaite effectuer son bilan de santé. Un rappel lui est ensuite adressé sous forme de notification.*
2. **Le questionnaire de Fagerström** : *version longue du test de Fagerström, composé de 6 questions. Il est reconnu comme l'outil le plus utilisé pour évaluer la dépendance physique au tabac. Ce questionnaire est recommandé dans les bonnes pratiques cliniques pour l'arrêt du tabac,*

notamment dans la recommandation "**Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence**".

3. **Le questionnaire de CDS-12** : La Cigarette Dependence Scale (version longue avec 12 questions) est un outil validé en français, qui mesure la dépendance tabagique. Basé sur les critères des DSM-IV et CIM-10, il offre une approche quantitative, continue et unidimensionnelle de la dépendance, permettant d'évaluer le degré d'accoutumance au tabac.
4. **Le test de CAGE-DETA** (Diminuer, Entourage, Trop et Alcool) : composé de 4 questions, ce test est un outil simple et rapide pour détecter les comportements à risque concernant la consommation d'alcool. Il est conçu pour identifier les personnes dont la consommation pourrait être dangereuse, permettant ainsi de repérer un usage problématique.
5. **Le test de CAST** (Cannabis Abuse Screening Test) : composé de 6 questions, ce test est destiné à repérer les consommations problématiques de cannabis. Chaque question est axée sur des comportements spécifiques ou des problèmes rencontrés dans le cadre de la consommation de cannabis, facilitant l'identification de l'abus ou de la dépendance.
6. **Le test de STAI-Y : La Forme Y-A de l'Échelle d'Anxiété d'État et de Trait (STAI-Y)** : composée de 20 questions, ce test permet d'évaluer l'anxiété momentanée. Il mesure des symptômes tels que l'appréhension, la tension, la nervosité et l'inquiétude ressentis par la personne à un instant donné, offrant ainsi une évaluation de l'anxiété sur le moment.
7. **Le test de Beck abrégé (BDI-13)** : Il s'agit d'une version réduite de l'Inventaire de Dépression de Beck. Composé de 13 séries de 4 propositions, il se concentre sur certaines pensées négatives liées à la dépression. Chaque série permet d'évaluer l'intensité des symptômes dépressifs en fonction des réponses fournies par la personne, ce qui aide à détecter des troubles dépressifs sous-jacents.

Le patient peut transmettre directement les résultats de ses évaluations à son professionnel de santé par e-mail. **Une fiche de synthèse** est ainsi générée sous format PDF, reprenant l'ensemble des résultats des auto-évaluations, représentée de manière graphique. Cette synthèse regroupe les résultats du bilan de santé, les scores de dépendance tabagique (**Fagerström et CDS**), les évaluations de la santé mentale (**STAI-Y et Beck**), ainsi que les consommations d'alcool et de cannabis durant le sevrage, évaluées à l'aide des questionnaires **CAST et CAGE-DETA**.

En cas de besoin, le patient a également la possibilité de solliciter l'aide d'un patient-expert en tabacologie à partir d'une messagerie instantanée. Il peut contacter le patient-expert pour diverses raisons : conseils sur les méthodes d'arrêt, gestion des symptômes de manque, soutien face à une baisse de motivation ou un besoin d'accompagnement. Une catégorie « Autre » est également disponible pour toute autre demande spécifique.

Volume horaire total du contenu

Environ 15 heures.

Implication patient requise :

Afin d'assurer la progression structurée du programme, chaque thérapie, d'une durée comprise **entre 10 et 30 minutes** doit être réalisée une fois par semaine. Ces thérapies peuvent être effectuées à tout moment de la journée et à n'importe quel moment de la semaine.

Un bilan de santé hebdomadaire est également accessible et peut être complété selon les disponibilités du patient, afin de permettre un suivi régulier. Le patient détermine au préalable l'heure et la fréquence auxquelles il souhaite effectuer son bilan de santé. Un rappel lui est ensuite adressé sous forme de notification.

L'efficacité du sevrage est optimisée lorsqu'un **soutien comportemental structuré** accompagne le traitement. Quitoxil® doit être utilisé en association avec un traitement de substitution nicotinique selon les recommandations en vigueur.

Précautions d'emploi

Quitoxil® ne remplace pas les traitements par substitution nicotinique (TNS). L'association des TNS avec un accompagnement comportemental, constitue la stratégie recommandée pour maximiser les chances de réussite du sevrage tabagique.

Quitoxil® n'est pas destiné à influencer une décision de traitement médical importante. Quitoxil® ne fournit pas des informations essentielles à un traitement médical et ne doit pas directement servir à ajuster des prescriptions telles que les substitutions nicotiniques.

Quitoxil® ne vise pas à fournir de données sur l'état de santé (anxiété, dépression, dépendance) pouvant influencer un traitement.

Effets indésirables

Aucune interaction n'est connue à ce jour.

Quitoxil® est un outil d'accompagnement et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé. Quitoxil® inclut des tests de dépistage de consommation d'alcool et de cannabis. Ces tests ne doivent pas être considérés comme des outils de diagnostic médical.

Certains patients peuvent présenter une aggravation de leur état anxieux ou dépressif en arrêtant de fumer. Si vous ressentez des pensées négatives ou une aggravation de votre état émotionnel, consultez immédiatement un professionnel de santé.

En cas de symptômes de sevrage sévères ou de rechute, consultez un médecin ou un tabacologue. En cas de détresse, **contactez un professionnel de santé**.

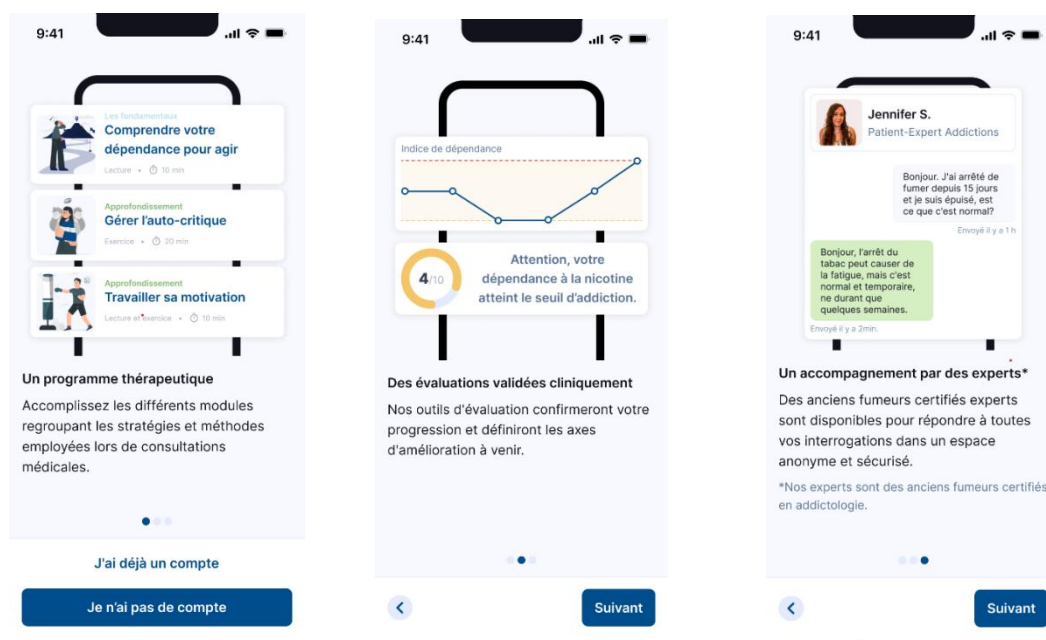
Contre-indications

La notice d'utilisation précise les contre-indications admises au marquage CE.

- **Trouble psychotique aigu et transitoire** (CIM-11 : 6A23; équivalence CIM-10 : F23) ;
- **Trouble bipolaire de type I** (CIM-11 : 6A60 ; équivalence CIM-10: F31) ;
- **Trouble bipolaire de type II** (CIM-11 : 6A61; équivalence CIM-10 : F31) ;
- **Autres troubles bipolaires ou apparentés** (CIM-11: 6A6Y; équivalence CIM-10: F31);
- **Troubles bipolaires ou apparentés, sans précision** (CIM-11 : 6A6Z; équivalence CIM-10 : F31)

Description de ses fonctionnalités

Connexion au programme



En cas de première connexion

Lors de l'inscription, une série de **trois écrans principaux** est présentée afin d'introduire **les fonctionnalités clés du programme**. Ces écrans exposent les exercices basés sur des approches cognitives et comportementales (A), les outils d'évaluation validés cliniquement (B), et l'accompagnement dispensé par des patients-experts en addictologie (C).

Pour accéder au programme, l'utilisateur doit, lors de sa première connexion, cliquer sur « **Je n'ai pas de compte** » afin de créer son profil. Si le compte a préalablement été créé, l'utilisateur doit cliquer sur « **J'ai déjà un compte** » pour se connecter.

L'utilisateur est invité à saisir **son adresse e-mail**, puis à la confirmer une seconde fois afin de réduire le risque d'erreur lors de la saisie. Une adresse incorrecte empêche l'envoi de l'e-mail de confirmation, rendant ainsi l'accès au compte impossible.

Le patient doit ensuite créer **un mot de passe** en respectant les critères de sécurité définis préalablement. L'utilisateur est tenu d'accepter les **conditions générales d'utilisation** ainsi que la **politique de confidentialité** de l'application pour finaliser son inscription. Sans cette validation, l'utilisateur ne peut poursuivre le processus d'enregistrement.

