

UQAC

Université du Québec
à Chicoutimi

8GIF185 Réalisation d'un jeu vidéo

Modifier le comportement du fumeur à l'aide d'un jeu
sérieux

Présenté à

FRANCILLETTE Yannick
TOUSIGNANT Pierre

Présenté par

DUGALEIX Néréis
OLLE Antoine
GAILLARD Maxime
GUILLEMETEAU Hippolyte
DESCHAMPS Kémo
BOCCIARELLI Mathieu
REMY Valentin

Sommaire

Le Sujet.....	3
Le Persona.....	4
L'expert	6
L'état de l'art.....	6
Smokitten.....	6
Kwit	6
Le problème	7
Bibliographie	8
Table des figures	9

Le Sujet

En 2013, 25% des français ayant répondu à une enquête (Figure 1) déclaraient fumer périodiquement des cigarettes (IFOP (Institut Français d'Opinion Publique), Mai 2013). Tel que montré par ce chiffre, la consommation ainsi que la dépendance au tabac touchent un grand nombre de français et ce chiffre peut également s'appliquer à de nombreux pays. Selon des chiffres plus récents du baromètre santé 2017¹, ce nombre était de 27% (Figure 2).

Question : Vous arrive-t-il de fumer des cigarettes ?

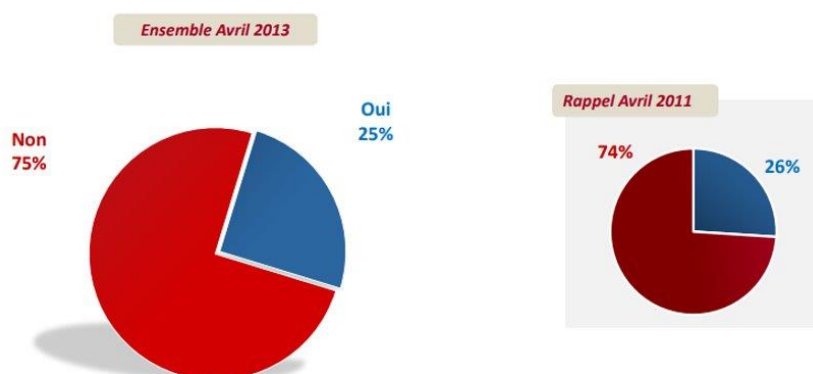


Figure 1 : Part de la population consommant régulièrement des cigarettes selon l'IFOP



Figure 2 : part de fumeurs en 2016 et 2017 selon le Baromètre santé

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2018/tabagisme-en-france-1-million-de-fumeurs-quotidiens-en-moins>

Cependant, la consommation régulière de tabac comporte d'importants risques sanitaires pour les personnes concernées, et représente un budget considérable pour les fumeurs, c'est-à-dire environ 3775€ par an pour une personne consommant un paquet par jour selon Statista en 2018, ce qui incite une grande partie d'entre eux à essayer d'abandonner leur addiction : en 2010, 57,5% des fumeurs indiquaient souhaiter arrêter de fumer d'après INPES (R., F., J-B., & P., 2013). Malheureusement, ceci s'avère très difficile pour une grande majorité des fumeurs et c'est pourquoi il existe un grand nombre d'applications permettant d'accompagner les fumeurs dans cette démarche².

De plus, la plupart de ces applications se concentrent sur une approche d'accompagnement des fumeurs plutôt qu'à une approche thérapeutique qui se baserait sur des études scientifiques. Le milieu du jeu vidéo, quant à lui, n'est que très peu concentré autour de ce sujet malgré le fait qu'une grande partie des jeunes adultes considèrent que des outils informatiques tels que des jeux ou applications pourraient avoir un impact positif sur leur volonté d'arrêter. Nous pensons ainsi que le jeu serait un moyen parfait d'aider les fumeurs à arrêter leur addiction tout en leur procurant de la distraction et de l'amusement.

Le problème est réellement important, car comme expliqué précédemment, un grand nombre de personnes souffrent de l'addiction au tabac et que malgré le nombre croissant d'aides développés pour ces personnes, il existe très peu de jeux développés pour ces personnes.

Le Persona

D'après un sondage réalisé en 2013, nous avons pu constater que les personnes qui seraient le plus intéressées par une application les aidant à arrêter de fumer font partie de la tranche d'âge de 25 – 34 ans (IFOP (Institut Français d'Opinion Publique), Mai 2013).

