



Aperçu

Quash est un programme gratuit d'abandon du tabac et du vapotage destiné aux adolescents et les jeunes adultes (entre 14 et 30 ans) permettant de mettre facilement au point un plan personnalisé pour arrêter de fumer ou de vapoter. Créé en collaboration avec des jeunes et accessible au Canada en anglais et en français, Quash comporte quatre éléments essentiels du programme :

1. [Ressources et site Web organisés](#)
2. Application mobile (accessible à partir de l' [Apple App Store](#) et de [Google Play Store](#))
3. [Formation de tuteurs adultes](#)
4. [Accompagnement](#)

Au cours des trois dernières années, la Fondation Santé Pulmonaire (FSP) a été financée par Santé Canada afin d'élaborer, mettre en oeuvre et évaluer le programme, qui a été lancé en 2021. À présent, la FSP se donne comme mission de mieux faire connaître le programme Quash, d'accroître son utilisation et de former les tuteurs adultes afin qu'ils aident les jeunes à l'utiliser.

Programme Quash

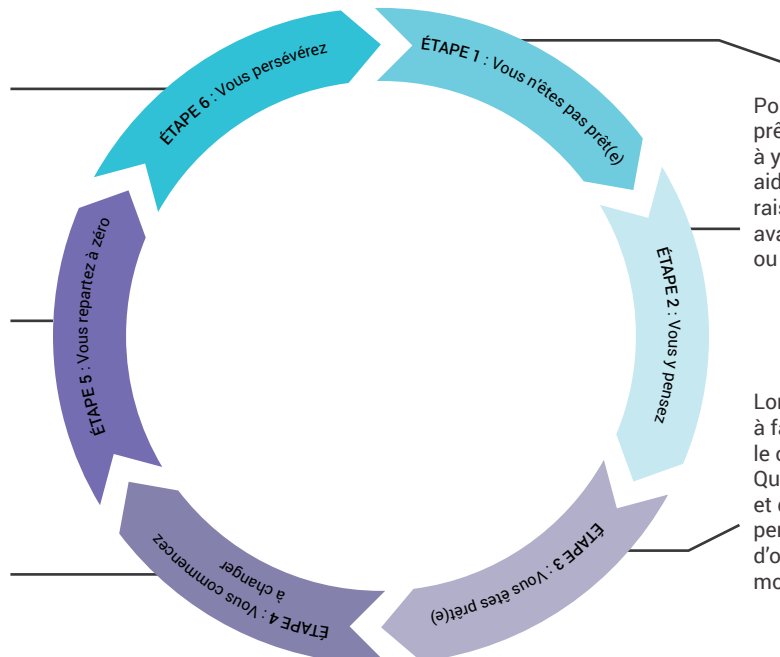
Ressources de l'application et site Web sur le changement de comportement

En utilisant le « modèle transthéorique » ou les « étapes du changement », Quash se veut neutre et fondé sur le changement de comportement. Grâce à une application mobile et aux ressources Web associées, Quash éduque les jeunes sur les dangers du tabagisme et du vapotage, et les accompagne tout au long du processus suivant.

Même lorsque que les jeunes atteint une vie sans tabac ni vapotage, l'application Quash leur est utile car elle est conçue pour promouvoir un usage continu, pour garder le contrôle de leurs envies et de leurs facteurs déclencheurs, et même pour aider leurs amis dans leurs démarches pour arrêter de fumer ou de vapoter.

Tout le monde connaît des échecs. L'application Quash privilégie les encouragements et la célébration des réussites, en permettant d'analyser et de modifier les facteurs déclencheurs, les objectifs, les motivations et les soutiens personnels, et en offrant des rappels positifs pour se pardonner les dérapages et aller de l'avant.

Dès que les jeunes sont activement résolus à établir leurs objectifs, l'application Quash les oriente grâce aux outils de suivi des objectifs d'abandon du tabac et du vapotage et des habitudes de santé, au journal des envies et au système de récompenses pour célébrer leurs réussites.



