



## SE PRÉPARER À ARRÊTER

GUIDE À  
L'ATTENTION  
DES FUMEURS  
INSATISFAITS

## Sommaire

- 4 — Avant-propos
- 6 — Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer?
- 11 — Autre frein: les peurs
- 15 — Essentielle: la préparation
- 30 — Ça y est j'arrête!
- 41 — Faire face à l'envie ...
- 45 — Les aides extérieures
- 54 — Et en cas de rechute?
- 57 — Conclusion
- 58 — Carnet d'adresses
- 64 — Sources et inspirations

---

### Note de la rédactrice

*Dans cette brochure, nous utilisons le genre masculin dans un souci de simplification et de clarté du texte. Il est entendu que sous ce terme, nous désignons aussi bien les femmes que les hommes.*

---

## Avant-propos

Fumer ne vous satisfait plus? Vous aimeriez vous libérer du tabac? Alors, cette brochure vous concerne.

### Un va-et-vient entre l'envie d'arrêter et le besoin de fumer

Une petite voix s'élève en vous et se fait de plus en plus pressante. Elle vous dit ce que vous avez déjà entendu maintes fois à l'extérieur: *"Arrête de fumer, c'est pas bon", "Le tabac détruit la santé", "Fumer provoque des maladies graves"*. Cette petite voix vous parle aussi d'autre chose, de plus personnel: *"Tu te fais du mal", "Tu es dominé par la cigarette!", "Où est ta liberté?".* Et puis: *"Tu sens mauvais!", "Tes doigts sont tout jaunes", "Tu empestes les lieux où tu passes",* etc, etc.

Cette petite voix, c'est la part en vous qui en a assez d'être prise en otage par la cigarette et qui essaye de se faire entendre. C'est aussi la voix de la raison. Oui, mais... Il y a aussi l'autre voix qui, elle, déclare avec vous se réjouir de tirer sur une cigarette, apprécie le calme qu'elle apporte, aime la sensation de chaleur de sa présence. Cette part de vous ne s' imagine pas une seconde vivre sans la cigarette; c'est une drôle de compagne, amie dans certaines circonstances, ennemie dans d'autres. Et vous êtes là avec ces deux tendances opposées qui se bousculent. Vous savez pertinemment bien quelle est la plus sage et pourtant vous n'arrivez pas à lui donner toute la place. C'est difficile d'arrêter de fumer! Vous le savez d'autant mieux que vous avez peut-être déjà essayé! Même si elle était de courte durée, cette tentative vous rend plus fort pour faire un nouvel essai.

### Arrêter de fumer, c'est un apprentissage

Première bonne nouvelle: même s'il n'est pas évident d'arrêter de fumer, c'est possible! Beaucoup de fumeurs y sont d'ailleurs arrivés. Un tel changement ne se fait évidemment pas d'un coup de baguette magique; l'arrêt du tabac est bien souvent l'aboutissement d'un long processus de réflexion, d'un mûrissement. Sa préparation apparaît aujourd'hui comme une étape primordiale, sinon décisive du processus. Certes, elle n'évincera pas le sevrage avec ses irrésistibles envies de fumer, mais elle permettra de mieux le vivre.

Deuxième bonne nouvelle: arrêter de fumer n'est pas qu'une affaire de volonté, c'est aussi une question de savoir-faire, donc cela s'apprend. Il n'y a aucune raison de vous sentir coupable ou de vous croire plus

faible que les autres. Le mécanisme de la dépendance au tabac est, en effet, bien plus complexe qu'on ne le croit.

Troisième bonne nouvelle: aujourd'hui, toute une série de moyens et de méthodes sont accessibles pour vous aider à franchir le pas et à maintenir le cap. Certes, comme dans tout, le premier pas vous revient, mais une fois la décision prise, vous pourrez, si vous le désirez, bénéficier d'un accompagnement.

### A chaque fumeur, sa méthode et son rythme pour se libérer du tabac

Vous objecterez peut-être que le premier pas est le plus difficile et vous aurez raison. Décider d'arrêter de fumer, et ce, même si le tabac est devenu totalement insatisfaisant, c'est tout un programme. Patience et confiance, telles sont les qualités à privilégier et à développer lorsqu'on s'engage sur la voie de la libération.

Sachez aussi qu'il n'y a pas qu'une seule méthode valable pour arrêter de fumer. Tous les fumeurs ne sont pas logés à la même enseigne, ils ne doivent pas tous faire la même chose, ni suivre une ligne de conduite unique. Chacun agira selon sa personnalité, son histoire, ses préférences, sa sensibilité. Peu importe, que vous arrêtiez seul ou en groupe, avec ou sans substituts, avec ou sans médecin, que vous choisissiez une médecine alternative ou que votre préférence aille vers la médecine allopathique; l'essentiel, c'est de choisir la méthode qui vous convient le mieux. En outre, ne perdez pas de vue qu'il faut du temps pour se libérer du tabac (comme il a fallu du temps pour s'y habituer) et que chaque fumeur arrêtera en fonction du rythme qui lui est propre.