The screenshots illustrate the registration process in the Quitoxil app:

- Screen 1 (11:32):** 'Création de votre compte'. Fields for Email (email@email.com), Confirm email (email@email.com), and Create password (*****). A list of password requirements is shown: 8 characters minimum, lowercase letters (a-z), uppercase letters (A-Z), numbers (0-9), and special characters (!@#%&^*...). A checkbox for accepting terms and conditions is present. The 'Créer mon compte' button is at the bottom.
- Screen 2 (9:41):** 'Création de votre compte'. A message states: 'Dans un souci de sécurité, nous avons besoin de votre numéro de téléphone. Il ne sera utilisé que pour vous identifier.' The 'Numéro de téléphone' field shows '+33' and '06 00 00 00 00'. The 'Suivant' button is at the bottom.
- Screen 3 (9:41):** 'Création de votre compte'. A 'Validation du numéro' overlay shows a 4-digit code (0000) and a 'Renvoyer le code (5:00)' timer. The 'Valider mon numéro' button is visible. The 'Suivant' button is at the bottom.

L'utilisateur doit saisir son numéro de téléphone, qu'il s'agisse d'un numéro français ou international.

Un code d'activation à 4 chiffres est ensuite envoyé pour renforcer la sécurité du compte. La double authentification, combinant l'adresse e-mail et le numéro de téléphone, garantit l'unicité du compte.

L'enregistrement du numéro de téléphone permet de faciliter la récupération de l'accès au compte en cas d'oubli de l'adresse e-mail ou du mot de passe.

9:41

Activation de votre compte

Activez votre abonnement de 2 façons :

- En apposant votre carte au dos de votre téléphone
- En insérant le code figurant sur votre carte



Quitoxil est un dispositif médical. Demandez-le à votre pharmacien

Scanner la carte NFC

Rentrer le code manuellement

9:41

Activation de votre compte



Déposez la carte au dos de votre téléphone afin de valider votre compte.

Vous n'arrivez pas à scanner votre code NFC ?

Scanner la carte

Rentrer le code manuellement

9:41

Activation de votre compte

Compte activé avec succès

Félicitations, vous avez maintenant accès à :

- Des modules basés sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale
- Assistance par un réseau d'anciens fumeurs spécialistes en addictologie
- Des évaluations pour suivre votre état de santé et vos progrès
- Techniques comportementales et méditation de pleine conscience pour réduire les envies de fumer

1 carte activée

Vous disposez d'une autre carte ? Ajoutez la maintenant.

Accéder à l'application

L'activation du programme s'effectue via une **carte QR code** fournie en officine, utilisant l'une des deux méthodes suivantes : l'utilisateur peut activer son accompagnement en plaçant la carte contre l'arrière de son smartphone, permettant ainsi la lecture de la **puce NFC intégrée**, ou en entrant manuellement le **code alphanumérique** imprimé sur la carte.

9:41

Configuration de votre profil

Démarrons ensemble (1/3)

Bonjour, comment vous appelez-vous ?

Jean

Ce nom sera utilisé pour vous désigner au sein de Quitoxil

Quel est votre date de naissance ?

JJ / MM / AAAA

Quel est votre sexe ?

☐ Homme

☐ Femme

☐ Autre

En cliquant sur "suivant", je certifie avoir plus de 18 ans pour utiliser Quitoxil

Suivant

9:41

Configuration de votre profil

Votre arrêt (2/3)

Avez-vous déjà commencé à diminuer ou arrêter votre consommation ?

Quand souhaitez-vous diminuer/arrêter votre consommation ?

JJ / MM / AAAA

☐ Pas de date encore définie

Je souhaite arrêter la vape (cigarette électronique)

Suivant

L'utilisateur doit renseigner son « **prénom** » ou un « **pseudonyme** », sa **date de naissance** ainsi que son **sexe**.

Il doit ensuite indiquer l'avancement de son processus d'arrêt. Dans le cas échéant, il lui sera demandé de préciser une date prévue pour l'arrêt. L'utilisateur a la possibilité de ne pas prédéfinir de date d'arrêt.

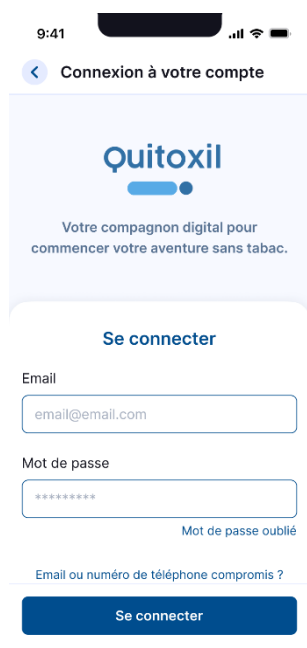


OPTIONNEL : Lors de la dernière étape de l'inscription, l'utilisateur a la possibilité d'enregistrer ses raisons et motivations à arrêter de fumer. Cet enregistrement peut être effectué sous forme de vidéo ou, pour les utilisateurs préférant éviter l'utilisation de la caméra, sous forme de fichier audio.

Les données sont **stockées localement** sur le smartphone de l'utilisateur pour des raisons de confidentialité. L'utilisateur peut à tout moment modifier ou supprimer son enregistrement.

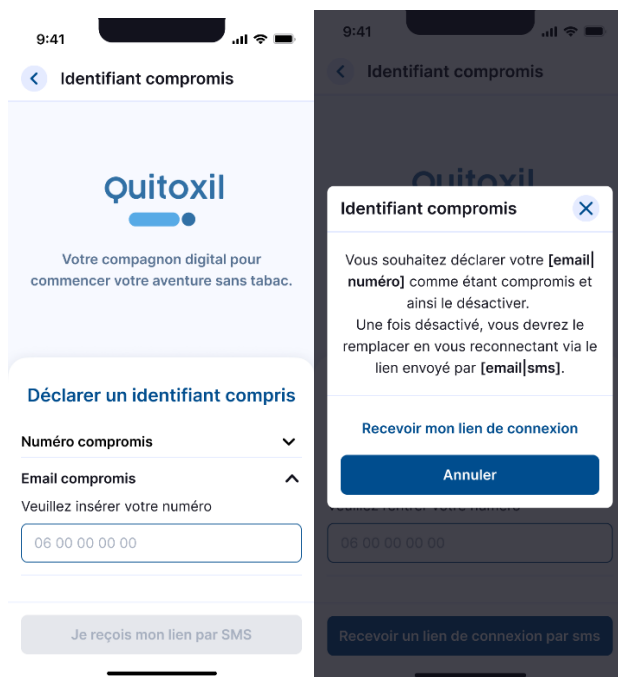
Cette étape est **facultative** pour l'utilisateur.

En cas de connexion classique



L'utilisateur se connecte à l'aide de son **adresse e-mail** et du **mot de passe** préalablement définis lors de son inscription (voir plus haut).

En cas d'oubli, l'utilisateur peut cliquer sur « **Mot de passe oublié** » pour lancer la procédure de récupération de son mot de passe.



En cas de compromission de son adresse e-mail ou de son numéro de téléphone, l'utilisateur doit le signaler au moment de la connexion en cliquant sur le bouton « *Email ou numéro de téléphone compromis ?* ». Cette action entraîne la désactivation immédiate du moyen de contact concerné et permet à l'utilisateur de poursuivre l'authentification en sélectionnant « *Recevoir mon lien de connexion* ».

Page principale

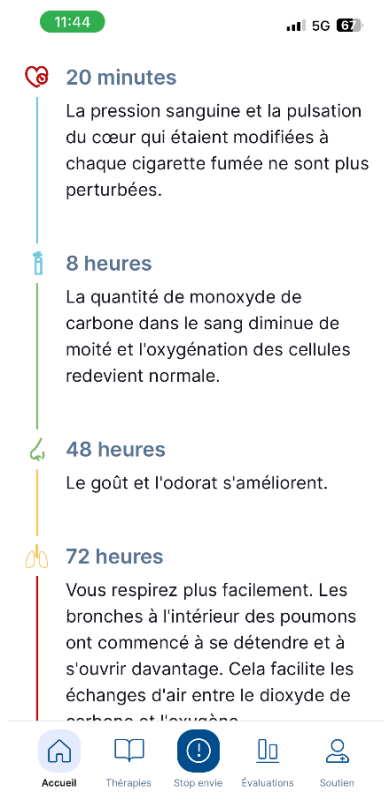


Des messages motivationnels sont affichés en haut de la page principale pour soutenir et renforcer l'engagement de l'utilisateur.

En haut de la page principale, l'utilisateur accède à trois onglets principaux :

1. **Thérapies** : l'utilisateur peut accéder à des modules d'accompagnement interactifs, conçus sous forme de cours et d'exercices pratiques, reposant sur les protocoles validés de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).
2. **Évaluations** : l'utilisateur a la possibilité d'accéder à des outils d'évaluation standardisés, incluant un bilan de santé et des auto-questionnaires cliniquement validés pour un suivi et une analyse des progrès réalisés.
3. **Soutien** : En cas de besoin, l'utilisateur peut accéder à un accompagnement dispensé par des patients-experts certifiés en addictologie, selon des méthodologies validées et encadrées.

L'utilisateur peut suivre ses progrès, notamment la durée de son abstinence ainsi que le montant économisé depuis sa date d'arrêt.



Au centre de la page principale, l'utilisateur peut visualiser sous la forme d'une frise verticale **des indicateurs de santé**, illustrant les bénéfices liés à l'arrêt du tabac. Ces indicateurs, qui couvrent différents aspects de la santé (e.g système cardiovasculaire, fonction pulmonaire, ou encore le niveau d'oxygénation sanguine), se débloquent progressivement en fonction de la durée d'abstinence de l'utilisateur.

Ces informations permettent à l'utilisateur de suivre de manière concrète et détaillée les paramètres physiologiques obtenues au fil du temps, renforçant ainsi sa motivation et son engagement dans le processus d'arrêt.