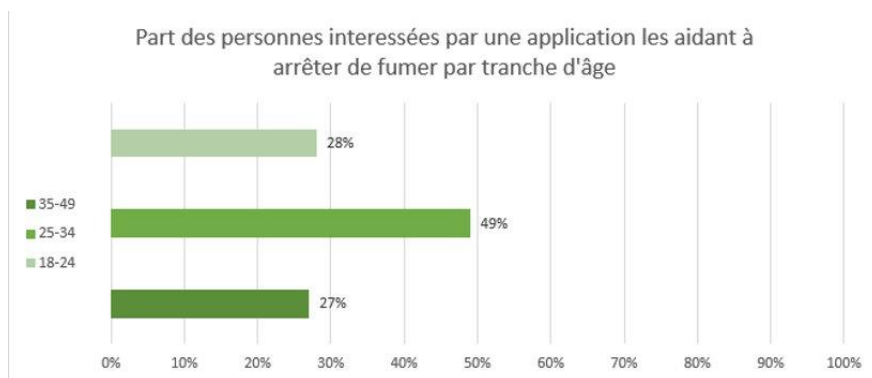
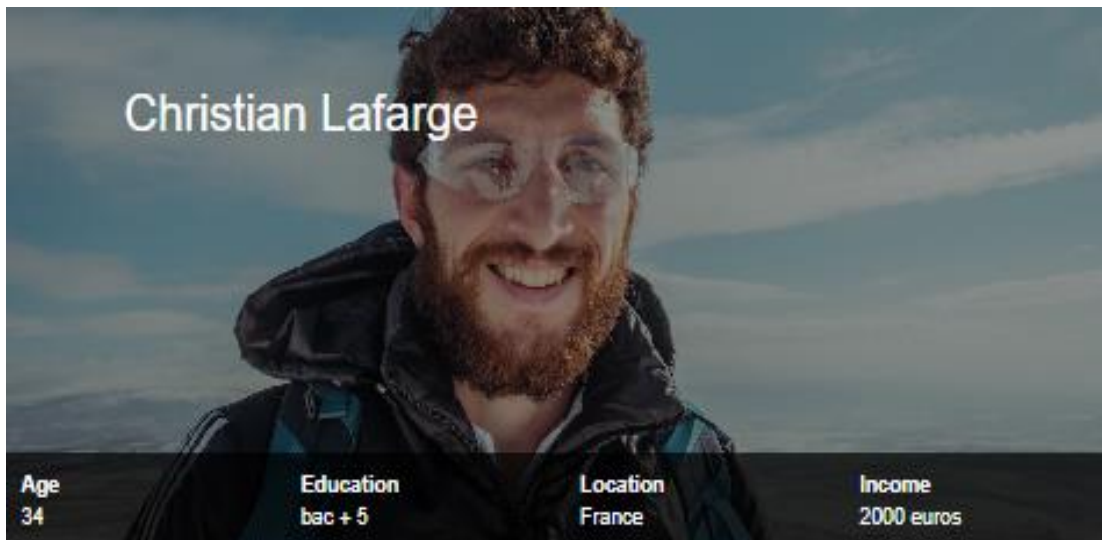


Figure 3 : Graphique représentant les personnes souhaitant une application pour aider à arrêter de fumer

² Voir état de l'art



Buts

- Vivre en famille
- Arrêter de fumer

Récit

Christian est professeur, il utilise son ordinateur pour le travail et innove souvent ses cours avec des nouvelles technologies pour intriguer ses élèves. Etant fumeur depuis l'âge de 17 ans. Aujourd'hui, il consomme jusqu'à un paquet de cigarettes par jour. Plusieurs fois, il a essayé d'arrêter de fumer car il a peur pour sa santé. Il a essayé plusieurs moyens de sevrage (patch, gomme à mâcher, cigarette électronique) mais rien ne marche et il ne sait pas comment arrêter. Christian utilise souvent son téléphone le soir une fois qu'il est rentré chez lui.

Motivateurs

- La santé
- Ses enfants

Habitudes

- Fume quotidiennement
- joue a des jeux vidéos

Figure 4 : Persona de l'utilisateur type

L'expert

L'expert qui travaillera avec nous pour ce projet sera le docteur Benoît Girard, psychothérapeute et médecin du travail. Il a déjà travaillé sur un sujet similaire dans l'équipe du Professeur Ménélas

Dr Benoît Girard MD, MSc, FRCPC.

Médecine du travail, psychothérapeute.

- Téléphone : +1 418 812 5166
- Courriel : beni.girard@gmail.com

L'état de l'art

Il existe de nos jours plusieurs applications ainsi que des jeux, disponible notamment sur smartphone, qui se disent « une aide » dans les démarches pour arrêter de fumer. Nous allons en présenter deux : Smokitten qui est un jeu et Kwit qui est une application.