### Faites votre choix

Dans cette brochure, vous trouverez des informations sur les mécanismes de la dépendance au tabac, pour comprendre ce qui se passe dans votre corps et dans votre tête. Par ailleurs, vous pourrez glaner des idées et des pistes de réflexion sur tout ce à quoi il faut penser et comment il faut se préparer avant d'arrêter. Vous trouverez aussi des informations sur les aides organisées par les professionnels de la santé, des témoignages et un carnet d'adresses pour approfondir la ou les méthodes d'accompagnement qui vous intéressent.

## Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?

Les arguments en faveur de l'arrêt ne manquent pas et vous les connaissez !

Vous êtes peut-être dégoûté, pas content de vous, vous êtes peut-être arrivé à un stade où vous détestez cette cigarette, mais vous avez beau vivre dans l'insatisfaction, rien n'y fait, vous continuez à fumer.

Qu'est-ce qui est donc tellement plus fort que vous ? Si fort que vous n'en maîtrisez plus vos actes et vos gestes ? C'est la dépendance ! Le mot est lâché, il va falloir vous y faire. Si vous n'arrivez pas à vous débarrasser du tabac en deux temps trois mouvements, c'est parce que vous êtes dépendant ! Le fait de savoir qu'il s'agit d'une dépendance – donc d'un problème bien réel, profondément ancré, et non d'un embarras passager ou imaginaire – aide à prendre en compte tous les aspects de la situation et à n'en minimiser aucun. Cette compréhension vous conduira forcément à faire, en temps voulu, les bons choix.

En réalité, le tabac s'insinue dans toutes les parties de votre être : dans votre corps qui s'habitue à la nicotine, dans vos gestes (combien de gestes quotidiens ne sont-ils pas liés à la cigarette ?), dans votre esprit que la cigarette apaise, dans vos pensées et même vos émotions. Ainsi parle-t-on de trois types de dépendances : physique, comportementale et psychologique. Ces trois aspects coexistent et s'imbriquent, à des degrés divers, chez tous les fumeurs.

### Au cœur de la dépendance physique : la nicotine

La dépendance physique résulte des effets d'une substance sur l'organisme qui entraînent une pulsion irrésistible à la consommer à nouveau. Dans le cadre du tabagisme, cette substance est la nicotine.

#### ■ En droite ligne des poumons au cerveau

Lorsque vous aspirez la fumée, un afflux de nicotine aboutit directement dans vos poumons où elle est absorbée par le flux sanguin et

## Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?

envoyée au cœur. Elle sera alors pompée par les artères puis atteindra votre cerveau. Ce voyage dure à peine quelques secondes (entre 7 et 10), un shoot deux fois plus rapide qu'une intraveineuse. Arrivée au cerveau, la dose de nicotine est délivrée immédiatement aux artères cérébrales et va se fixer sur les récepteurs nicotiques où elle stimule la sécrétion de substances chimiques.



#### ■ Des effets enchanteurs, mais passagers

Ces substances vont avoir un effet sur votre humeur et votre comportement. Par son action dans votre cerveau, la nicotine crée effectivement une sensation d'éveil, elle augmente votre concentration, diminue l'anxiété et la sensation de faim, elle est anti-dépressive, elle réduit les douleurs et stimule la créativité.

Dès que le taux de nicotine baisse dans le sang, votre cerveau n'a plus sa dose en suffisance. Conséquence : vous ressentez l'envie de fumer. Et c'est ainsi que la dépendance s'installe.

## Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?



### Les mécanismes de la dépendance, dans les grandes lignes

1. La nicotine crée une sensation de plaisir qui entraîne la personne à fumer à nouveau.
2. Le tabagisme, à savoir la consommation répétée de nicotine, engendre de la part de l'organisme une tolérance aux substances inhalées qui entraîne, à son tour, un besoin de quantités de plus en plus importantes de nicotine pour atteindre l'effet désiré. On est rassasié pour un temps, jusqu'à ce que le besoin revienne.
3. L'absence de nicotine crée des symptômes déplaisants (manque) qui incitent la personne à continuer à fumer pour les éviter.  
La conséquence pour la personne dépendante? Elle oscille continuellement entre un état de manque et le désir de le combler.

La nicotine n'est cependant pas la seule à vous inciter à fumer. Il y a aussi les gestes, les situations de la vie, les émotions, les liens inconscients qui sont associés à cet acte. C'est ce que nous allons aborder.

### La dépendance gestuelle (ou comportementale)

Fumer, c'est aussi un réflexe conditionné à certains gestes de la vie quotidienne.

Par exemple, vous aimez prendre la cigarette entre vos doigts et la porter à votre bouche. Vous éprouvez du plaisir à regarder les volutes de fumée qui s'envolent dans la pièce ou à ressentir la chaleur qui se dégage dans votre poitrine lorsque vous aspirez la fumée. Peut-être fumez-vous d'office lorsque vous buvez un café, parlez au téléphone, faites une pause, conduisez votre voiture ou lorsque vous êtes coincé dans un embouteillage. Chez certaines personnes, la cigarette donne de l'énergie pour entamer la journée, aide à faire face aux moments de solitude, permet de mieux vivre l'excitation lors des rencontres (tant dans la sphère privée que sociale). Fumer procure aussi de la détente après un coup de stress ou un repas, etc.

