

« C'est facile d'arrêter, j'arrête vingt fois par jour ! »

Oscar Wilde

C'est décidé, j'arrête la cigarette !

Campagne médiatique, interdiction de fumer, la lutte contre le tabac s'intensifie partout en Europe et les slogans sont légion : fumer tue ! Fumer est nocif pour la santé ! Fumer donc devenue totalement incorrect ...

C'est à présent trois fumeurs sur quatre qui décident de dire stop . Nombreux sont en effet les fumeurs qui souhaitent s'affranchir de la cigarette. Leur combat est, la plupart du temps, émaillé de nombreuses rechutes et récurrences car la nicotine est une vraie drogue à laquelle le fumeur doit sa dépendance. Comme toutes les drogues, elle génère un sentiment de manque créant à la longue un état de tension et de nervosité extrême le cerveau s'accoutumant à la dépendance chimique de la nicotine.

Pourquoi fume-t-on ?

« J'ai commencé à fumer par mimétisme, pour faire comme mon ami, raconte Éléonore. Aujourd'hui, je suis prise à mon propre piège, après plusieurs tentatives, impossible de m'arrêter vraiment. »

Au début, le premier attrait est celui de la conquête. C'est au collège que l'on commence où la cigarette fait figure d'instrument d'émancipation. Fumer donne un sentiment d'appartenance à un groupe, symbolise une transgression de l'interdit, sert de béquille, donne une contenance, consume les angoisses, accompagne l'allégresse, étire le temps.. La cigarette est parfois même le dernier lien social.

Pour Philippe Grimbert¹, psychanalyste, elle est « *un passe-partout du désir, elle saura combler le manque de chacun, quelle que soit sa structure psychologique.* » Instrument de jouissance, elle est un rappel de la toute première satisfaction orale, en l'occurrence le sein ou le biberon. Elle offre de façon fantasmatique et illusoire, la sensation de combler ce manque, l'espace d'un instant.

Le tabac et ses dangers

Le tabac, on le sait, est un fléau mondial générant de nombreux problèmes de santé : hypertension, essoufflement, fatigue, vieillissement prématuré de la peau, bronchite chronique, infarctus, et bien sûr cancers, dont celui des poumons. Le nombre de décès d'après l'O.M.S. pourrait bien atteindre 10 millions en 2020.

Pour des raisons anatomiques et hormonales, hommes et femmes ne partageraient pas le même risque.

Les fumeurs multiplient les risques de troubles de l'érection et de problèmes d'infertilité.

Pour les femmes fumeuses, au moment de la grossesse, la probabilité d'avortements spontanés et de grossesses extra-utérines est multipliée par deux. Le risque de prématurité est accru et le poids de naissance des bébés sensiblement diminué. Sous contraceptif, chez la plupart des femmes, le tabac augmente très fortement le risque de formation de caillots dans les veines, les artères, et la probabilité de survenue d'un accident vasculaire est multipliée par dix.

¹ *Pas de fumée sans Freud*, Ed. Hachette

Le tabagisme augmente aussi le risque d'ostéoporose, qui s'accroît lors de la ménopause. De nos jours les femmes fument davantage que les hommes et, si la tendance se confirme, dès 2020 elles seront plus touchées par le cancer du poumon que par le cancer du sein (ce qui est déjà le cas aux USA). La prise de conscience de tous ces dangers suscite incontestablement l'envie de s'arrêter de fumer.

Le principal responsable de la dépendance au tabac est la **nicotine** .

Qu'est ce que la nicotine ?

C'est une substance chimique huileuse de la classe des alcaloïdes, composante de la plupart des drogues, qui pénètre très rapidement dans l'organisme ; chaque bouffée de cigarette délivre une petite dose de nicotine. C'est une drogue dont l'action est très rapide, en une demi heure la nicotine quitte l'organisme et le fumeur recommence à ressentir l'angoisse du manque. Si cet état de manque se prolonge, il devient anxieux et irritable. C'est ainsi que s'installe la dépendance.

