

Stop-cannabis.ch

Un site internet pour les consommateurs de cannabis et leur entourage

Grégoire Monney
Psychologue

UNIGE – Institut de Médecine Sociale et Préventive
HUG – Service d'Addictologie



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive



Hôpitaux Universitaires de Genève

Sommaire

- La consommation de cannabis
- « Je fume, et alors? »
- Les traitements en ligne
- Stop-Cannabis, les étapes de création
 - 1^{ère} étape: la naissance du site
 - 2^{ème} étape: évolution et perfectionnement
 - 3^{ème} étape: augmentation du trafic
- Avenir et perspectives
- Remerciements et partenaires



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive



Le cannabis en quelques chiffres

- Substance illégale la plus fréquemment consommée
 - 20%, une fois dans sa vie (950'000)
 - ~ 3.4% de la population de plus de 15 ans a une consommation actuelle
 - Entre 20 et 24 ans, ~ 6.4% en consomme au moins une fois par semaine
- Quelles conséquences?



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

« Je fume, et alors?»

Je fume,
et alors ?

- Critères du DSM-IV / CIM-10
- Illégalité
- Consommation sans dépendance, à risque?
- Perspective motivationnelle
 - Dialoguer -> Réfléchir la consommation



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive



Emergence d'offres sur le web

- Avantages du média:
 - Anonymat
 - Interactivité
 - Coût
 - Accessibilité
- Autre population que les consultations usuelles



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

Circonspection à l'égard du web

- Beaucoup d'offres
- Les sites ne sont pas tous d'égale qualité
- Approches gratuites ou commerciales
- Ne se substitue pas à une relation thérapeutique



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

Labels

- Code « Health on the Net Foundation » (HoN)
 - Autorité
 - Complémentarité
 - Confidentialité
 - Attribution
 - Justification
 - Professionnalisme
 - Transparence du financement
 - Honnêteté dans la publicité et la politique éditor



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive



Hospitaux Universitaires de Genève



La qualité en question

- Sous-utilisation du potentiel interactif d'internet pour
 - Personnaliser le traitement
 - Joindre des utilisateurs avec un système de d'assistance virtuelle
 - Fournir des contacts de suivi de traitement



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

Qu'est-ce qu'une intervention « online »?

- Informations
- Dialogue et soutien de pairs
 - Forum, blogs, chat
- « Thérapie »
 - E-mail à un expert
 - Chat privé, visioconférence
 - Tests et feedback
 - Messages personnalisés (automatique ou non)
 - ✓ Planification d'action
 - ✓ Suivi et prévention de rechute
- Combinaison des offres



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

Une approche efficace?

- Surtout documentée pour le tabac et l'alcool
Peu de données pour le cannabis
- Messages personnalisés ont un impact supérieur
- Résultats avec des interventions brèves alcool/tabac sur la population générale

Evaluer l'impact d'un programme

- RE-AIM model for health promotion
(Glasgow, Am J Public health 1999;89:1322)
- $\text{Impact} = \text{Reach} * \text{Efficacy}$

Et pour Stop-Cannabis?

- Impact = Reach * Efficacy
- Efficacité?
- Publique:
 - ~ 2'000 visites / mois
 - Homme, fumeur occasionnel
 - 15% Suisse, 40% Français
 - Moyenne d'âge, 28 ans
 - Préoccupation de santé

1^{ère} étape: naissance du site

- Lancé en 2006
 - Première version
 - Calqués sur le modèle Stop-tabac.
- Début 2009
 - Partenariat avec le Service d'Addictologie
 - Grandes lignes du contenu

2^{ème} étape: l'interactivité et le « web 2.0 »

- Développement du « coach »
 - Programme interactif d'aide à l'arrêt
 - Autres programmes interactifs: EML
- Structure et graphisme
- Mise en exergue des fonctions communautaires
 - Forum, blogs, chats et témoignages
- Présence sur les réseaux sociaux
- Accessibilité sur les téléphones portables



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

http://www.stop-cannabis.ch/hon_fr/Coach/login.html

LE COACH

Vous êtes **consommateur de cannabis** et vous voulez arrêter (ou modifier votre consommation) ou vous êtes **ex-consommateur** et vous voulez le rester – ce coach personnalisé vous soutient dans votre démarche. Ce programme gratuit fut élaboré par un groupe d'experts en addiction et **augmente sensiblement vos chances de modifier votre consommation!**



Je souhaite m'inscrire

Je suis déjà inscrit

- * Mot de passe connu
- * Mot de passe oublié?

En quoi consiste le Coach ?

Après avoir répondu à un questionnaire, vous recevez :

1. un compte rendu individuel (composé automatiquement par ordinateur)
2. une page personnelle
3. un accompagnement personnalisé, par courriel, durant plusieurs mois.