Ces multiples réflexes "cigarette" contribuent indéniablement à votre dépendance. Ce sont des éléments dont vous devrez tenir compte lorsque vous vous arrêterez de fumer, car ces situations se reproduiront et représenteront autant de tentations.

## Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?

### La dépendance psychologique

Le tabagisme est une réponse unique à une multitude de situations et de problèmes. En d'autres termes, tous les fumeurs ne fument pas pour la même raison. D'un point de vue psychologique, la réponse (l'acte de fumer) sert tantôt à gérer le stress ou les émotions (dans certains cas, fumer ne permet-il pas de cacher ses émotions derrière un épais écran de fumée?), tantôt à organiser son temps, tantôt à se faire plaisir (ou diminuer un déplaisir), ... Les fumeurs tentent ainsi de trouver des solutions à leurs problèmes intérieurs et à leurs besoins, en ayant recours à quelque chose d'extérieur (le tabac).

La dépendance psychologique au tabac s'exprime, entre autres, par le besoin de se faire plaisir immédiatement. Apprendre à différer ce plaisir sera l'un des grands changements à opérer lorsque vous cesserez de fumer. En avoir conscience est déjà un premier pas.

Chaque fumeur aura plus ou moins développé l'un ou l'autre visage de la dépendance tabagique. Chez les uns, l'accoutumance à la nicotine prévaudra, chez d'autres, la dépendance sera davantage psychologique ou gestuelle et chez d'autres encore, les trois dépendances coexisteront.



### Les composants de la fumée et leurs effets sur l'organisme

On y trouve plus de 4.700 substances chimiques, essentiellement sous forme gazeuse et dont beaucoup sont réputées nocives. Près de la moitié existent à l'état naturel dans la feuille de tabac, l'autre moitié provient de réactions chimiques lorsque le tabac brûle. D'autres produits sont ajoutés pendant le séchage et pour donner de la saveur au tabac. Toutefois, 3 de ces substances se présentent sous forme de particules :

- le monoxyde de carbone qui réduit, entre autres, le taux d'oxygène dans le sang et entraîne donc une défaillance chronique en oxygène dans les organes du fumeur ;
- le goudron qui se dépose dans le système respiratoire où il est progressivement absorbé ;
- la nicotine qui augmente la fréquence des palpitations cardiaques, élève la tension artérielle et stimule la sécrétion de substances chimiques dans le cerveau.

Les gaz toxiques et irritants dont, entre autres, l'acroléine, les oxydes d'azote, la sulfide hydrogénique et l'ammoniaque sont, quant à eux, responsables de la toux, des sécrétions des muqueuses, du spasme des voies respiratoires et de la paralysie des cils vibratiles (normalement programmés pour nettoyer les éléments solides non désirés des voies respiratoires).

### Fumer, un geste qui vient aussi de l'inconscient

L'acte de fumer est à la fois dicté par votre conscience et par votre inconscient. Or, le rôle de l'inconscient dans l'arrêt du tabac est souvent négligé, tout simplement parce qu'il est assez difficile d'accès à la plupart d'entre nous.

L'inconscient est continuellement en activité, de nuit comme de jour. Pour preuves, les rêves mais aussi ces nombreux gestes que nous accomplissons tous sans vraiment nous en rendre compte. Fumer en fait partie. Il vous arrive certainement de fumer une cigarette sans avoir vraiment décidé de l'allumer. Le manque de nicotine vous y a poussé, mais l'inconscient aussi: il a dû associer certaines émotions ou pensées inconscientes à la consommation de tabac. Ce travail sur l'inconscient est possible par la psychothérapie, l'hypnose, la sophrologie et la visualisation (voir p. 25).

A la peur de ne pas être capable de se libérer de la dépendance et de surmonter les effets du sevrage, peuvent s'ajouter d'autres peurs: par exemple, celle de prendre du poids, celle de ne pas arriver à gérer son stress (donc de devenir infernal, agressif, dépressif) ou encore celle d'échouer. Or, si ces peurs sont tout à fait compréhensibles (se libérer du tabac n'est pas une sinécure), il importe de les regarder en face d'entrée de jeu dans la mesure où elles peuvent fortement entraver votre désir d'arrêter, jusqu'à parfois vous faire dire que ce n'est vraiment pas pour vous.

### Je vais prendre du poids!

Environ une personne sur cinq qui s'arrête de fumer, n'a pas pris un gramme! Chez d'autres, la prise de poids s'élève à 2 ou 3 kilos. Et elle s'explique. En fait, la nicotine freine l'appétit et augmente les dépenses caloriques journalières. Dès lors, votre poids de fumeur n'est pas votre poids naturel, étant donné qu'il est réduit artificiellement par le tabac. Conclusion: si vous prenez 2 ou 3 kilos, c'est normal! En somme, c'est votre corps qui revient à son poids naturel. Ceci dit, ne nions pas que certains ex-fumeurs grossissent de 5, 6, 7 voire 10, 12 kilos et plus! Pourquoi? Dans la majorité des cas, parce que ces personnes compensent le manque de cigarettes par la nourriture.

Mais l'arrêt du tabac provoque de toutes façons une modification de l'équilibre de votre organisme. La prise de poids peut en être une conséquence, mais ce n'est pas une fatalité! Bon à savoir: pour l'éviter, certains candidats au sevrage ont choisi de perdre quelques kilos avant l'arrêt définitif.