Dans la fumée du tabac, d'autres éléments toxiques interviennent :

- Le monoxyde de carbone (CO), c'est un gaz toxique qui se fixe sur l'hémoglobine des cellules du sang et forme la carboxyhémoglobine. Celle-ci prend la place de l'oxygène nécessaire à notre organisme qui, dès lors, souffre et augmente sa production de globules rouges. Les risques d'artériosclérose (épaississement par dépôt de la paroi des artères) et d'accidents vasculaires aigus sont importants.
- Des substances telles que phénols, stérols, alcools, esters, aldéhydes sont particulièrement irritantes. Elles sont à l'origine de la toux du fumeur puis, progressivement, de la bronchite chronique et de l'insuffisance respiratoire. Ces irritants favorisent également l'apparition de cancers du poumon.
- Les goudrons qui sont les principaux agents cancérigènes du tabac. Le benzopyrène et d'autres hydrocarbures sont notamment libérés lors de la combustion du tabac ; ils se déposent dans l'organisme, en particulier dans les voies respiratoires et, associés aux autres substances, provoquent des cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, de la trachée, des bronches, du pancréas, des reins et de la vessie. En somme, sur l'ensemble du parcours emprunté par les composants du tabac.
- La fumée de cigarette augmente également considérablement le niveau des radicaux libres, notamment les oxydes d'azote. Ces radicaux libres endommagent les cellules et provoquent un vieillissement prématuré, tout particulièrement au niveau cutané

Ils fument pour nous

Le fumeur passif respire la fumée répandue dans l'atmosphère. C'est la source la plus toxique et la plus dangereuse de pollution de l'air domestique, de par sa concentration élevée en produits toxiques, son temps d'exposition à tout âge par rapport aux autres pollutions atmosphériques extérieur, car la fumée contient plus de 4000 substances chimiques et plus de 60 produits cancérigènes.

Tabac et dépendances

« J'ai tenté d'arrêter de fumer de nombreuses fois, mais je finis toujours par craquer au bout de quelques jours. Je manque de volonté » avoue Pierre, désappointé.

Ce qui est parfois analysé comme un manque de volonté n'est en fait que le signe d'une vraie dépendance, d'où l'incroyable difficulté à rompre le lien. Le moyen infaillible de savoir si vous êtes dépendant est de stopper la cigarette. En général, vous constaterez très vite combien vous souffrez de ce syndrome de sevrage. En fait, vous êtes victime de trois types de dépendances :

- une dépendance physique
- une dépendance psychique :
- une dépendance comportementale

Pour réussir à vous déconditionner totalement, **le sevrage de ces trois addictions est absolument nécessaire.**

Dépendance physique et sevrage physiologique

La dépendance à la nicotine rend en effet la démarche difficile. Cette substance se fixe sur des récepteurs du système nerveux du cerveau et provoque des effets euphorisants et stimulants. Le corps s'habitue à sa dose de nicotine et sa disparition entraîne un état de manque se traduisant par une nervosité, une irritabilité, une agitation.

La dépendance psychique, émotionnelle

« Je suis très émotive et j'ai vraiment besoin d'allumer une cigarette quand une émotion me gagne, elle me permet aussi de mieux supporter le stress » dit Chantal pourtant motivée par un sevrage.

L'envie d'allumer une cigarette est, la plupart du temps, rattachée à une situation, une pensée, une émotion. La nicotine prend le contrôle de l'organisme et procure très vite un soulagement, un sentiment de satisfaction. Ainsi, la cigarette est liée à différents plaisirs recherchés dans le tabac : sensation de détente, de stimulation intellectuelle, elle peut être un remède, un baume pour les bleus à l'âme. La dépendance psychique se traduit alors par le besoin de retrouver ces sensations.

La dépendance comportementale

« J'allume de façon machinale et automatique une cigarette, notamment quand je discute avec mes amis qui sont d'ailleurs fumeurs eux aussi, c'est devenu une habitude, un rituel... » Dit Daniel

Si, comme Daniel, vous êtes « conditionné » à allumer des cigarettes, le geste est ancré en vous comme un acte positif de nature à procurer du plaisir. Aussi, cette dépendance comportementale peut causer l'échec du sevrage si elle n'est pas également prise en charge. Il vous faudra réfléchir à la façon remplacer cette gestuelle.

Une prise de conscience nécessaire

Votre décision de cesser de fumer fait souvent suite à une longue période de maturation pendant laquelle vous avez intégré des messages qui vous incitent à l'arrêt et qui vous ont mis en quelque sorte le pied à l'étrier. Vous pensez que la cigarette vous apporte plaisir, détente ou bien-être ? Prenez bien conscience que « ce terme de plaisir ne s'adresse qu'à une petite partie

du cerveau (représentant moins de 1% du corps) pour laquelle le tabac est devenu une drogue et ne s'adresse pas aux autres organes qui composent 99% du corps et pour lesquels le tabac est une souffrance » signale le Dr J.M Benhaiem¹. Elle est pour vous un moyen de lutter contre l'anxiété ou le stress ? Pensez-vous que la cigarette vous aide à vous détendre ? Rappelez-vous que la nicotine est un composant chimique qui produit sur l'organisme l'effet d'un excitant, il agit sur l'augmentation du rythme cardiaque et ne fait qu'ajouter du stress au stress !

Quel que soit votre âge, le sevrage tabagique présente des bénéfices dont vous tirerez avantage. De nombreuses études ont prouvé que l'arrêt du tabac améliore considérablement la santé au quotidien. Une partie des effets est réversible comme par exemple la probabilité de récurrence d'infarctus du myocarde qui est diminuée par deux, un à deux ans après sevrage et qui après une dizaine d'années sans tabac est la même que pour les personnes qui n'ont jamais fumé, sans compter les nombreux bénéfices immédiats au quotidien (teint plus clair, peau plus lisse, souffle retrouvé, plaisirs des sens...)

Votre plan d'action pour arrêter de fumer

Pour vous détacher, commencez par mettre en place une stratégie adéquate

– Choisissez une date cible pour arrêter, par exemple votre anniversaire, le premier jour de l'année ou un moment mémorable. Faites en sorte que ce soit un jour important que vous fêterez par la suite comme une date « anniversaire ». L'arrivée du printemps peut être un moment privilégié, c'est une période durant laquelle on est souvent plus disposé à prendre soin de soi.

– Tenez un carnet de bord (voir encadré ci-dessous). Considérez-le comme un confident, un ami bienveillant. Il vous aidera à voir plus clair en vous. Soyez honnête avec vous-même. Ne trichez pas. L'ami bienveillant et sans complaisance, c'est vous ! Il est probable que vous ayez quelques surprises en acceptant de vous livrer à cette auto observation. Vous serez peut-être amené à constater que votre désir de fumer correspond à un désir bien précis. Dans ce cas, il vous faudra réfléchir à la façon de combler ce besoin autrement qu'en fumant. (Voir ci-dessous).

Votre carnet de bord pour préparer votre sevrage

Vous tiendrez ce carnet pendant les quinze jours qui précèdent la date que vous avez choisie pour cesser de fumer. Conservez-le constamment avec vous.

– Prenez conscience du nombre de cigarettes que vous fumez réellement : pour cela, conservez dans un cendrier (ou dans une boîte fermée pour vous préserver des odeurs) tous les mégots de la journée, vous serez certainement surpris car les fumeurs ont souvent tendance à se débarrasser rapidement de ces mégots culpabilisants.

– Répertoriez dans ce carnet les situations et les événements qui vous incitent à fumer au cours d'une journée. Notez-les, classez dans le détail toutes les situations à risque (exemples : l'anxiété générée par la journée qui démarre, le stress des moments de solitude, l'excitation des rencontres sociales, la détente après un repas, etc.). Dressez une liste précise des activités qui se substitueront à votre geste routinier : téléphoner, faire un tour, jardiner, cuisiner, mâcher de la gomme sans sucre, manipuler un crayon, se lever et faire quelques pas dans l'appartement, boire de l'eau, rédiger votre courrier, répondre à vos mails, vous inscrire à des forums de discussion sur Internet, etc.

Listez précisément le contexte dans lequel vous avez pris chacune de vos cigarettes : heure, lieu, activité en cours, personnes en présence... Notez ce que vous pourriez faire pour changer ce

¹ *Oubliez le tabac !* Albin Michel, 2006

contexte et éviter de fumer au moins une partie de ces cigarettes.

- Lorsque vous fumerez, faites-le en pleine conscience et analysez tous vos ressentis corporels et émotionnels.
- Notez au quotidien les besoins remplis par la cigarette. Par exemple : besoin de combler un vide, de lutter contre l'ennui, de camoufler une émotion (laquelle ?) Que représente la cigarette pour vous : un plaisir, un soutien, une béquille, une aide à la concentration, un écran qui vous protège des autres, un anti-stress ? Après avoir répondu par écrit aux questions ci-dessus, réfléchissez comment vous pouvez réagir autrement. Notamment, en fonction des émotions ressenties, choisissez les exercices de sophrologie les mieux adaptés.
- Notez enfin au quotidien les cinq raisons les plus importantes qui vous poussent à fumer et les cinq raisons les plus importantes pour vous arrêter. Ces raisons, ou leur classement pourront évoluer au cours des quinze jours. Les écrire au quotidien, le soir avant de vous coucher, constituera le travail de synthèse de votre préparation.