Les courriels tiennent compte des caractéristiques de chacun.



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

HUG  
Hôpitaux Universitaires de Genève

Coach Vs EML

- Fixer une date d'arrêt
- Questionnaires sur
 - Consommation
 - Symptômes de sevrage (insomnie, anxiété, *craving* etc.) + BMI
 - Stratégie de gestion
- Envois périodique de mail
 - Possibilité de faire ASSIST seul avec un rappel à 3 mois
- Pas de date d'arrêt
- WHO ASSIST, SOCRATES, MMM et échelles d'évaluations personnelles
- Rappel à 1 semaine, 2 mois, 6 mois et 1 an (sauf si inscription au coach)



stopcannabis.ch

Conseils pour ceux qui fument
et pour leur entourage

- Accueil
- Cannabis: le b a - ba
- Aides et traitements
- Risques pour la santé
- Dialoguer
- Adresses, téléphones et liens

• Sur nous • Brochures • Témoignages • Liens d'or

Stop-cannabis.ch



Forum



Testez-vous



Coach

MENU PRINCIPAL

- Accueil
- Le cannabis et moi
- Testez-vous
- Le COACH Cannabis
- Entourage
- Aider
- S'informer
- Dialoguer
- Plan du site
- Login

EN LIGNE ACTUELLEMENT

Nous avons 1 invité en ligne

PARTAGER CET ARTICLE...



Un site de l'Université de Genève

pour les consommateurs de cannabis et leur entourage

Participez à l'amélioration de notre site et **répondez à l'enquête**



AIDER

Testez-vous:

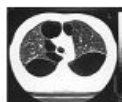
[Comment est votre motivation ?](#)

S'INFORMER

Nouveauté:
[2 à 4 joints sont aussi dangereux que 20 cigarettes](#)
[Le cannabis serait aussi dangereux que le tabac](#)

NOUVEAU!

[Mise en ligne du Coach:](#)
[Cliquez ici pour le tester!](#)



- [Adresses utiles](#)
- [Astuces](#)
- [Prévenir le risque d'une consommation abusive](#)

[Enregistrez-vous](#) et participez directement!

Mise à jour le Mardi, 02 Mars 2010 15:59

- [Maladies](#)
- [Cannabis & automobile](#)
- [Grossesse et cannabis: les risques pour votre enfant ?](#)

Les nouvelles "herbes à fumer"
Spice Gold, Chix, Space, Sinoka, Yucatan Pine: [composition et situation juridique](#)

Recherchez...



Adresses

Témoignages

Quiz Cannabis

Conseils pour les consommateurs de cannabis et leur entourage



La consommation de cannabis est très répandue en Europe, un adulte sur cinq y aurait au moins déjà goûté au cours de sa vie. Certains fument par plaisir, pour se détendre ou pour faire la fête, d'autres pour faire face à des soucis. Ce site vous accompagne dans une réflexion sur votre propre consommation ou sur celle de votre entourage. Vous pourrez également vous informer sur les risques encourus ou recevoir des conseils personnalisés. Forum, témoignages, tests, adresses et liens utiles: autant d'aides qui vous permettront de faire le point



Mise à jour le Mercredi, 01 Septembre 2010 08:01

Journalisme d'urgence

Ligne stop-tabac Suisse 0848 000 181 (0,08 CHF / min) France 3989 (0,15 € / min)



UNIVERSITÉ DE GENÈVE



Institut de médecine sociale et préventive

Sommaire

- Accueil
- Cannabis: le b a - ba
- Aides et traitements
- Risques pour la santé
- Dialoguer
- Adresses, téléphones et liens

Liens pratique

- Sur nous
- Contactez-nous
- Politique de confidentialité
- Problème de tabac?
- Problème d'alcool?
- Problème de jeu?

Risques pour la santé

- Aperçu général
- Les troubles psychiques
- Maladies physiques
- Cannabis et grossesse

Documentation



Brochures - Livres



Déclaration de confidentialité
Copyright © 2009 Stop-cannabis.ch
Avec le soutien de la République et canton de Genève



Contact / Livre d'Or / Sur nous...

Déclaration de confidentialité

Avec le soutien de la République et Canton de Genève



UNIVERSITÉ DE GENÈVE
Institut de médecine sociale et préventive

- Accueil
- Cannabis: le b a - ba
- Aides et traitements
- Risques pour la santé
- Dialoguer
- Adresses, téléphones et liens

Rechercher...

Adresses

Témoignages

Quizz Cannabis

• Sur nous • Brochures • Témoignages • Line d'or

Stop-cannabis.ch



Conseils pour le sevrage

Je fume, et alors ?

Une-e pro fume trop

Mise à jour le Mercredi, 01 Septembre

Association EPFL/UN

Liens pratique

- Sur nous
- Contactez-nous
- Politique de confidentialité
- Problème de tabac ?
- Problème d'alcool ?
- Problème de jeu ?