Pour les jeunes qui ne sont pas prêts à arrêter ou qui commencent à y songer, le site Web Quash les aide à décomposer toutes les raisons d'arrêter et les différents avantages, que ce soit le bien-être ou les économies.

Lorsque les jeunes sont prêts à faire les premiers pas vers le changement, l'application Quash leur propose de définir et de planifier des objectifs personnalisés, ainsi qu'une gamme d'outils pour aider à maintenir la motivation.

Fonctionnalités de l'application mobile Quash

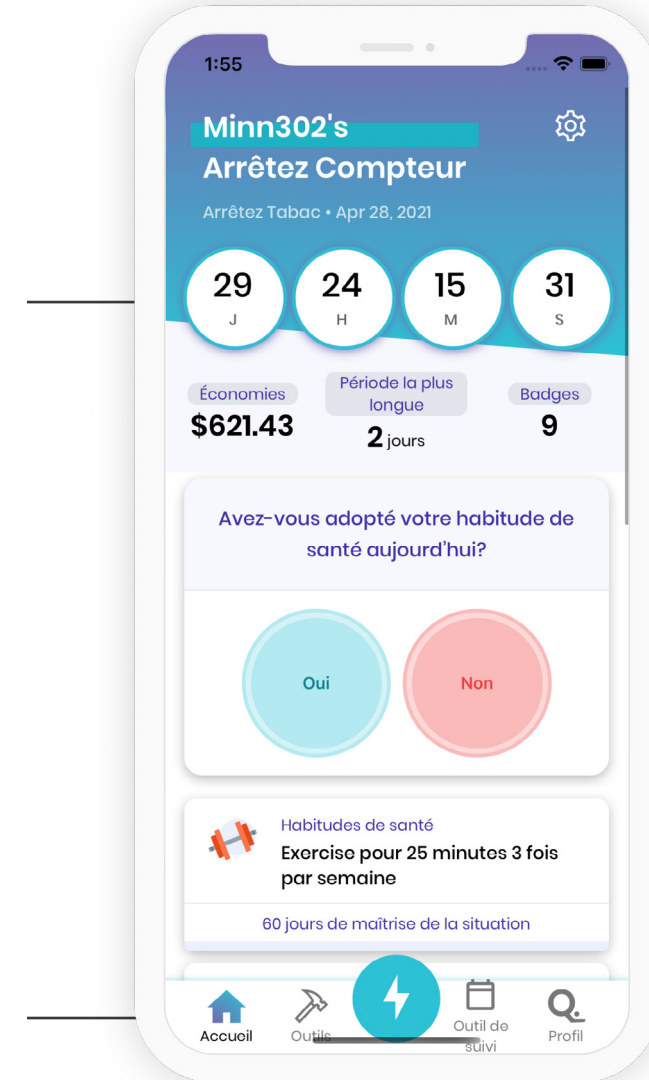
TABLEAU DE BORD

Gardez une trace de vos accomplissements. Suivez vos réussites et vos échecs sur votre tableau de bord et nous vous indiquerons votre plus longue période sans tabac ni vapotage, les économies réalisées ainsi que les badges gagnés.



OUTILS

Trouvez des conseils utiles pour arrêter de fumer ou de vapoter. Notre rubrique « Outils » regorge d'idées et de ressources qui peuvent vous aider à réduire et à arrêter de fumer et poursuivre dans cette voie. Jetez un coup d'œil pour trouver, entre autres, des activités, des stratégies, des lignes d'assistance sur la façon de vous aider grâce au processus Quash.



ENVIES

Surmontez vos envies. Consignez ces envies dès qu'elles surgissent. Suivez leur intensité, ce que vous ressentiez et dans quelle situation vous vous trouviez. Visitez votre « Journal » sous votre « Profil » et reconnaissez les schémas habituels qui vous causent des problèmes

PARAMÈTRES

Cliquez sur l'icône des paramètres. Consultez le didacticiel de bienvenue pour vous aider à vous lancer et être prêt à passer à l'action. Vous pouvez également modifier facilement les mots de passe, les notifications et les paramètres de langue.