Préparez- vous avant la date anniversaire que vous avez choisie

Deux ou trois semaines avant cette date, préparez-vous à arrêter et commencez par modifier votre routine de fumeur :

- Décidez à l'avance du nombre de cigarettes que vous allez fumer chaque jour.
- Changez par exemple de marque de cigarette, le goût différent vous déplaira certainement, et en rompant avec cette habitude, vous débuterez votre déconditionnement.
- Lorsque vous éprouvez le désir fumer, prenez cinq minutes pour vous centrer sur votre respiration et vous détendre en pratiquant quelques exercices de relaxation ou de sophrologie ([liste des C.D. à v/disposition](#)) [cliquez ici](#) .

Mettez-vous à l'écoute de toutes les sensations dans votre corps qui vous invitent à fumer. Cette prise de conscience sera peut-être suffisante pour vous éviter de fumer sur le moment. Dans le cas contraire, remémorez-vous la date que vous avez choisie pour votre sevrage puis, en toute conscience, en ralentissant chacun de vos gestes, mettez-vous à l'écoute de toutes les sensations et émotions éventuelles que la cigarette provoque :

- Le trajet de la fumée dans votre larynx, les bronches, les poumons et toutes les sensations susceptibles d'en découler (irritation, envie de tousser, petite inflammation à la déglutition).
- Mettez-vous totalement à l'écoute des ressentis de votre sphère abdominale : la cigarette provoque-t-elle des sensations, par exemple au niveau de l'estomac ? de la sphère intestinale ?
- Votre cigarette est éteinte, aimez-vous le goût qui vous reste en bouche ?
- Ressentez bien l'effet de la nicotine : quelles sont les émotions et sentiments induits ? La sensation d'apaisement ponctuel n'est-elle pas rapidement suivie de ressentis moins positifs : Anxiété ? Tristesse ? Colère ? Accueillez toutes les émotions.
- Prêtez une attention particulière à l'odeur de la fumée autour de vous et à celle de la cendre.
- Ensuite reprenez une respiration abdominale et restez centré une ou deux minutes sur vous même : votre respiration s'est-elle modifiée ? Avez-vous conscience de votre rythme cardiaque ? Quels sont les goûts qui restent présents dans votre bouche ?

Vous noterez dans votre carnet de bord tous les ressentis éprouvés, avant, pendant, et après la prise de votre cigarette. Connectez-vous souvent à ce ressenti pour vous déconditionner.

- Commencez, avant votre sevrage, par vous mettre en forme physique ; choisissez par exemple d'effectuer chaque jour quelques petits exercices physiques chez vous ou inscrivez-vous dans un club de gym en sélectionnant un cours adapté à votre niveau.
- Pour bien préparer votre première journée sans tabac, prenez rendez-vous chez votre dentiste pour faire disparaître toute trace de nicotine. Il existe même en pharmacie des produits spécialisés pour blanchir les dents. « Pour moi, cette démarche a été radicale, on n'a

plus trop envie de fumer après, on est conscient que chaque cigarette laisse une trace. » dit Rolande totalement déconditionnée du tabac.

– La veille de cette première journée, fumez votre dernière cigarette en compagnie de l'un de vos proches auquel vous confierez tous vos accessoires de fumeur pour qu'il les conserve hors de votre domicile : cendriers, briquets et bien sûr votre dernier paquet de cigarettes (et vos réserves de cartouches s'il y en a).

Votre première journée sans tabac :

– La tenue rigoureuse de votre carnet vous a permis de préparer et programmer cette première journée.

– Vous avez pris soin de communiquer votre décision à votre entourage.

– Planifiez votre première journée d'arrêt en dressant la liste des activités que vous aimez pratiquer. Soyez le plus occupé possible, c'est un bon moyen pour oublier la cigarette.

– Relisez les raisons qui vous incitent à cesser de fumer. En les gardant toujours présentes à l'esprit, vous renforcerez votre motivation et votre attitude positive.

– Évitez les situations à risque, les facteurs environnementaux défavorables, une trop grande sensibilité aux émotions, etc.

– Physiologiquement, il est fondamental que vous buviez de l'eau ou des tisanes non sucrées le plus souvent possible pendant les premières semaines et tout particulièrement les premiers jours. Il faut de trois à cinq jours pour éliminer la nicotine de votre organisme ; en buvant très souvent dans la journée (jusqu'à quatre litre le premier jour puis deux litres les jour suivants), vous favoriserez ainsi son élimination.

– La première journée, efforcez-vous de manger légèrement de manière à favoriser le rôle purificateur de l'eau. Privilégiez des aliments riches en fibres : pain au son, légumes et fruits.