Vous serez peut-être amené à faire un effort à ce niveau, à revoir vos habitudes alimentaires, à remettre du mouvement dans votre vie, etc. Si vous avez peur de ne pas y arriver tout seul, faites-vous aider. Les médecins et diététiciens peuvent être d'excellentes ressources, les groupes d'entraide aussi.

Évitez d'imposer à votre organisme trop de contraintes en même temps: perdre les kilos superflus sera plus facile si vous vous sentez à l'aise dans votre peau d'ex-fumeur. Certains fumeurs disent d'ailleurs

avoir rencontré moins de problèmes pour maigrir que pour arrêter de fumer.



### Quelques conseils pour éviter la prise de poids

- Buvez beaucoup d'eau (1,5 l/jour).
- Choisissez des collations faibles en graisses (fruits, légumes, yaourts ou fromage blanc maigre, etc)
- Mangez lentement, mastiquez bien.
- Prenez un bon petit déjeuner (pour éviter les grignotages en cours de matinée).
- Privilégiez les aliments riches en glucides complexes (pain, pâtes...) qui apportent de l'énergie sur une longue période et évitent d'avoir faim deux ou trois heures après le repas.
- Aérez-vous, promenez-vous, respirez et remettez du mouvement dans votre vie.

## Je n'arriverai pas à gérer le stress

Beaucoup de fumeurs allument une cigarette pour décompresser. Ils ont donc peur d'être plus stressés s'ils cessent de fumer. Ils craignent d'être anormalement nerveux et facilement irritables. Ces inquiétudes peuvent les hanter au moment de la décision de l'arrêt.

De tels troubles sont en effet probables dans les premiers jours du sevrage. Ils sont dus au manque de nicotine.

Etant donné que son effet apaisant n'opère plus, il est compréhensible que vous puissiez basculer dans la mauvaise humeur, la susceptibilité, l'anxiété ou encore éprouver des difficultés pour vous concentrer ou pour dormir. Sachez toutefois que ces réactions sont passagères. En principe, elles ne durent que le temps du sevrage.

Si la patience vous fait défaut, si l'angoisse est trop forte, s'il vous semble impossible d'accepter ces troubles, consultez votre médecin (tout autre spécialiste de l'arrêt du tabac peut convenir aussi) ou rencontrez un groupe d'entraide à ce sujet.

Chacun d'entre eux peut vous apporter une aide adaptée à votre demande.

A court terme, le médecin pourra vous prescrire temporairement des médicaments pour diminuer l'anxiété ou favoriser le sommeil. Les autres professionnels pourront vous aider à développer de nouveaux apprentissages, qui vous permettront de faire face aux situations de stress (par exemple: la relaxation).

Enfin, les groupes d'entraide, en tant que lieu d'expression et d'écoute entre personnes vivant la même problématique, constituent la voie royale pour apprendre à tenir, ensemble.

## Je crains d'échouer

Cette peur est tout à fait légitime, d'autant que vous avez peut-être déjà essayé d'arrêter. Tellement de choses sont en jeu, tellement d'aspects de votre existence, tellement de fonctionnements de votre organisme... Pourtant, le simple fait d'essayer d'arrêter de fumer est déjà une réussite en soi. Toute tentative vous rapproche de l'arrêt définitif. Tout ce que vous apprenez reste acquis et vous servira par la suite. La meilleure réponse à cette peur est donc d'essayer malgré tout.



La confiance ! C'est ce dont vous avez principalement besoin pour maintenir le cap de vos espérances et pour jeter votre peur aux oubliettes. La préparation à l'arrêt développée dans la suite de cette brochure, vous propose plusieurs pistes pour renforcer cette confiance en vous.

### Témoignages de fumeurs : de quoi ai-je peur ?

- *“Sans cigarette, je crains que ma vie ne soit ennuyeuse.”*
- *“J'ai déjà arrêté deux fois, à chaque fois, j'ai pris près de 10 kilos. Vous pensez bien que cela me fait vachement hésiter. Mais en même temps, j'ai aussi peur de détruire ma santé avec la cigarette.”*
- *“Je vais être infernal, je me demande bien comment ma femme va réagir...”*
- *“J'ai peur de me rendre compte que je ne suis pas capable d'y arriver. Alors, je n'essaye même pas. Pourtant, j'ai vraiment envie de m'arrêter.”*
- *“Et si j'échoue ? Que va-t-on penser de moi ?”*

Arrêter de fumer, c'est en quelque sorte réinventer sa vie. C'est comme si vous vous apprêtiez à aller vivre sur une autre planète Or, vous n'iriez pas sur la lune sans une bonne préparation physique et mentale. Les astronautes y consacrent d'ailleurs de longs mois. C'est un peu pareil pour l'arrêt du tabac.

Pour vous donner toutes les chances de profiter pleinement de votre voyage, vous avez tout intérêt à préparer non seulement votre itinéraire et vos bagages, mais aussi votre corps et votre psychisme. Sinon, vous risquez de vous sentir perdu. Le mal du pays pourrait vous rattraper au premier tournant. Très vite, vous pourriez idéaliser le passé, minimiser les désagréments, penser qu'après tout ce n'était pas si mal que ça, et prendre sur-le-champ votre billet de retour vers le monde gris et enfumé des cigarettes.

### Y aller pas à pas et à votre rythme

L'idée ici est bien d'arriver à se libérer définitivement du tabac. Aujourd'hui, maints spécialistes s'accordent pour dire que le projet doit avoir mûri avant d'être lancé. La préparation à l'arrêt est l'étape la plus importante et la plus longue du processus. Elle peut varier entre 5 semaines et 5 années. Ce cheminement a sans doute déjà commencé pour vous, puisque vous êtes insatisfait.

L'étape de la préparation consiste d'une part à prendre conscience des différentes habitudes, réflexes, pensées, émotions, ... liées à la consommation du tabac, d'autre part à stimuler votre envie d'arrêter.

### La motivation : une alliée indispensable

La motivation est l'une des clefs principales pour se libérer définitivement du tabac, elle est le véritable moteur du passage à l'acte, d'elle dépendra votre force et votre capacité à tenir dans la durée et à dépasser les caps délicats, les envies subites de fumer et les tentations.

Etre motivé revient à vous poser la question suivante: qu'est-ce que je suis prêt à investir pour me libérer du tabac? Si vous ne vous sentez pas prêt à donner beaucoup de vous-même, à vous préparer, à y consacrer un minimum de temps, mieux vaut encore laisser mûrir la décision et attendre avant d'arrêter. Car lorsque l'envie de fumer vient, il faudra lui opposer une force contraire tout aussi déterminée.

Qu'en est-il exactement pour vous? Etes-vous suffisamment motivé? Etes-vous prêt à renoncer au plaisir de la cigarette? A quel prix?

Une façon de le savoir est de répondre au test suivant (adapté du test de Dimaria et Grimaldi):

1. J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine . . .1
2. Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels .1
3. Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux . . . . .1
4. Je veux me libérer de cet esclavage . . . . .2
5. Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire . . . . .1
6. Je veux être en meilleure forme physique . . . . .1
7. Je veux préserver mon aspect physique . . . . .1
8. Je suis enceinte ou ma femme attend un enfant . . . . .1
9. J'ai des enfants en bas âge . . . . .2
10. J'ai un bon moral actuellement . . . . .2
11. J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends . . . . .1
12. Je suis plutôt de tempérament calme, détendu . . . . .1
13. Mon poids est habituellement stable . . . . .1
14. Je veux accéder à une qualité de vie meilleure . . . . .2

*Interprétation du score du test:*

*Moins de 5: motivation faible*

*Entre 7 et 13: motivation moyenne*

*Plus de 14: motivation forte*

Votre résultat révèle une motivation trop faible? Surtout ne vous découragez pas! Dans un premier temps, pensez à développer cette motivation, à l'affermir. En principe, la phase préparatoire devrait vous y aider.

## La préparation en elle-même

Sous cette rubrique, vous trouverez des pistes, des questions, des conseils pratiques, ... qui ont déjà été expérimentés avec succès par d'autres personnes. Toutefois, sachez que ce qui est important pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. En conséquence, à vous de choisir la ou les propositions les plus adaptées à votre réalité, vos goûts, vos possibilités, votre sensibilité.

L'important, c'est de vous mettre en marche et d'aller à la découverte du fumeur que vous êtes. Une chose est sûre: on ne se libère que de ce que l'on connaît bien. Lorsqu'on n'a qu'une vague idée d'un problème ou lorsqu'on ne fait que l'effleurer, il y a de fortes chances pour qu'il nous rattrape lorsqu'on se sentira moins en forme. Ceci est d'ailleurs valable pour d'autres domaines de l'existence.

## Étape 1: faites le point

Arrêter de fumer ne consiste pas uniquement à vous sevrer des produits chimiques, nicotine et autres, contenus dans le tabac. Il s'agit aussi de vous débarrasser d'un lien particulier, d'un plaisir immédiat, d'habitudes, de gestes, de réflexes conditionnés pour, en finalité, apprendre à vivre sans tabac des situations auxquelles vous l'avez toujours associé.

### ■ Où en êtes-vous aujourd'hui?

Voici une série de questions qui vous serviront à identifier la place que le tabac a prise dans votre vie, à comprendre ce qui vous rend tellement accro, à faire le bilan sur ses conséquences actuelles au niveau de votre personne et de votre santé. Vos réflexions vous aideront à mieux prévenir les futurs pièges et tentations.

**Pourquoi fumez-vous ?**

- Quand avez-vous commencé à fumer et pourquoi avez-vous continué ?
- Pourquoi continuez-vous à fumer aujourd'hui ? En quoi cela vous semble utile ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?
- Quel(s) plaisir(s) en tirez-vous ?
- Vos parents fumaient-ils ? Est-ce que cela vous a influencé ?

**Dans quelles circonstances (quand et où) ?**

- Qu'est-ce qui déclenche votre envie de fumer (par exemple : situations de stress, rencontres avec des amis, embouteillages, la télévision, dispute, tristesse, colère, ennui, ...) ?
- Quelles sont les cigarettes dont vous avez le plus besoin ?
- A quels moments fumez-vous systématiquement (après un repas, en vous levant, avant de vous coucher, ...) ?
- Vous arrive-t-il d'allumer une cigarette sans même y prêter attention ?
- Où achetez-vous vos cigarettes ?
- Combien de paquets de cigarettes sont entamés en ce moment ?
- Où sont-ils ? Dans vos poches ? Dans un tiroir ?
- Craignez-vous souvent de manquer de cigarettes ?
- Fumez-vous après un effort physique ?

**Avez-vous des craintes particulières ?**

- Avez-vous peur d'arrêter de fumer ? Si oui, pour quelles raisons ? Si non, pourquoi ?
- Avez-vous la sensation que c'est votre peur (ou vos peurs) qui vous empêche(nt) d'arrêter ? Représente-t-elle un gros obstacle ? Que pourriez-vous faire pour la combattre ?

**Et votre santé ?**

- Le tabac vous affaiblit-il ? A-t-il des conséquences sur votre santé ?
- Est-ce que vous toussiez ? Manquez-vous de souffle ?
- D'après vous, quels seraient les petits (ou grands) maux qu'il aurait déjà causés ?

A titre indicatif, sachez que le stress, la nervosité, les angoisses, les maux de tête, la baisse de l'acuité visuelle, les jambes lourdes, la fatigue, le sommeil fragile peuvent provenir du tabac.

**Pourquoi vous arrêter ?**

- Pour quelles raisons souhaitez-vous cesser de fumer ?
- Est-ce une décision personnelle ?
- D'autres personnes vous ont-elles influencé (si oui, lesquelles et pourquoi ?)
- Quels sont les avantages à continuer à fumer ?

Certains trouveront utile ou agréable d'écrire toutes leurs réflexions, d'autres préféreront ne rien noter. L'important, c'est de savoir pourquoi vous fumez et pourquoi vous allez arrêter. Il est vrai que ces notes pourraient vous servir pour la suite de la préparation ou, plus tard, lorsque vous aurez arrêté. A ce propos, nous vous invitons, si cela vous tente, à reproduire ou compléter le tableau ci-dessous.

	Heure	Circonstances (réveil, déjeuner, bureau, amis,...)	Intensité de l'envie de fumer (0 à 4)	Humeur (stress, calme, colère, ennui,...)
1 <sup>re</sup> cigarette				
2 <sup>e</sup> cigarette				
3 <sup>e</sup> cigarette				
...				

**Pour les fumeurs qui ont déjà essayé d'arrêter**

Si vous avez déjà fait plusieurs tentatives d'arrêt, tenez compte de ce que vous avez appris à ce moment-là sur vous-même et sur votre dépendance. Quelles leçons pouvez-vous en tirer ? De quels éléments pouvez-vous profiter maintenant ? Qu'est-ce qui peut vous aider pour renforcer votre motivation ? Votre confiance en vous ? Que ferez-vous différemment cette fois ? Pensez-y !

Demandez-vous aussi ce qui vous a fait craquer : le stress, le besoin de tabac devenu insupportable, la nervosité, les difficultés avec l'entourage, les problèmes, ...

### ■ Évaluez votre degré de dépendance à la nicotine

Nous vous proposons d'effectuer un test (adaptation du test de Fagerström). Il permet d'évaluer votre degré de dépendance. Les professionnels de la santé l'utilisent régulièrement, notamment dans le but d'élaborer le traitement le plus adapté.

En ce qui vous concerne, vous avez sans doute déjà une petite idée de votre niveau de dépendance, alors ce test vous permettra de l'objectiver noir sur blanc.

Il s'agit d'une indication précieuse pour votre préparation. Ainsi, si vous concluez à une forte dépendance, vous saurez dès à présent qu'il n'y a pas lieu de minimiser la difficulté.

1. Combien de temps après le réveil, fumez-vous votre première cigarette?

moins de 5 minutes	3 points
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
après 60 minutes	0

2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits au tabac (cinéma, bibliothèque, avion, lieu public, ...)?

oui	1
non	0

3. Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable?

la première	1
une autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

5. Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

oui	1
non	0

6. Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit (fièvre, grippe, angine, ...)?

oui	1
non	0

Votre niveau de dépendance à la nicotine est

**très bas**, si vous obtenez entre 0 et 2 points

**bas**, pour un score entre 3 et 4 points

**moyen** lorsque vous atteignez 5 points

**élevé** si vous avez entre 6 et 7 points

**très élevé** si vous obtenez entre 8 et 10 points.



### ■ *Envisagez certaines difficultés sans en faire une obsession*

Après avoir compris qui vous étiez en tant que fumeur et identifié les cigarettes qui vous sont les plus nécessaires, vous vous rendrez vite compte que certaines cigarettes risquent de vous manquer lorsque vous aurez cessé de fumer.

Comment remplacer ce plaisir de la cigarette? Pour le savoir, effectuez le test qui suit\* :

Lisez tous ces énoncés, puis cochez ceux qui correspondent le mieux à vos sentiments face à la cigarette.

- A. Fumer me donne de l'énergie, me garde en éveil. Le côté "remontrant" des cigarettes me manquera sûrement.
- B. Lorsque je fume, j'aime tenir la cigarette. Si je ne fume plus, je ne saurai que faire de mes mains.
- C. Fumer est un acte agréable. Les plaisirs physiques du tabagisme me manqueront, comme l'inhalation et l'expulsion de la fumée de cigarette.
- D. Je fume lorsque je me sens trop tendu. Ce qui me manquera, c'est de m'arrêter pour me relaxer en fumant une cigarette.
- E. Mon accoutumance à la cigarette est si forte que je souffrirai de ne plus ressentir les effets de la nicotine sur mon corps.
- F. Fumer fait partie de ma routine quotidienne. Je fume toujours aux mêmes endroits et aux mêmes heures de la journée. La cigarette me manquera pendant ces moments-là.
- G. Fumer est une activité sociale. Je fume lorsque je suis avec des amis. Ce plaisir me manquera sûrement.

Lorsque vous aurez identifié ce que la cigarette vous apporte, vous pourrez tenter peu à peu de la remplacer par d'autres activités de substitution.

### ***Vous avez coché A, C, E ou F***

L'activité physique semble appropriée.

### ***Vous avez coché B, C ou G***

Ces énoncés portent à croire que vous aurez peut-être tendance à remplacer le tabac par la nourriture. Faites attention à la prise de poids et pensez à manger "équilibré", aujourd'hui même. Les conseils d'un diététicien peuvent être judicieux, pensez-y!

### ***Vous avez coché D, E ou F***

Vous devez apprendre à vous relaxer sans cigarettes. La relaxation vous aidera à maîtriser le stress et les symptômes de sevrage de la nicotine. Prenez conscience de votre relation au stress. Qu'est-ce qui vous stresse tant? Sophrologie, hypnose pourraient également vous être profitables.

Si vous avez coché tous les énoncés, vous avez du pain sur la planche... mais surtout ne vous découragez pas, continuez à vous préparer. Allez-y pas à pas.

### ■ *Evaluez vos dépenses*

Le fait d'épargner de l'argent vous stimulera peut-être... Si oui, faites l'exercice suivant : calculez les sommes que l'Etat prélève dans votre budget tabac en sus de vos impôts. Vous serez étonné de ce que vous lui versez. Autre calcul : combien dépensez-vous pour le tabac en un mois, un an, dix ans, vingt ans? Que pourriez-vous faire d'autre avec ces sommes? A quoi comptez-vous les utiliser lorsque vous cesserez de fumer?



#### **Combien ça coûte?**

Le prix des cigarettes, en augmentation constante en chiffres absolus, n'a pas vraiment augmenté depuis les années soixante par rapport au niveau de vie général. Un Belge doit travailler en moyenne 20 minutes pour se payer un paquet de cigarettes. Le Luxembourgeois ne met que 10 minutes et à l'opposé, l'Anglais peine pendant 40 minutes. L'Union européenne recommande de fixer les taxes sur le tabac à au moins 70% du prix de vente du paquet. En Belgique, l'Etat prélève 2,62€ sur un paquet vendu 3,50€, ce qui représente 75% de sa valeur.

\* source: *Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer – Une étape à la fois*  
Société canadienne du cancer

## Étape 2 : renforcez votre confiance en vous

Le sentiment de confiance est un sentiment dont vous aurez grandement besoin. L'un des moyens pour le cultiver est de reformuler de manière positive les jugements négatifs que vous vous portez.

### ■ Cesser de fumer, c'est possible !

A l'heure actuelle, cette pensée vous est sans doute étrangère ou difficilement acceptable. Car c'est peut-être ça qui vous retient : vous ne vous croyez pas capable d'arrêter, vous vous dites : *"je n'y arriverai jamais", "j'ai déjà essayé et je n'ai pas tenu", "je n'ai pas la force"*, etc. Utiliser la pensée positive consiste à remplacer ces raisonnements par : *"j'y arriverai", "j'ai déjà essayé mais cette fois, c'est la bonne, j'en suis sûr", "j'en ai la force", "je m'amuse aussi sans mes cigarettes"*, etc.

Le fait de penser intimement que vous êtes capable de réussir fera pencher la balance du bon côté. Habituez-vous à cette idée. Trouvez une formulation qui vous convient et répétez-la autant de fois que vous le souhaitez. Vous pouvez aussi noter cette pensée ou l'inscrire sur des post-it à mettre dans des endroits stratégiques (sur l'écran de votre ordinateur, sur le miroir de la salle de bain, dans la voiture, votre sac à main...). Laissez-la pénétrer en vous, prendre sa place et agir. A la longue, elle chassera le doute et renforcera votre confiance en vous.

### ■ Imaginez les avantages que vous apportera l'arrêt du tabac

Si un bilan sur les inconvénients du tabac est utile pour voir les choses en face, il n'est cependant pas nécessaire, comme on vient d'ailleurs de le voir, de se focaliser sur ces aspects négatifs. Vous avez en effet tout à gagner à vous pencher dès à présent sur les bénéfices que vous imaginez pouvoir tirer de l'arrêt du tabac à tous les niveaux : santé, travail, moral, relations, ...

Autres suggestions : trouvez cinq bonnes raisons pour arrêter de fumer, affichez-les bien en vue et relisez-les fréquemment. Demandez-vous s'il existe d'autres choses de la vie qui pourraient vous apporter les mêmes avantages que ceux de la cigarette ? Réfléchissez-y. Si nécessaire, notez le résultat de vos cogitations.