PROFIL

Obtenez une vue d'ensemble. Passez en revue votre plan d'abandon du tabac ou du vapotage et gérez-le dans votre profil. Si les choses changent, vous pouvez modifier votre plan. Visitez votre « Journal » et faites part de vos impressions dans votre journal. Affichez vos réalisations et comptez le nombre de badges que vous gagnez en chemin.

OUTIL DE SUIVI

Suivez vos progrès au fil du temps. Que vous analysiez votre objectif d'abandon du tabac ou du vapotage ou vos habitudes de santé, vos victoires et vos échecs seront répertoriés afin que vous puissiez célébrer le chemin que vous avez parcouru et ce que vous avez accompli.

Formation des tuteurs adultes

La FSP a mis au point un cours de formation gratuit, en ligne et autonome, composé de six modules pour les adultes souhaitant proposer le programme aux jeunes avec lesquels ils travaillent. Le programme met l'accent sur l'acquisition de compétences et de connaissances sur le tabagisme et le vapotage chez les jeunes, ainsi que sur les pratiques exemplaires pour mobiliser les jeunes et les aider à atteindre leurs objectifs d'abandon.

Accompagnement

Une fois formé, un animateur certifié peut diriger un groupe de jeunes à travers sept séances, en personne ou en ligne, pour les aider à démarrer leur parcours d'abandon du tabac ou du vapotage sur l'application, en se concentrant sur les missions suivantes : établir des objectifs, élaborer un plan d'abandon, concevoir une boîte à outils, gérer les rechutes, célébrer les réalisations et les progrès et, finalement, mener une vie sans fumée ni vapotage.

Apprenez-en plus

Le site Web Quash dédié de la Fondation Santé Pulmonaire, [QuashApp.com](https://quashapp.com), contient plus de renseignements sur le fonctionnement de Quash, des liens vers l'application et le programme de formation, ainsi qu'un large éventail de matériels promotionnels pour partager Quash sur vos réseaux.

Si vous souhaitez en savoir plus sur Quash directement à partir de la Fondation Santé Pulmonaire, veuillez communiquer avec nous à l'adresse quash@lunghealth.ca.

Quash.

Élaboré par
FONDATION SANTÉ PULMONAIRE

la santé
pulmonaire
commence
maintenant



fondation santé
pulmonaire

CONTEXTE

La Fondation Santé Pulmonaire a conçu Quash en collaboration avec des jeunes et pour les jeunes, en partant du principe que chaque personne vit une expérience unique lorsqu'elle arrête de fumer ou de vapoter.

La conception de Quash repose sur les vastes recherches effectuées par l'Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario (URTO), qui a réalisé une analyse de l'environnement, une revue de la littérature, des évaluations des besoins menées auprès des jeunes et des adultes, ainsi que des entrevues auprès d'intervenants clés chez les jeunes et les adultes.

Après la conception, l'URTO a dirigé un processus de test bêta composé d'enquêtes et d'entrevues auprès des jeunes et des adultes, afin de permettre d'améliorer le programme.

Maintenant que Quash est lancé et pleinement opérationnel, l'URTO procède à une évaluation—encore une fois, composée d'enquêtes auprès des utilisateurs et d'entrevues—pour rendre compte du rendement de Quash au cours de sa première année de fonctionnement. L'évaluation, ainsi qu'un rapport sur l'analyse Web, l'utilisation et les données de sensibilisation, devraient être achevés à l'automne 2022.

À PROPOS DE LA FONDATION SANTÉ PULMONAIRE

La Fondation Santé Pulmonaire se consacre à combler les lacunes dans la prévention, le diagnostic et les soins des maladies pulmonaires au Canada. Nous investissons dans l'avenir en menant des recherches révolutionnaires, et nous offrons aux patients et à leurs familles les programmes et le soutien dont ils ont besoin aujourd'hui.

RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE