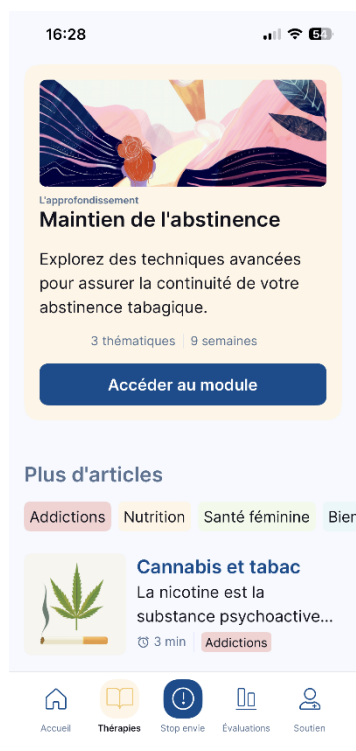
Des articles et vidéos sont disponibles, abordant des thématiques d'actualité liées au fabricant KLAVA ainsi qu'aux problématiques rencontrées de la dépendance tabagique chez les fumeurs.

Les thérapies

L'utilisateur a la possibilité de commencer le premier module, intitulé « Consolidation du sevrage ». Ce programme, **d'une durée de 8 semaines**, est structurée autour de **5 thématiques principales** offre des conseils ainsi que des stratégies s'appuyant **sur des approches cognitives et comportementales**, visant à préparer l'utilisateur sur le plan **motivationnel**.



Une fois le premier module terminé, l'utilisateur peut accéder au second module, intitulé « **Maintien de l'abstinence** ». Ce programme, d'une durée de **9 semaines**, est structuré autour de **3 thématiques principales** se concentre sur des stratégies visant à consolider durablement l'abstinence tabagique. Il met l'accent sur **la prévention des rechutes** afin de soutenir le patient dans le renforcement de son



Thème 1

La dépendance

Comprenez les mécanismes de la dépendance pour mieux la surmonter.

Semaine 1

Pourquoi devient-on dépendant ?

Découvrez comment le cycle de l'addiction, expliqué par le psychologue Stanton Peele, aide à mieux comprendre pourquoi nous devenons dépendants.

La théorie

Podcast disponible

Découvrez comment, face au stress, à la tension ou à un besoin, nous avons tendance à consommer pour éviter d'affronter ces difficultés.

[En apprendre plus](#)

La pratique

Faites un exercice de réflexion sur vos débuts en tant que fumeur.

[Se tester](#)

Semaine 2

Finir la semaine 1

Comprendre votre dépendance pour agir

Déterminez votre forme de dépendance tabagique afin de pouvoir élaborer la bonne stratégie pour arrêter de fumer.

La théorie

Podcast disponible

Apprenez qu'il existe plusieurs formes de dépendance au tabac.

[En apprendre plus](#)

La pratique

Complétez le test de Horn pour identifier les divers facteurs qui influencent votre consommation tabagique.

[Se tester](#)

En résumé

Ce dont vous devez vous rappeler sur le thème de la dépendance

[Accéder à la fiche récapitulative](#)

Chaque semaine, l'utilisateur doit réaliser un exercice généralement structuré en deux parties distinctes :

- « **La théorie** », proposée au format audio et/ou en retranscription.
- « **La pratique** » se présente sous la forme d'une série de questions assorties de propositions de réponses, permettant de mettre en application les notions abordées dans la partie théorique.

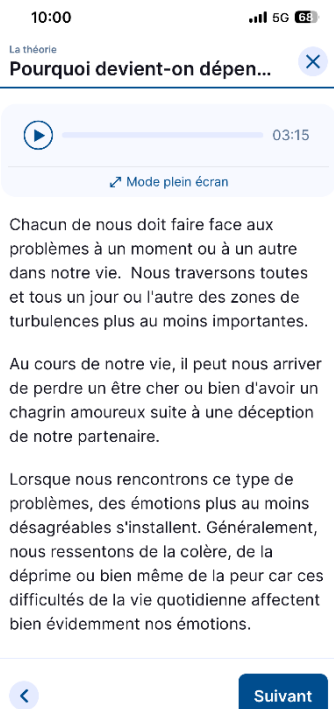
Une fois une des sections complétées, celle-ci est mise en évidence dans un encadré vert.

Remarque : les parties « La théorie » et « La pratique » peuvent être confondues dans certains exercices d'accompagnement.



03:15

Défilez pour accéder au texte



Suivant

Dans la partie « La théorie », l'utilisateur a la possibilité d'écouter l'enregistrement audio en cliquant sur le bouton « Play ». Tous les enregistrements audio ont été réalisés par Maud Tijardovic, psychologue spécialisée en addictologie, formée aux thérapies cognitives et comportementales (TCC).

Une retranscription des enregistrements est également disponible pour une lecture en format texte.

L'utilisateur a la possibilité d'interrompre l'exercice à tout moment en cliquant sur le bouton « croix » situé en haut à droite de l'écran.



🕒 6 minutes ? 6 questions

Commencer



1 / 6

Quel(s) problème(s) avez-vous rencontré à ce moment-là ?

Ex : Une rupture amoureuse, un décès, un licenciement...



Suivant

Dans la partie « **La pratique** », l'utilisateur accède à un **écran d'introduction** présentant le nombre de questions et la durée estimée de l'exercice.

Pour débiter l'exercice, le patient doit cliquer sur le bouton « **Commencer** ».

L'utilisateur parcourt ensuite une série de questions accompagnées de suggestions de réponses pour l'aiguiller dans la construction de sa réponse.

Il peut saisir ses réponses directement dans l'encadré blanc prévu à cet effet.

Résumé synthétique des exercices par thématique



Semaine 1

Pourquoi devient-on dépendant ?

- **Vulnérabilité biologique** : Certaines personnes ont une prédisposition génétique à la dépendance, rendant leur cerveau plus sensible aux effets des substances ou comportements addictifs.
- **Facteurs psychologiques** : Les troubles mentaux comme l'anxiété, la dépression ou les traumatismes peuvent augmenter le risque de développer une dépendance, utilisée comme moyen d'échapper à la souffrance.
- **Contexte social** : L'environnement familial, les pressions sociales, la disponibilité des substances ou l'exposition à des comportements à risque peuvent influencer le développement d'une dépendance.

Pour chaque thématique, l'utilisateur dispose d'un **résumé** synthétisant les informations clés à retenir. À l'issue de chaque résumé, **des actions concrètes « à garder en tête »** sont proposées. Par ailleurs, l'utilisateur a la possibilité de consulter ses réponses à tout moment et autant de fois qu'il le souhaite.

Actions à garder en tête

- ✓ Réfléchir
- ✓ S'informer
- ✓ Agir

Vous souhaitez revisiter votre situation lors de la complétion du formulaire ?

Accéder à mes réponses

Thématique 1 : La dépendance

M1S1 – Pourquoi devient-on dépendant ?

Mécanisme :

Compréhension du cycle de l'addiction.

Questions posées :

Réflexion sur l'initiation au tabagisme de l'utilisateur (problèmes rencontrés, émotions provoquées, date des premières consommations, etc).

Objectifs :

1. Permettre une prise de conscience de la dépendance au tabac.
2. Évaluer la relation entre les facteurs psychosociaux du patient et sa consommation tabagique.
3. Adopter des solutions concrètes aux situations problématiques de la vie quotidienne.

M1S2 – Comprendre votre dépendance pour agir

Mécanisme :

Identification des divers facteurs influençant la consommation tabagique du patient.

Questions posées :

Test de Horn (questionnaire validé cliniquement) – 18 questions.

Objectifs :

1. Identifier les stimuli (« cues ») déclencheurs de la consommation tabagique.
2. Élaborer un plan d'action intégrant des activités alternatives et des stratégies comportementales pour remplacer les habitudes associées à la consommation de cigarettes.

Thématique 2 : Les clés de la motivation

M1S3 – Evaluer la motivation

Mécanisme :

Évaluation du niveau de motivation du patient (insuffisant, moyen, élevé) à l'aide de l'échelle Q-MAT, complétée par la validation via le Test de Horn, afin d'adapter les stratégies d'intervention en fonction des facteurs déclencheurs identifiés.

Questions posées :

Echelle de Q-MAT et Test de Horn (validés cliniquement).

Objectifs :

1. Évaluer le niveau de motivation du patient à l'aide d'une échelle cliniquement validée (Q-MAT) en vue de sa préparation à l'arrêt du tabac.
2. Mettre en œuvre des stratégies visant à prévenir l'exposition aux déclencheurs de la consommation tabagique.

M1S4 – Travailler sa motivationMécanisme :

Exercice fondé sur les principes établis de la balance décisionnelle, visant à renforcer et améliorer la motivation à l'arrêt chez l'utilisateur.

Lorsque la somme pondérée des avantages liés à l'arrêt du tabac dépasse celle des inconvénients pondérés, la motivation est considérée comme suffisante. En revanche, si la somme pondérée des inconvénients associés à l'arrêt du tabac est supérieure à celle des avantages pondérés, la motivation est jugée insuffisante.

Questions posées :

1. Qu'est-ce que vous aimez dans le fait de fumer ? Analyser objectivement le plaisir qu'elle vous apporte. Repérez ces situations.
2. Qu'est-ce qui vous dérange dans le fait de fumer ?
3. Selon vous, qu'est-ce que vous aurez comme inconvénient(s) à arrêter/diminuer de fumer ? Qu'est-ce qui est difficile pour vous ?
4. Selon vous, qu'est-ce que vous aurez comme avantage(s) à arrêter/diminuer votre consommation ?
5. Qu'est-ce qui vous tient à cœur dans l'arrêt/ la diminution du tabac ?

Objectifs :

1. Identifier avec précision les motivations individuelles à l'arrêt du tabac.
2. Analyser de manière approfondie les obstacles et résistances freinant le processus de changement.

Thématique 3 : La sensation de manque**M1S5 – Faire face à l'envie de fumer**Mécanisme :

Identification des situations à risque et élaboration de stratégies de gestion du craving.

Questions posées :

1. Comment le « *craving* » ou l'envie se manifeste-t-il chez vous ? Veuillez décrire précisément ce que vous ressentez.
2. A quel point votre envie est envahissante sur une échelle de 1 à 10 ?
3. Quelles sont les principales situations qui vous déclenchent l'envie de fumer ?
4. Comment pensez-vous gérer dans le futur ces différentes situations d'envie ? Réfléchissez à la manière dont vous y feriez face.
5. Qu'avez-vous remarqué pendant cet exercice ? Quels sont les sentiments ou les pensées qui vous sont venus à l'esprit ?

Objectifs :

1. Déterminer les stimuli personnels induisant le craving chez l'utilisateur.
2. Identifier de manière préventive les facteurs clés favorisant le craving.

M1S6 – Les stratégies pour favoriser le bien-être

Mécanisme :

Élaboration d'un programme d'activités quotidiennes favorisant le maintien du sevrage tabagique.

Questions posées :

1. Parmi ces activités, quelles sont celles que vous souhaiteriez/pensiez faire dans votre routine ?
2. A quel moment de la journée et de la semaine prévoyez-vous réaliser ces activités ?
3. Alors, demandez-vous maintenant, comment puis-je être sûr de protéger ce temps pour moi ?

Objectifs :

1. Agir sur la gestion du temps libre pour prévenir la consommation en cours de sevrage.
2. Structurer un emploi du temps quotidien afin de minimiser les manifestations cliniques du manque de nicotine.

Thématique 4 : L'art de la méditation

M1S7 – Surmonter la solitude et se sentir mieux

Mécanisme :

Pratique de la pleine conscience pour atténuer l'impact de la solitude, facteur prédictif de la rechute.

Questions posées :

1. A quel moment avez-vous tendance à vous sentir déprimé ?
2. Décrivez un moment récent où vous vous êtes senti seul. Décrivez votre expérience et ce que vous avez ressenti.

Objectifs :

1. Gérer les symptômes dépressifs liés à la solitude par la pratique de la méditation de pleine conscience.
2. Renforcer le sentiment de connexion de l'utilisateur avec son environnement.

Thématique 5 : Le sommeil

M1S8 – Améliorer son sommeil

Mécanisme :

Psychoéducation sur le sommeil, favorisant l'adoption de nouveaux comportements et de nouvelles perceptions du sommeil basées sur des approches cognitives et comportementales.

Questions posées :

1. Réfléchissez un instant à votre propre sommeil. Avez-vous eu des difficultés à vous endormir récemment ?
2. Avez-vous eu du mal à vous concentrer ou à vous souvenir de certaines choses ? Vous sentez-vous plus émotif que d'habitude ?
3. A quelle heure prévoyez-vous de vous coucher ou vous réveiller ?
4. Que pouvez-vous intégrer à votre routine d'avant sommeil ?
5. De façon général, dormez-vous à des horaires fixes ? Vous couchez-vous et vous levez-vous à la même heure ?

Objectifs :

1. Restaurer une régularité des cycles veille-sommeil en période de sevrage.
2. Réduire la fréquence des éveils nocturnes durant la phase de sevrage.
3. Réduire la latence d'endormissement durant la phase de sevrage.

Thématique 6 : L'estime de soi**M2S9 – Gérer l'autocritique**Mécanisme :

Renforcement de l'estime de soi par la régulation de l'auto-critique quotidienne durant les phases de sevrage et d'abstinence.

Questions posées :

1. Comment votre critique intérieur vous parle-t-elle ?
2. Qui vous a critiqué ou jugé dans le passé ? Quelles critiques cette personne vous a-t-elle adressées ?
3. Est-ce que cela ressemble à une voix que vous avez entendue plus tôt dans votre vie ?
4. Votre critique intérieur ressemble-t-il à une voix que vous avez entendue dans le passé ?
5. Quel est le message que vous voulez vous adresser à vous-même ? Quel est le dialogue positif que vous voulez vous dire ?

Objectifs :

1. Travailler sur la consolidation de la confiance en soi dans les étapes de sevrage et d'abstinence,
2. Utiliser la visualisation positive comme levier face aux défis du sevrage tabagique.

Thématique 7 : Nos émotions**M2S10 – Gérer ses émotions**Mécanisme :

Élaboration d'un programme basé sur des techniques comportementales validées pour optimiser la gestion émotionnelle durant l'arrêt du tabac.

Mises en situations :

1. Imaginez qu'un projet au travail vous pose problème et entraîne de légers conflits entre vous et votre équipe. Une tension s'installe tant avec vos collègues qu'à l'intérieur de vous-même.
2. Imaginez que vous avez une présentation à faire, pour le travail, devant vos supérieurs. A quelques minutes de la présentation, malgré une préparation accrue, le stress monte et vous sentez que vous n'allez pas y arriver.

3. Vous venez de vous disputer avec votre conjoint(e) sur le manque de temps que vous passez ensemble.
4. Imaginez que vous êtes un jeune parent équilibrant travail intensif et vie de famille. Épuisé, vous envisagez une pause pour votre bien-être mental. Votre partenaire propose un week-end relaxant pendant que les enfants restent avec vos beaux-parents. Vous hésitez, partagé entre le désir de vous détendre et la culpabilité de les laisser.
5. Vous buvez un verre avec vos amis lorsqu'un d'entre eux fait une remarque qui vous dérange. Cette remarque vous touche et vous fait de la peine. Vous n'arrivez plus à être naturel et à discuter avec les gens autour de vous.
6. Pensez à ce qu'il se passe en ce moment dans votre travail, dans vos relations ou bien dans votre développement personnel.
7. Imaginez que vous apprenez une mauvaise nouvelle juste avant un repas familial. Vous n'avez pas envie de participer ou de partager votre situation. Cependant, pendant le déjeuner, vous découvrez que votre sœur attend un bébé. Vous vous trouvez alors tiraillé entre la joie pour elle et vos propres soucis, en pensant : « Ma vie est encore plus dure comparée à celle des autres.
8. Imaginez que votre moral est en baisse depuis quelques temps. Vous ruminez sans cesse sur vos problèmes quotidiens qui sont plus au moins lourds et compliqués à gérer. Vous supportez de moins en moins les éléments de votre vie : vos amis, votre travail...

Objectifs :

1. Mettre en œuvre de techniques d'exposition ou de mises en situation pour apprendre à réguler les émotions négatives associées au sevrage tabagique.
2. Réguler l'humeur en phase de sevrage à l'aide de techniques d'intervention validées cliniquement.

M2S11 – Stratégies de régulation des émotions

Mécanisme :

Application de cinq approches validées de régulation émotionnelle afin d'atténuer la frustration liée à l'arrêt du tabac.

Questions posées :

1. Ressentez-vous quelque chose, au fond de vous, depuis votre arrêt ? Si oui, qu'est-ce que vous ressentez ?
2. Maintenant en vous concentrant sur vous-même, savez-vous exprimer ce que vous ressentez ?

Objectifs :

1. Aider à identifier, gérer et moduler les émotions souvent intenses pendant le sevrage tabagique, afin de prévenir les rechutes.
2. Favoriser des réponses émotionnelles plus adaptées face aux défis psychologiques et comportementaux liés à l'arrêt du tabac.

M2S12 – Comprendre l’origine de sa colère

Mécanisme :

Pratique de l’auto-observation et de l’acceptation des émotions liées à la colère, accompagnée d’une identification et d’une remise en question des pensées dysfonctionnelles.

Questions posées :

1. À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes senti(e) en colère ?
2. Dans la situation que vous venez de décrire précédemment, y a-t-il une émotion qui a précédé votre colère ? Avez-vous remarqué des émotions sous-jacentes ?
3. A votre avis, comment réagiriez-vous si vous étiez plus en contact avec les émotions précédant votre colère ? Il peut y avoir des émotions sous-jacentes de tristesse, de honte ou bien de culpabilité.

Objectifs :

1. Assurer une psychoéducation du patient sur les mécanismes de régulation de la colère,
2. Gérer la colère en phase d’arrêt du tabac.

M2S13 – Gérer le conflit dans le couple

Mécanisme :

Utilisation d’outils issus des approches cognitives et comportementales pour améliorer la gestion des conflits dans le couple.

Questions posées :

1. Y-a-t-il des propos que vous avez regrettés après votre dispute ? A contrario, votre partenaire vous a-t-il dit des choses blessantes qui vous ont contrarié ?
2. Vous êtes-vous senti inquiet après votre dispute ? Quel que soit le moment où vous l'avez ressenti, prenez un moment pour le noter.
3. Quels pensées ou souvenirs vous viennent à l'esprit après cette dispute ? Il peut s'agir d'impressions.
4. Comment vos pensées sur votre relation affectent-elles vos actions ? Quelles émotions déclenchent-elles en vous ?
5. Y a-t-il quelque chose dont vous devez parler avec votre partenaire ?

Objectifs :

1. Identifier les croyances dysfonctionnelles propres concernant la vie de couple,
2. Travailler sur les schémas de pensée ainsi que les comportements à l'origine des difficultés relationnelles de couple.

M2S14 – Lutter contre la déprime

Mécanisme :

Application de stratégies issues des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) afin de faire face aux symptômes dépressifs.

Questions posées :

1. Vous sentez-vous déprimé(e) en ce moment ? Si oui, que ressentez-vous ?
2. Rappelez-vous d'un scénario où vous vous êtes senti déprimé.
3. En repensant à ce que vous venez d'écrire, voyez si vous pouvez identifier d'autres pensées qui ont contribué

Objectifs :

1. Restructurer les schémas cognitifs et modifier les comportements dysfonctionnels chez le patient présentant des symptômes dépressifs,
2. Anticiper et gérer les épisodes dépressifs pour limiter le risque de reprise du tabac.

Thématique 8 : Le stress

M2S15 – Gérer le stress

Mécanisme :

Mise en pratique de la méditation de pleine conscience centrée sur l'attention portée aux sons.

Questions posées :

1. Quand est-ce que votre système d'alarme vous a permis d'éviter un danger ?
2. Prenez un instant pour décrire une expérience récente face au stress.
3. Qu'avez-vous ressenti en vous mettant en phase avec les sons ? Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Objectifs :

1. Réduire les symptômes de stress en phase de sevrage tabagique.
2. Prévenir la rechute tabagique par des pratiques de pleine conscience focalisées sur l'attention aux sons.

M2S16 – Affronter le stress au travail

Mécanisme :

Mise en œuvre de stratégies de coping incluant : l'identification des situations spécifiques de stress, l'analyse permettant de distinguer les situations contrôlables de celles qui ne le sont pas, et l'élaboration d'un plan d'action adapté.

Questions posées :

1. Connaissez-vous l'origine de votre stress au travail ?
2. Y-a-t-il des raisons particulières liées à ce stress ?
3. Pensez-vous pouvoir gérer cette situation au travail et arranger les choses Ou au contraire, qu'il n'est pas possible de faire autrement ?
4. En parcourant la/les stratégie(s) pour affronter votre stress au travail, quel(s) solutions pourriez-vous appliquer face à votre propre situation ?

Objectifs :

1. Développer des compétences de régulation du stress face aux situations professionnelles stressantes.

M2S17 – Etat de stress post-traumatique (optionnel)

Mécanisme :

Repérage et modification des schémas cognitifs inadaptés en lien avec l'expérience traumatique.

Questions posées :

1. Questionnez-vous sur ce que vous ressentez en ce moment et si vous avez vu apparaître certains symptômes inhabituels.
2. Avez-vous des pensées négatives qui surgissent ? Ces pensées peuvent réapparaître le jour comme la nuit.
3. Avez-vous évité certaines situations, personnes ou conversations liées à votre traumatisme.
4. Vous sentez-vous physiquement tendu ?

5. Avez-vous remarqué des pensées vous empêchant de faire preuve de compassion envers vous-même lorsque vous ressentez ces symptômes ?
6. Maintenant, en pensant à ce que vous venez d'écrire, demandez-vous si c'est vraiment vrai et notez-le.
7. Quelle phrase vous aiderait à avoir de la compassion ?

Objectifs :

1. Réduire l'impact fonctionnel des symptômes associés au trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Evaluations

Le bilan de santé

9:41

Bilan de santé

Suivi des symptômes (1/3)

Quels sont les symptômes que vous avez ressentis depuis votre dernière propre évaluation ?

- ☐ Manque d'appétit / Fringales
- ☐ Difficultés de concentration
- ☐ Palpitations cardiaques
- ☐ Maux de tête
- ☐ Difficultés de digestion
- ☐ Frustration
- ☐ Baisse de moral
- ☐ Anxiété / Stress / Angoisse
- ☐ Irritabilité
- ☐ Changement d'humeur
- ☐ Insomnies
- ☒ Autres

Veuillez spécifier

Vos symptômes

< Suivant

9:41

Bilan de santé

Déclaration des envies (2/3)

Avez-vous ressenti l'envie de fumer depuis votre dernière propre évaluation ?

Oui Non

Pourriez-vous nous transmettre l'intensité de votre envie de consommer sur une échelle de 1 à 10 ?

5/10

Selon vous, quel a été l'élément déclencheur ?

- ☐ Stress
- ☐ Fatigue
- ☐ Entourage / Pression sociale
- ☐ Disponibilité de la substance
- ☐ L'interdiction de fumer
- ☐ L'énervement / La contrariété
- ☐ Je ne sais pas
- ☐ Autres

< Suivant

15:45

Bilan de santé

Déclaration de l'usage (3/3)

Avez-vous fumé depuis votre dernière propre évaluation ?

Oui Non

Alice, l'arrêt du tabac ne se fait pas toujours du premier coup. Surtout, **restez positif et ne vous jugez pas !** Si vous culpabilisez, vous aurez du mal à vous y tenir.

Rappelez-vous qu'essayer d'arrêter, même en cas d'échec, vous offre plus de chances à terme d'arrêter définitivement.

Avez-vous repris de façon régulière ?

Oui Non

< Suivant

Le bilan de santé de l'utilisateur se réalise en trois étapes, selon la périodicité choisie par le patient :

1. **Suivi des symptômes** : L'utilisateur renseigne ses symptômes pour permettre l'évaluation clinique, en précisant toute manifestation non listée sous « autres ».
2. **Déclaration des envies** : L'utilisateur évalue l'intensité de son craving sur une échelle de 1 à 10, tout en identifiant les facteurs déclencheurs spécifiques de cette envie.
3. **Déclaration de l'usage** : L'utilisateur peut déclarer sa consommation tabagique en cas de reprise. En cas de rechute caractérisée par une consommation régulière, il lui est possible de reprogrammer une nouvelle date d'arrêt afin de fixer de nouveaux objectifs.



L'utilisateur peut consulter à tout moment les résultats de son bilan de santé en cliquant sur l'onglet « Vos résultats » disponible sur la page principale des évaluations.

Il a également la possibilité de suivre l'évolution de l'intensité de son craving sur différentes périodes (jours, semaines, mois) et d'identifier les trois symptômes les plus fréquemment signalés durant ses déclarations.

En cliquant sur « Lire plus », l'utilisateur accède à des informations détaillées relatives aux symptômes du sevrage tabagique. »

Les questionnaires d'auto-évaluations

Pour aller plus loin

Ces outils d'auto-évaluation validés cliniquement sont conçus pour vous aider à reconnaître et à évaluer votre dépendance ainsi que votre bien-être mental. Ils sont utilisés lors de consultations avec un professionnel de la santé.

CDS

Évaluer votre dépendance à la nicotine

Fagerström

Définir son niveau de dépendance à la nicotine

STAI-Y

Définir son niveau d'anxiété

Beck

Définir son niveau de dépression

CAGE-DETA

Rechercher une consommation concomitante d'alcool

CAST

Rechercher une consommation concomitante de cannabis

L'utilisateur a accès à une série d'auto-questionnaires cliniquement validés.

Ces outils, utilisés en pratique médicale, sont conçus pour faciliter l'identification et la quantification des dépendances (tabac, cannabis, alcool) ainsi que des symptômes associés comme l'anxiété et la dépression.

1. **Cigarette Dependence Scale (CDS)** : évaluation de la dépendance tabagique, composé de 12 questions (durée : 4 minutes).
2. **Fagerström Test** : évaluation de la dépendance physique à la nicotine, composé de 6 questions (durée : 3 minutes).
3. **STAI-Y (Forme Y-A)** : évaluation du niveau de nervosité et d'anxiété sur le moment, composé de 20 questions (durée : 3-5 minutes).
4. **Beck** : dépistage et quantification du niveau de dépression du patient, composé de 13 questions (durée : 2-3 minutes).
5. **CAGE-DETA** : dépistage de la consommation d'alcool, composé de 4 questions (durée : 2-3 minutes).
6. **Cannabis Abuse Screening Test (CAST)** : dépistage de la consommation de cannabis, composé de 6 questions (durée : 2 minutes).

Résultats des questionnaires d'auto-évaluation

Les résultats des questionnaires d'auto-évaluation sont présentés sous forme d'histogrammes, illustrant les scores obtenus sur différentes périodes (jours, semaines, ou mois).

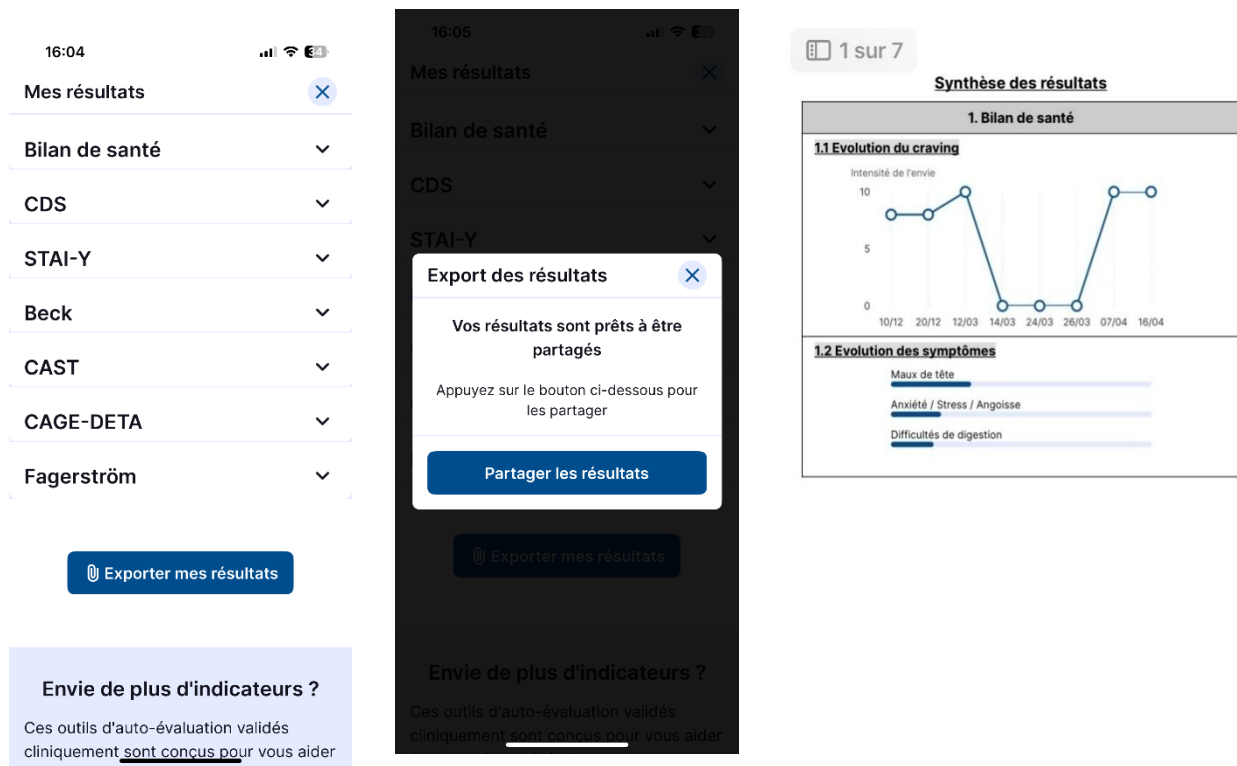
Ces graphiques permettent une visualisation claire de l'évolution des résultats mesurés au fil du temps.