– **Évitez absolument les déclencheurs** : café, thé, boissons sucrées et alcoolisées, autant de substances excitantes souvent associées à la cigarette.

– Faites un peu d'exercice physique, cela vous permettra de vous calmer, l'activité physique augmente la sécrétion d'endorphines, les neuro transmetteurs du bien-être.

– Pratiquez les exercices proposés en fin de chapitre, entraînez-vous aussi souvent que possible. Ils seront d'un appui précieux pour développer vos propres ressources et capacités mentales indispensables au sevrage.

Durant les premiers jours

Les expériences ont démontré que la tentation de fumer est plus forte entre 15h30-16h30 et à partir du 3^e jour de sevrage, aussi soyez sur vos gardes. À chaque fois que l'envie se fera sentir, buvez eau ou tisane, pratiquez un petit exercice physique ou une technique de sophrologie, certaines sont très rapides et peuvent être exécutées en toute discrétion.

Évitez les situations qui représentent des sources de tentation.

– Quittez la table rapidement après un repas. Demandez une place dans la partie « non-fumeurs » si vous allez au restaurant.

– Contactez des amis ex-fumeurs ou non-fumeurs qui sont prêts à vous soutenir durant cette période.

– Sollicitez la participation de votre entourage. N'hésitez pas à demander aux personnes qui fument de s'abstenir en votre présence. Elles accepteront facilement si vous leur donnez la raison.

Ayez à l'esprit que vous devez être vigilant au cours de certaines périodes. Ainsi, à la fin du premier mois et au cours du troisième et du sixième mois, il se peut que l'envie réapparaisse. Cette période est passagère et de moindre intensité qu'au début. Vous pourrez vous aider efficacement en reprenant les différents moyens que vous avez utilisés au moment de l'arrêt. Il vous faudra sans cesse réactiver les raisons qui vous ont incité à arrêter. Rappelez-vous : il n'y a pas d'échec, il n'y a que des succès difficiles !

– Surveillez votre poids. « Je me venge sur les sucreries depuis » dit Albertine. À l'arrêt du tabac, certains développent une appétence pour les aliments sucrés, les plats en sauce, le saucisson, les cacahuètes, les barres chocolatés qui risquent de faire prendre rapidement quelques kilos. Ne faites pas pour autant de régime, ayez plutôt une alimentation sensée.

Au fil des jours

Votre détermination vous a permis de cesser de fumer et vous méritez d'être récompensé. Faites-le dès les premiers jours. Offrez-vous quotidiennement un moment privilégié qui sera une récompense pour l'effort que vous avez fourni. Par exemple un bon bain, une heure de détente, l'écoute d'une musique que vous aimez, une lecture etc.

Mettez de côté les sommes d'argent que vous consacriez à l'achat de cigarettes. Profitez de ces nouvelles économies et offrez-vous un voyage, une sortie particulière, un soin, une journée thalasso, un massage, quelque chose d'inhabituel à titre de récompense.

Faites le bilan des améliorations que vous constatez depuis que vous avez cessé de fumer : odorat, goût, souffle retrouvés, teint, peau et cheveux améliorés, haleine est plus fraîche, dents plus blanches, énergie décuplée, vie plus saine, liberté retrouvée, sans parler de la fierté que procure une telle réussite ! Refaites ce bilan chaque semaine durant les premiers mois et appréciez réellement tous ces bénéfices.

« Deux mois après avoir arrêté le tabac, mon timbre de voix s'est éclairci, mes traits sont devenus plus lisses et ma peau plus belle, j'avais l'impression d'avoir rajeuni, un mini lifting en somme ! » Énonce fièrement Pénélope.

Le sevrage est un processus difficile, l'arrêt se joue dans la durée. Il vous faut raviver en permanence motivation et confiance. Il se peut que votre détermination soit quelquefois chancelante. L'intervention d'un tiers sera dans ce cas utile pour vous aider à maîtriser à la fois les composantes comportementales, émotionnelles et pharmacologiques de la dépendance. Aussi n'hésitez pas à vous faire accompagner : médecin, homéopathe, acupuncteur, sophrologue, hypnothérapeute, groupe de paroles, séminaires et stages anti-tabac¹ etc. seront une aide précieuse, si vous en éprouvez le besoin durant cette phase sensible. La clé du succès réside dans votre détermination, dans votre capacité à résister mais aussi dans votre belle aspiration à vous sentir libre et en pleine forme !

Par Michèle Freud , psychothérapeute, traitant les problèmes de dépendance et de sevrage tabagique ([renvoyer à la page Cabinet](#))

¹ Stages de Groupes tel. 0800 FUMEUR