Smokitten

Smokitten³ est un jeu mobile dans lequel on doit revenir régulièrement jouer pour distraire le chat fumeur qui veut arrêter de fumer. Il est composé de plusieurs mini-jeux pour se divertir quand l'on a envie de fumer. Au fur et à mesure du temps passé dans le jeu, on débloque de nouveaux mini jeux et on gagne de l'argent virtuel pour améliorer son île. Le but est de passer 222 jours sans fumer en jouant au jeu.

Kwit

Kwit⁴ n'est pas un jeu mais une application mobile qui vous permet de suivre les économies faites depuis le début de l'arrêt de fumer, il permet aussi de visionner les gains sur la santé, le temps gagné, le CO non inhalé. Il existe plein d'applications de ce type.

Pour conclure, nous avons vu que Smokitten est un jeu visant à aider ses joueurs à arrêter de fumer en remplaçant cette envie par jouer à des mini-jeux. Tandis que Kwit, comme plein d'autres applications du genre, ne propose qu'un ensemble de statistiques n'influant en rien sur l'envie de fumer de ses utilisateurs.

³ Site web: <https://www.smokitten.com/fr/smokitten-le-jeu/>

⁴ Site web: <https://kwit.app/fr>

Le problème

Dans le contexte de notre jeu, le design du jeu ne dira pas que fumer est mal (les gens souhaitant arrêter le savent) ou n'est pas un soutien psychologique. Mais d'aider les gens à arrêter en leur montrant qu'il est possible de remplacer l'action de fumer par une nouvelle. Selon International Union Against Tuberculosis and Lung Disease, il faut trouver principalement des activités de remplacer de l'acte d'allumer une cigarette (Slama, Chiang, & Enarson, 2007) .

Selon notre expert, le patch de nicotine provoque autant d'effet sur l'arrêt de la cigarette qu'une CET (*'Cue Exposure Therapy'*). Notre jeu devra donc se baser sur la CET consistant à une exposition contrôlée et répétée à un stimulus enfin il a été mis en évidence qu'il doit être mis en parallèle d'une CBT (*'Cognitive Behavioural Therapy'*) qui consiste à traiter les dysfonctionnements individuels donc nécessiterai un suivi médical de notre fumeur (R, et al.)

Avec l'arrivée des nouvelles technologies dans le grand-public comme la VR ou le tactile les CET utilisant des actions dans une thérapie sont apparues, l'article de notre expert (B. Girard, 2009) nous donne de bons résultats sur l'utilisation de ces technologies pour répondre à ce problème notre jeu devra être à la fois combiner une action et une CET donc une ACET (*'Action Cue Exposure Therapy'*) qui est une toute nouvelle approche de résolution de notre problème.

Notre jeu devra donc répondre au problème de réussir à modifier le comportement du fumeur suivant une thérapie par exposition d'action répétitif, prolongée, progressive et complète pour être efficace dans la durée chez notre joueur.

Bibliographie

- B. Girard, V. T. (2009). Crushing virtual cigarettes reduces tobacco addiction and treatment discontinuation. Dans *CyberPsychol. Behav.*
doi:<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2009.0118>
- IFOP (Institut Français d'Opinion Publique). (Mai 2013). *Les fumeurs et l'arrêt du tabac*. Paris: IFOP.
Récupéré sur <https://www.ifop.com/publication/les-fumeurs-et-larret-du-tabac/>
- R, N., DB, A., WG, S., DJ, R., PM, M., & AD, S. (s.d.). *Cue Exposure Treatment for smoking relapse prevention: a controlled clinical trial*. Récupéré sur
https://pdfs.semanticscholar.org/8b4e/326fff83536d5d7cab81d4059e4dc22c4a07.pdf?_ga=2.69086868.482423068.1612725185-1213121221.1612725185
- R., G., F., B., J-B., R., & P., P.-W. (2013). *Analyse de l'enquête Baromètre Santé 2010*. Récupéré sur
Santé Publique France:
https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/181114/document_file/14578_1513.pdf
- Slama, K., Chiang, C.-Y., & Enarson, D. A. (2007, Juillet 1). *Helping patients to stop smoking*. Récupéré sur Ingenta Connect:
<https://www.ingentaconnect.com/content/iuatld/ijtld/2007/00000011/00000007/art00004>

Table des figures

Figure 1 : Part de la population consommant régulièrement des cigarettes selon l'IFOP	3
Figure 2 : part de fumeurs en 2016 et 2017 selon le Baromètre santé.....	3
Figure 3 : Graphique personne souhaitant une application pour aider à arrêter de fumer	4
Figure 4 : Persona de l'utilisateur type	5