L'utilisateur peut également avoir accès à une interprétation détaillée de ses résultats. Cette interprétation fournit des explications sur la signification des scores, les tendances observées, ainsi que des conseils et recommandations pour aider l'utilisateur dans son processus de sevrage.



Screen d'illustration du résultat du questionnaire de CAST

Partage des résultats des questionnaires d'auto-évaluation



L'utilisateur a la possibilité de partager les résultats de ses auto-évaluations avec son professionnel de santé en cliquant sur « Exporter mes résultats ». Un rapport de santé au format PDF, incluant des représentations graphiques des résultats, est alors produit..

Le suivi des économies

L'utilisateur peut suivre financièrement les économies générées durant la/les durée(s) d'abstinence tabagique de l'utilisateur.

Ces économies sont présentées sous forme d'un graphique avec une visualisation disponible à la semaine, au mois ou à l'année.

Des projections financières sont également fournies selon le même rythme, permettant d'estimer les économies potentielles par jour, semaine, mois et année.

Argent économisé

Calcul effectué sur la base de 14 cigarettes par jour et d'un paquet à 15€.



Vous venez d'économiser **215€** depuis la dernière cigarette. L'arrêt du tabagisme peut rapidement se faire sentir positivement sur votre budget.

Projections sur le même rythme

Par jour	+15€
1 paquet	
Par semaine	+105€
7 paquets	
Par mois	+450€
30 paquets	
Par an	+5 400€
355 paquets	

Le suivi du poids



L'utilisateur peut indiquer son poids afin de suivre l'évolution de sa prise ou perte de poids tout au long de son processus d'arrêt.

Des statistiques sur la prise de poids chez les fumeurs sont fournies pour mettre en évidence les tendances de prise de poids en phase d'arrêt.

Soutien



11:34 5G 62

Soutien

Echangez avec votre tuteur

Nos **patients-experts certifiés** peuvent vous offrir un soutien inestimable et une perspective unique pour vous aider à arrêter de fumer.

Parler au tuteur

Plus d'informations

France Patients Experts Addictions

Avec qui ?

Les Patients-Experts Addictions sont des individus ayant traversé une ou plusieurs...

Accueil Thérapies Stop envie Évaluations Soutien



14:13 5G 63

Plus d'informations

France Patients Experts Addictions

Avec qui ?

Les Patients-Experts Addictions sont des individus ayant traversé une ou plusieurs...

Lire la suite

Pourquoi ?

Quand on arrête de fumer, communiquer avec une personne qui est déjà passée...

Lire la suite

Accueil Thérapies Stop envie Évaluations Soutien

La fonctionnalité « Soutien » permet à l'utilisateur d'échanger directement avec un patient-expert, dans un **espace anonyme et sécurisé**.

L'utilisateur doit cliquer sur « **Échanger avec mon tuteur** » pour initier une conversation.

Des rubriques informatives, organisées en trois onglets, permettent à l'utilisateur d'accéder en bas de page à une description détaillée de l'accompagnement professionnel proposé.

- « **Avec qui ?** » : Cet onglet permet de mieux comprendre le rôle des patients-experts en tabacologie.

Cet onglet met en avant les qualifications et l'expertise des patients-experts, ainsi que leur aptitude à accompagner les personnes dans leur processus de sevrage tabagique.

- « **Pourquoi ?** » : Cet onglet met en lumière les avantages de l'accompagnement par un patient-expert, en expliquant en quoi leur expérience et leurs compétences peuvent constituer un véritable soutien dans le processus d'arrêt du tabac.

- « **Quand ?** » : Il précise à quels moments clés du sevrage l'intervention d'un patient-expert peut s'avérer particulièrement utile.

9:41

Sujet de la discussion

Afin de traiter votre demande de la manière la plus adaptée possible, merci de renseigner le sujet de la discussion.

Méthodes pour arrêter de fumer

Symptômes de manque

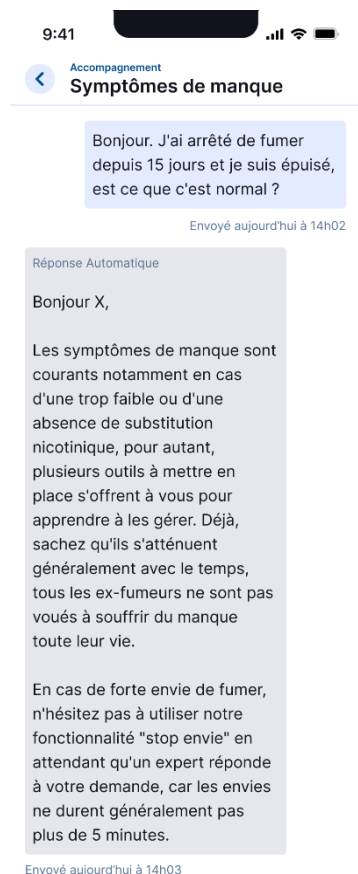
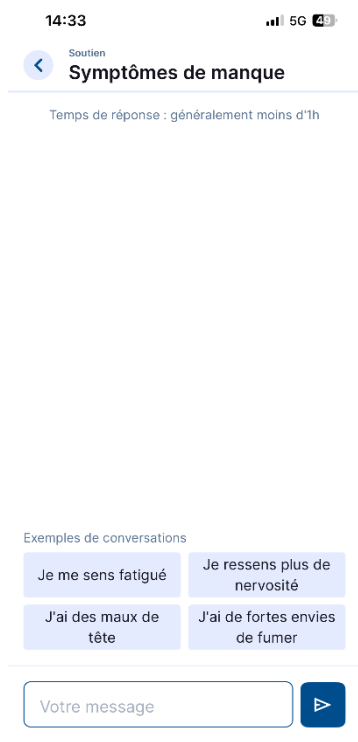
Motivation en baisse

Manque de soutien

Autre

Dans un second temps, l'utilisateur doit préciser sa demande en s'appuyant sur des suggestions de réponse prédéfinies. Il reste néanmoins libre de ne pas les utiliser et de rédiger son message selon ses propres besoins.

Remarque : Le délai moyen de réponse d'un pair-aidant est inférieur à une heure.



Avant de démarrer une conversation, le patient doit préciser le sujet principal de sa demande en choisissant parmi les différentes propositions :

- « **Méthodes pour arrêter de fumer** » : conseils et informations sur les traitements actuellement disponibles.
- « **Symptômes de manque** » : symptômes liés au sevrage tabagique, comme l'irritabilité, l'anxiété ou le « craving ».
- « **Motivation en baisse** » : difficultés liées à un manque de motivation.
- « **Manque de soutien** » : difficultés liées au manque de soutien, un facteur pouvant rendre la démarche d'arrêt plus complexe.
- « **Autre** » : demande ne correspondant pas aux catégories précédentes.

Remarque : l'utilisateur ne peut sélectionner qu'un seul sujet par conversation.

Un message automatique s'affiche après l'envoi d'une demande lorsque l'utilisateur a sélectionné une suggestion de réponse prédéfinie. Le système identifie automatiquement certains mots-clés pour adapter et personnaliser le message adressé à l'utilisateur.

Il s'agit d'un message automatique temporaire, destiné à patienter jusqu'à la réponse du patient-expert.

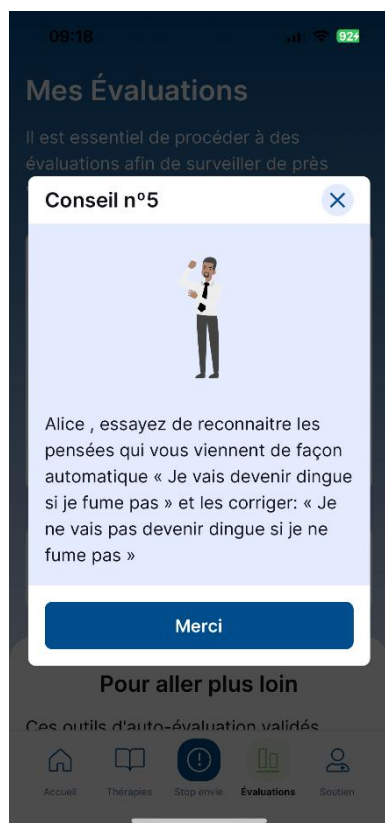


Lors du traitement de la demande de l'utilisateur, **une notification automatique** est envoyée pour le tenir informé.

L'utilisateur peut dès lors cliquer sur « **Accéder à la discussion** » pour consulter ces nouveaux messages.

Il a également la possibilité de lancer une nouvelle conversation en cliquant sur « **Commencer une nouvelle discussion** » située en bas de l'écran.

