

L'application Kwit, un coach pour arrêter de fumer

Le tabagisme fait toujours rage en France. Selon les chiffres de Santé publique, publiés le 25 mai 2021, presque un tiers des 18-75 ans fument occasionnellement et un quart, quotidiennement. L'application Kwit, lancée en 2017, aide les fumeurs et les fumeuses à se sevrer et à rester motivé·e·s au fil du temps.

L'histoire de Kwit débute en 2012 lorsque Geoffrey Kretz décide d'arrêter de fumer. Ne trouvant pas de solution adéquate, il développe alors sa propre application qu'il rend publique pour tenter d'aider d'autres fumeurs et fumeuses. Les retours positifs l'encouragent à poursuivre dans cette voie et cinq ans plus tard, il choisit de se consacrer à temps plein à ce projet et lance Kwit, avec Jean-François Kraemer et Christophe Dehlinger. Depuis son lancement, l'application traduite en 16 langues comptabilise déjà 2,5 millions d'utilisateurs dans le monde dont 500 000 Français et Françaises selon la société.

Motiver plutôt que sanctionner

Pour faciliter l'arrêt du tabac, Kwit s'est inspirée de plusieurs concepts:

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC). Celles-ci considèrent un comportement inadapté (addiction) comme la résultante d'apprentissages liés à des expériences antérieures survenues dans des situations similaires, puis maintenus dans le temps, explique l'association française de thérapie comportementale cognitive. Cela signifie que l'arrêt du tabac est un apprentissage à refaire.

Le renforcement positif. Motiver plutôt que réprimer, voilà un des fondements de Kwit qui préfère se focaliser sur les efforts plutôt que de blâmer les éventuelles rechutes.

La « ludification » . Utiliser des mécanismes de jeu pour encourager et motiver les fumeurs à arrêter. Plusieurs niveaux sont à atteindre pour réussir à arrêter de fumer. Chaque pas est une petite victoire.

À lire aussi

[Comment la nature inspire les nouvelles technologies](#)

Kwit accueille son utilisateur ou son utilisatrice avec un tableau de bord comprenant le nombre de cigarettes non fumées, le nombre de jours de vie gagnée, le nombre de paquets non fumés, l'argent économisé... Les apprentis non fumeurs disposent également d'un journal de bord pour notifier leurs émotions, leurs tentations, la situation dans laquelle il se trouvait lorsqu'ils ont craqué, par exemple, afin de mieux comprendre les effets déclencheurs de l'envie. Vous êtes tentés de fumer ? Il suffit de secouer votre téléphone pour recevoir des conseils et éviter la rechute.

Des expertes, des experts et des investisseurs dans le projet

L'entreprise travaille avec trois expert·e·s : Luz Adriana Bustamante, psychologue clinicienne spécialisée en TCC et doctorante en psychologie à l'université Paris-Nanterre ainsi qu'à l'université de Strasbourg; Lucia Romo, professeur de psychologie clinique à l'Université Paris Nanterre et Kar-Hai Chu, PhD, assistant professeur en médecine pour la recherche sur les médias, la technologie et la santé à l'Université de Pittsburgh. Kwit assure que 77,6% de ses utilisateurs s'estiment comme non-fumeurs au bout de trois mois

d'utilisation de la méthode. Un chiffre qui a su convaincre Kima, le réseau de business angel Yeast, et d'actionnaires historiques (la Caisse d'épargne, BPI France, et WAI de la BNP) de participer à une levée de fonds d'1,3 millions d'euros en janvier dernier.

Article écrit par ANNE TAFFIN