Sommaire

- Accueil
- Cannabis: le b a - ba
- Aides et traitements
- Risques pour la santé
- Dialoguer
- Adresses, téléphones et liens



Déclaration de confidentialité
Copyright © 2009 Stop-cannabis.ch
Avec le soutien de la République et canton de Genève

- Accueil
- Aides pour arrêter
- Gérer le stress
- Aides anti-rechute
- Médicaments pour faciliter l'arrêt
- Risques et maladies liées au tabac
- Dialoguer
- Adresses et téléphones

• Sur nous • FAQ • Line d'or • Brochures

Stop-tabac.ch



Aidez de tabac

Aides et conseils pour arrêter de fumer

C'est décidé j'arrête de fumer

Je viens d'arrêter



Notre objectif est de vous aider à arrêter de fumer et à éviter la rechute. Témoignages, forum, tests, coach et astuces: en utilisant ces aides, vous doublez vos chances de succès. Comme des millions d'ex-fumeurs, vous êtes capables, vous aussi d'arrêter. Sur notre Forum et sur le "Chat", vous pourrez bénéficier d'une aide gratuite 24h/24h. Stop-tabac est développé par des tabacologues et chercheurs de l'Université de Genève.

Mise à jour le Vendredi, 18 Juin 2010 03:42

Ligne stop-tabac Suisse 0649 050 181 (0.08 CHF/min) France 36 99 (0.15 €/min)

Université de Genève

Institut de médecine sociale et préventive

Actualités

Liens pratiques

Documentation

Sommaire

Forum

Coach

Témoignages

Adresses pour arrêter

Gérer le message

Testez votre relation au tabac

Médicaments pour faciliter l'arrêt

Maladies liées au tabac/gamme

FAQ

Sur nous

Liens utiles

Line d'Or

Contactez-nous

Vos suggestions sont bienvenues

Problème d'alcool ?

Problème de cannabis ?

Problème de jeu ?

Blog

Flux RSS

Newsletter

Plan du site

Brochures - Images - Autocollants

Déclaration de confidentialité
Copyright © 2009 Stop-tabac.ch - Aidez de tabac
Avec le soutien de la République et canton de Genève
et de l'Office Fédéral de la Santé Publique (Office de prévention du tabagisme)

JoomlaWatch Agent

Enquête sur la cigarette électronique
Testez votre degré de dépendance

Testez vos symptômes de sevrage

- Accueil
- Alcool: le b a - ba
- Traiter les problèmes d'alcool
- Aides anti-rechute
- Risques pour la santé
- Dialoguer

• Sur nous • Brochures • Line d'or • Témoignages

Stop-alcool.ch



Aides et conseils pour les consommateurs d'alcool et leur entourage

Le bois et alors ?

J'n-e proche voit trop

Mise à jour le Jeudi, 12 Août 2010 09:09

Association

Ligne stop-alcool Suisse 0649 050 181 (0.08 CHF/min) France 36 99 (0.15 €/min)

Université de Genève

Institut de médecine sociale et préventive

Actualités

Liens pratiques

Documentation

Sommaire

Forum

Coach

Témoignages

Adresses pour arrêter

Gérer le message

Testez votre relation au tabac

Médicaments pour faciliter l'arrêt

Maladies liées au tabac/gamme

FAQ

Sur nous

Liens utiles

Line d'Or

Contactez-nous

Vos suggestions sont bienvenues

Problème d'alcool ?

Problème de cannabis ?

Problème de jeu ?

Blog

Flux RSS

Newsletter

Plan du site

Brochures - Images - Autocollants

Déclaration de confidentialité
Copyright © 2009 Stop-alcool.ch - Aidez de tabac
Avec le soutien de la République et canton de Genève
et de l'Office Fédéral de la Santé Publique (Office de prévention du tabagisme)

JoomlaWatch Agent



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine sociale et préventive



Perspectives et futur du site

- Offrir plus d'échanges effectifs entre les internautes
- Dépasser les obstacles:
 - Non motivation à l'arrêt ou même à la réflexion
 - Différences culturelles, langues, etc.
- Amélioration des contenus et outils interactifs
- Adéquation clinique – «online»



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive



Remerciements

À l'IMSP

Jean-François Etter

Virginie Monnet

Virginie Du Pasquier

Olivier Coquard

Vincent Baujard

Vicor Gabriel

Avec la participation de

Yasser Khazaal

Thomas Rathelot

Yves Montagrin

Moussaoui



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive

Merci de votre accueil!

Stop-cannabis.ch
Stop-alcool.ch
Stop-tabac.ch

Grégoire Monney

Rue François-Guillimann 15

1700 Fribourg

gregoire.monney@gmail.com



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut de médecine
sociale et préventive