Stop-envie

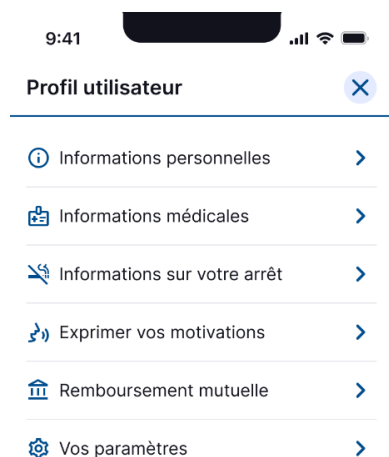


Lorsqu'une envie de fumer se manifeste, l'utilisateur peut accéder au bouton « **Stop Envie** » directement depuis la page principale.

Cette fonctionnalité déclenche l'affichage de recommandations aléatoires visant à gérer l'envie de fumer. Ces recommandations comprennent des stratégies comportementales, des exercices de respiration et sons relaxants.

Ces recommandations sont proposées aléatoirement à l'utilisateur.

Profil utilisateur



Le patient peut accéder à son « **Profil utilisateur** » directement depuis la page principale.

Cette page comporte plusieurs onglets tels que :

- « **Informations personnelles** »,
- « **Informations médicales** »,
- « **Informations sur votre arrêt** »,
- « **Exprimer vos motivations** »,
- « **Remboursement mutuelle** »,
- « **Vos paramètres** ».

A) Informations personnelles

A screenshot of a mobile application interface showing the 'Informations personnelles' form. The status bar at the top shows 16:17, 5G signal, and battery. The header has a back arrow, 'Profil utilisateur', and 'Informations personnelles'. Below the header is a profile icon placeholder. The form contains three sections: 'Votre prénom' with a text input field containing 'Jules'; 'Votre date de naissance' with a date picker showing '19 / 11 / 1994'; and 'Votre sexe' with a dropdown menu showing 'Homme'. At the bottom is a blue button labeled 'Enregistrer les modifications'.

L'utilisateur a accès à ses informations personnelles telles que :

- « **Prénom** » ou « **pseudonyme** »,
- « **Date de naissance** »,
- « **Sexe** ».

L'utilisateur peut apporter des modifications à tout moment s'il le souhaite. De plus, il a la possibilité d'ajouter une photo de profil, qui sera affichée en haut de l'écran.

L'utilisateur doit cliquer sur « **Enregistrer les modifications** » pour mettre à jour ses informations personnelles.

B) Informations médicales

9:41

Profil utilisateur
Informations médicales

Antécédents médicaux personnels

Ajouter un antécédent

☐ Aucun(s) antécédent(s) à signaler

Antécédents familiaux

Ajouter un antécédent

☐ Aucun(s) antécédent(s) à signaler

Autre(s) consommation(s)

Consommations

Cette information nous permettra de vous fournir un accompagnement personnalisé

Enregistrer

Dans l'onglet « **Informations médicales** », l'utilisateur dispose d'un espace dédié pour déclarer ses **antécédents médicaux personnels**.

En cas de non-antécédents à signaler, l'utilisateur doit cliquer sur « **Aucun(s) antécédent(s) à signaler** »

Les antécédents familiaux peuvent également être renseignés, notamment les maladies connues dans la famille.

En cas d'aucun(s) antécédent(s) à signaler, l'utilisateur doit cliquer sur « **Aucun(s) antécédent(s) à signaler** ».

La rubrique « **Autre(s) consommation(s)** » permet à l'utilisateur d'indiquer toute consommation éventuelle de substances psychoactives telles que l'alcool, le cannabis, les opioïdes ou d'autres produits.

C) Exprimer vos motivations

9:41

Profil utilisateur
Exprimer vos motivations

0:31

Rassurez-vous, la vidéo ne sera stockée que sur votre téléphone, personne ne pourra y avoir accès, pas même nous !

Recommencer

Garder ce message

9:41

Profil utilisateur
Exprimer vos motivations

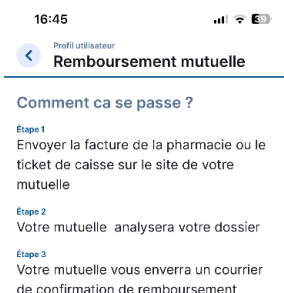
Recommencer

Garder ce message

Dans l'onglet « **Exprimer vos motivations** », l'utilisateur peut enregistrer ses raisons et motivations liées à son arrêt.

L'utilisateur a la possibilité de s'enregistrer en faisant un audio ou bien en se filmant lui-même sur une durée relativement courte. L'utilisateur peut mettre à jour son enregistrement à tout moment. Ces modifications peuvent être effectuées autant de fois que nécessaire.

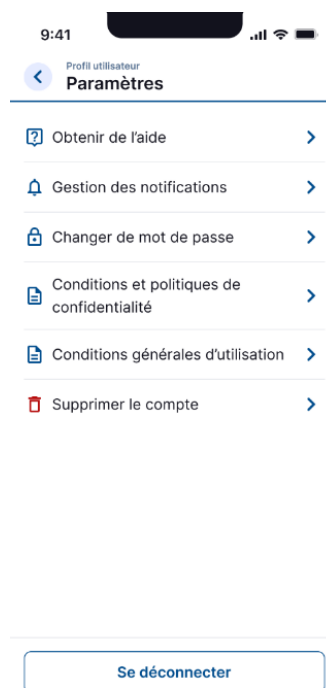
D) Remboursement mutuelle



À ce jour, le dispositif bénéficie d'une prise en charge par les mutuelles. La rubrique détaille la procédure à suivre pour demander un éventuel remboursement de Quitoxil®. Son contenu est amené à évoluer.

Vos paramètres

L'utilisateur dispose d'un espace dédié à la gestion de ses paramètres, en sollicitant de l'aide à l'utilisation du programme, en gérant ses notifications et en modifiant son mot de passe. Il a également la possibilité de consulter les conditions générales d'utilisation ainsi que la politique de confidentialité. Si nécessaire, l'utilisateur peut également procéder à la suppression de son compte. En bas de l'écran, l'utilisateur a également la possibilité de se déconnecter.



A) Obtenir de l'aide

17:03 5G 51

Profil utilisateur
Obtenir de l'aide

Besoin d'une aide technique ou sur l'utilisation de Quitoxil ? Merci de remplir ce formulaire.

Votre message

Contenu du message

Nous vous répondrons sous 48h

Envoyer mon message

L'utilisateur peut rédiger un message pour demander de l'aide, que ce soit en lien avec son accompagnement ou pour toute question relative à l'utilisation de la plateforme. Ce message peut porter sur des aspects pratiques du programme, des difficultés rencontrées lors de l'utilisation de l'outil, ou des demandes spécifiques concernant son suivi.

B) Gestion des notifications

17:01

Profil utilisateur
Gestion des notifications

☒ Me rappeler de compléter mon bilan de santé chaque semaine

Le jour du rappel
Sélectionnez le(s) jour(s) pour lesquels vous souhaitez recevoir la notification.

Lun Mar Mer Jeu Ven Sam Dim

Heure du rappel

19:00

Vos paramètres sont à jour

L'utilisateur peut définir la fréquence à laquelle il souhaite réaliser son bilan de santé. Il lui est demandé de choisir le jour ainsi que l'heure auxquels il souhaite être rappelé.

Remarque : Il est recommandé d'effectuer ce bilan de manière hebdomadaire, mais l'utilisateur a la possibilité de programmer des rappels plusieurs fois par semaine s'il le souhaite.

C) Changer de mot de passe

17:12 5G 50

Profil utilisateur
Changer de mot de passe

Mot de passe actuel

Votre nouveau mot de passe

Doit contenir

- ☐ 8 caractères minimum
- ☐ Lettres minuscules (a-z)
- ☐ Lettres majuscules (A-Z)
- ☐ Chiffres (0-9)
- ☐ Caractères spéciaux (!@#%*&...)

Modifier mon mot de passe

L'utilisateur a la possibilité de modifier son mot de passe en respectant les critères indiqués dans l'encadré bleu :

- 8 caractères minimum,
- Lettres minuscules (a-z),
- Lettres majuscules (A-Z)
- Chiffres (0-9)
- Caractères spéciaux (!@#%)

D) Conditions et politiques de confidentialité & conditions générales d'utilisation

17:30 5G 46

Profil utilisateur
Conditions et politique de c...

Politique de Protection des Données

Notre volonté est de faire bénéficier à l'utilisateur du meilleur service en lui assurant la plus grande protection. Dans le cadre de l'application du Règlement (UE) Général sur la Protection des Données 2016/679 et de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, cette Politique de protection de données à caractère personnel (Ci-après la « Politique ») a pour but de vous informer sur la manière dont vos données à caractère personnel peuvent être traitées lors de l'utilisation de l'application Quitoxil® » (Ci-après l'« application »).

1. Qu'est-ce qu'une donnée personnelle ?

Une « donnée à caractère personnel » ou « donnée personnelle » est toute information se rapportant directement ou indirectement à une personne physique identifiée ou identifiable. Ainsi, un nom, une adresse postale ou électronique, un

17:30 5G 46

Profil utilisateur
Conditions générales d'utilis...

Conditions générales d'utilisation (CGU) – Quitoxil®

Version en vigueur au 23 août 2024

L'utilisation de l'Application QUITOXIL® et de son Contenu implique sans réserve l'acceptation des présentes conditions générales d'utilisation (ci-après les « CGU ») par toute personne physique désirant accéder aux Services qui y sont proposés, la dernière version en date faisant foi.

ARTICLE 1. IDENTIFICATION LÉGALE

L'application QUITOXIL® (tel que défini ci-après) est éditée par **société KLAVA**, société par actions simplifiée au capital de 47 880,00 Euros, inscrite au Registre du Commerce et des Sociétés de NANTERRE sous le numéro 893 532 044, ayant son siège social sis 29 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne Billancourt, représentée par son

L'utilisateur a la possibilité de consulter la politique de protection des données ainsi que les conditions générales d'utilisation (CGU) de Quitoxil.

E) Supprimer le compte

17:38 5G 45

Profil utilisateur
Supprimer le compte

Conformément à la RGPD, vos données seront conservées 15 jours avant d'être totalement supprimées de nos bases de données.

Raison de la suppression

Raison de la suppression ^

- J'ai réussi à arrêter
- Le dispositif est coûteux
- Le dispositif est difficile à utiliser
- Je me suis approprié un autre dispositif de prise en charge

Notre support vous contactera sous 48h pour finaliser la suppression

Demande de suppression

L'utilisateur peut supprimer son compte en indiquant la raison de sa décision.

- « **J'ai réussi à arrêter** » : Ayant atteint ses objectifs, l'utilisateur met fin à l'usage du dispositif, estimant qu'il n'est plus nécessaire.
- « **Le dispositif est coûteux** » : Cette option permet à l'utilisateur de signaler que le coût associé à l'utilisation du dispositif est un facteur déterminant dans sa décision de suppression du compte.
- « **Le dispositif est difficile à utiliser** » : L'utilisateur peut préciser que la complexité ou la difficulté d'utilisation du dispositif a entravé son expérience, le poussant ainsi à se désinscrire.
- « **J'ai adopté un autre dispositif de prise en charge** » : Cette raison indique que l'utilisateur a choisi de remplacer le dispositif actuel par une autre solution qui répond mieux à ses besoins ou préférences.
- « **Autres** » : Cette option permet à l'utilisateur de spécifier toute autre raison non mentionnée dans les choix précédents.

Environnement technique

L'utilisation du dispositif QUITOXIL nécessite les environnements techniques suivants :

Pour les patients :

- **Un smartphone** (compatible avec **iOS** (version 13.4 ou supérieure) ou **Android** (version 6.0 ou supérieure)).
- **Une connexion internet, Wi-Fi ou 4G, 3G, 5G** sont requises pour l'utilisation de la thérapie numérique Quitoxil®.

L'infrastructure déployée par KLAVA est basée sur un environnement Google Cloud certifié HDS, assurant ainsi la sécurité et la confidentialité des données conformément aux exigences réglementaires stipulées par l'Article L.1111-8 du Code de la santé publique, version en vigueur du 1er avril 2018 au 23 mai 2024.

La certification HDS, assurée par Google Cloud, garantit la protection des données de santé sensibles collectées par Quitoxil®. Cette certification veille à la sécurité et à la confidentialité des informations médicales personnelles des patients, notamment leurs antécédents médicaux personnels et familiaux, ainsi que leurs habitudes de consommation, telles que la consommation de substances psychoactives, y compris le cannabis et l'alcool. En conformité avec les exigences légales et réglementaires, cette certification assure que toutes les données sont traitées de manière sécurisée, conformément aux normes de protection des données de santé.

L'adoption de Google Cloud permet à l'équipe technique de KLAVA de se concentrer pleinement sur le développement et l'amélioration de Quitoxil, en déléguant la gestion des mises à jour (conformité aux normes, correction des vulnérabilités, etc.), ainsi que la sécurité et la disponibilité des services, à la plateforme de Google, qui prend en charge ces aspects.

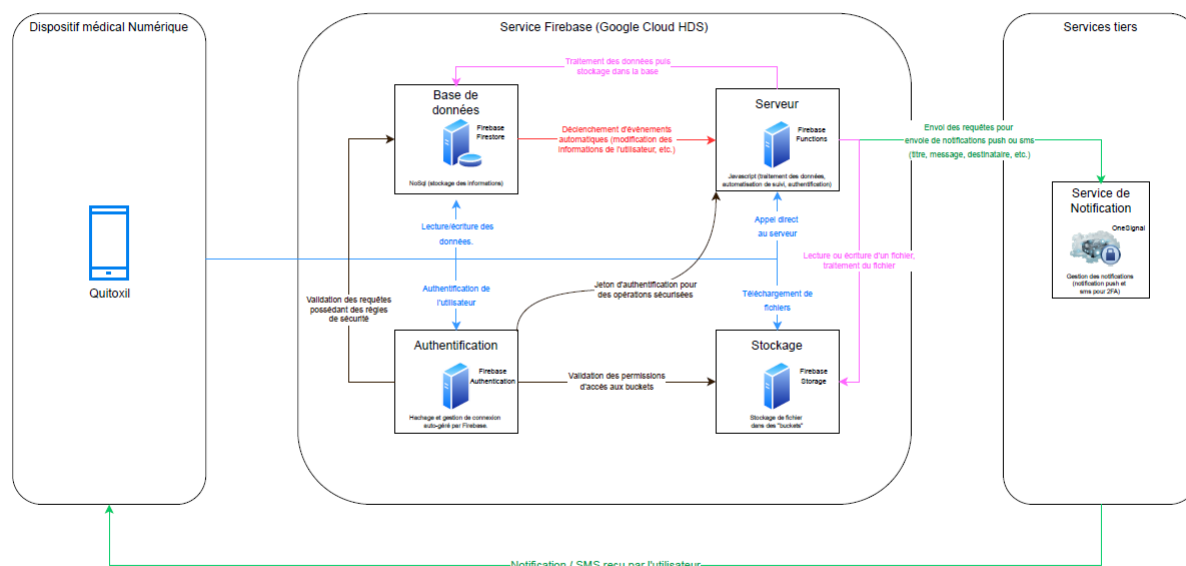


Figure 1 : Schéma de l'environnement technique de Quitoxil

Les services Google Cloud pour la mise en place de l'infrastructure de Quitoxil® sont les suivants:

- Le back-end reposant sur Firebase Functions offre une haute disponibilité avec un taux de 99,95 %. Cela garantit que ces fonctions (code automatiquement exécuté par Firebase Functions) restent accessibles presque en permanence, réduisant au minimum les risques d'interruption pour les utilisateurs.

Ce service met à disposition une solution serverless dans la mesure où aucune gestion des serveurs n'est requise. De plus il s'intègre nativement avec les autres services Firebase tels que Firestore, Firebase Storage et Firebase Authentication.

- L'authentification repose sur Firebase Authentication qui permet de centraliser les processus d'inscription et de connexion des utilisateurs de Quitoxil tout en assurant leur sécurité. La gestion étant faite par Google, les scripts de hachage de mot de passe sont assurément robustes et automatiquement

mis à jour en cas de faille de sécurité. Faisant partie de l'écosystème Firebase, Firebase Authentication est compatible avec tous ses autres services.

- *Le stockage des fichiers repose sur Firebase Storage, une solution stockant tout type de fichier, tels que les images de profil des utilisateurs, les audios des thérapies ou encore les images d'illustrations des actualités disponibles dans Quitoxil.*
- *Le stockage sécurisé des données de Quitoxil repose sur Firebase Firestore avec un taux de disponibilité de 99,99%. Cette solution met à disposition une base de donnée noSQL. Son intégration dans Quitoxil garantit une compatibilité totale avec les autres services de Google Cloud. Elle permet également au dispositif médical d'interagir directement et de manière sécurisée avec l'API Firebase, assurant ainsi la transmission et la gestion des données nécessaires au suivi des utilisateurs.*

En plus de Google Cloud, Quitoxil intègre un autre service :

- *La gestion des notifications ainsi que l'envoi des SMS assurant la double authentification de Quitoxil repose sur One Signal. Ce dernier est un outil permettant d'assurer le suivi des patients ainsi que d'assurer la fidélisation et la communication avec les utilisateurs. Pour Quitoxil, des notifications hebdomadaires contenant des messages motivationnels sont, par exemple, envoyées.*

Les serveurs ne présentent pas de limitations spécifiques concernant les connexions simultanées, car Google Cloud ajuste automatiquement les ressources en fonction des besoins de Quitoxil®. Les plages horaires de service garanties sont de 5 jours sur 7, de 8h à 18h. Un support technique est disponible par email (contact@klava-innovation.com) et par téléphone (01.46.84.15.01).

En cas de défaillance majeure rendant le dispositif inaccessible pour l'utilisateur, tel qu'un crash ou une mise à jour de sécurité nécessitant une modification du code, l'équipe technique de KLAVA intervient immédiatement dès la détection du problème. Le rétablissement complet de Quitoxil® est garanti dans un délai de quatre heures, suivi d'un délai supplémentaire en fonction du temps de réponse des distributeurs Apple (iOS) et Google (Android).

Une sauvegarde quotidienne est réalisée pour les serveurs garantissant le bon fonctionnement du dispositif médical Quitoxil, de sa plateforme web de pair-aidance, ainsi que de la base de données. En cas de corruption ou de perte partielle ou totale de la base de données, l'équipe technique de KLAVA, responsable de la gestion de la base, pourra procéder à sa restauration dans l'heure suivant l'identification du problème. Toutes les données sont accessibles en continu, 24h/24 et 7j/7, et sont conservées pendant une période de deux ans de manière entièrement anonymisée.

L'utilisateur peut à tout moment solliciter la suppression de ses données en contactant l'adresse email suivante : dpo@systup.com. Les données sont hébergées en Europe, notamment aux Pays-Bas et en Belgique, tandis que le serveur est localisé en Belgique.

Tout le trafic entrant et sortant est entièrement crypté et sécurisé, rendant toute interaction avec la base de données ou le serveur impossible sans authentification et droits appropriés. Le système de communication de la pair-aidance est chiffré de bout en bout, garantissant que les échanges restent illisibles à tout moment en dehors des espaces de messagerie du pair-aidant et de l'utilisateur.