#### Témoignages de fumeurs :

##### ce que j'imagine de moi après l'arrêt du tabac

- *"Je dépenserai moins d'argent pour la cigarette et donc j'en aurai plus pour autre chose !"*
- *"Je serai moins souvent malade."*
- *"Je pourrai respirer à fond sans tousser."*
- *"Je ne devrai plus me noyer sous des tonnes de parfum pour ne plus sentir la cigarette."*
- *"J'aurai une mine superbe !"*
- *"Je ne me sentirai plus mal à l'aise."*
- *"Je serai fier de moi."*
- *"Je serai à nouveau maître de la situation."*

## Étape 3 : pratiquez la visualisation

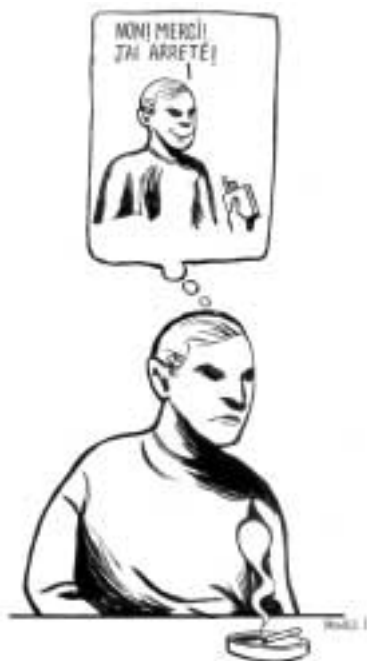
Il s'agit d'imaginer de la façon la plus réaliste possible votre future vie du côté non-fumeur ; comme si vous regardiez un film dont vous seriez le personnage principal. En effet, l'une des meilleures façons d'atteindre un objectif est de vous imaginer en train de l'atteindre.

Imaginez votre maison, votre voiture, votre lieu de travail, ... ce que vous y feriez, sentiriez, éprouveriez, etc en tant que non-fumeur. L'essentiel est de rendre cette réalité imaginée la plus vivante et la plus précise possible, sollicitez tous vos sens.

Vous pouvez aussi y ajouter l'une ou l'autre affirmation qui vous aideront à tenir votre cap. Par exemple, *"Je suis calme. Bientôt, je vais cesser de fumer"* ou *"Je suis certain de réussir"* ou *"Fumer me dérange"* ou *"J'ai confiance et je suis calme"* ou encore *"Mon envie de fumer disparaît"*. Ces phrases sont reprises à titre d'exemples ; vous êtes évidemment libre d'en choisir une autre.

Faites cette activité plusieurs fois par semaine, pendant 5 à 10 minutes. Détendez-vous avant de commencer vos séances. Si vous le désirez, notez vos impressions. Elles pourraient vous servir par la suite, notamment lorsque vous aurez un petit coup dur au moment de l'arrêt.

Essayez aussi, chaque fois que vous fumez, d'imaginer les choses agréables qui se produiraient si vous cessiez de fumer. De quoi seriez-vous libéré? Qu'est-ce qui changerait?



## Étape 4 : un peu de relaxation ? de respiration ?

### ■ La relaxation

Elle ne convient peut-être pas à tout le monde mais, en principe, la relaxation est un excellent antidote contre le stress.

Elle consiste à décontracter vos muscles en les passant tous en revue (des pieds à la tête ou de la tête aux pieds, sans oublier les yeux, les mâchoires, le cou, les muscles autour de la bouche, ...). Fermez les yeux, ne prêtez pas attention aux bruits extérieurs ni à vos pensées. Ainsi vous détendez non seulement votre corps mais aussi votre système nerveux. La technique est facile et demande peu de temps : 10 minutes par jour suffisent, de préférence en position couchée.

### ■ La respiration profonde

Le fumeur, en déficit d'oxygène, a particulièrement besoin de bien respirer. C'est la raison pour laquelle ce n'est pas un luxe de faire régulièrement quelques bonnes respirations. Ce procédé vous aidera lorsque vous aurez envie de craquer; quelques respirations appropriées et la tentation peut être écartée.

#### Comment respirer?

1. L'inspiration, comme l'expiration, se fait par le nez.
2. Prenez une lente et profonde inspiration en comptant lentement jusqu'à 5 (pendant l'inspiration, le ventre se gonfle et le diaphragme descend).
3. Expirez par le nez en comptant lentement jusqu'à 7 (pendant l'expiration, le ventre se creuse et le diaphragme remonte).
4. Répétez au minimum 3 fois.

Le mouvement du diaphragme est essentiel car il amplifie la respiration et permet ainsi une meilleure oxygénation. En outre, la respiration profonde affermit votre volonté et induit la détente de votre corps, ainsi qu'un état de calme intérieur.

## Étape 5: modifiez progressivement vos habitudes de fumeur

Avant un match de football, les joueurs s'entraînent, répètent les gestes, imaginent la stratégie de leurs adversaires. Cette cinquième étape correspond un peu à cela, c'est un entraînement progressif à la vie sans tabac. Voici quelques suggestions d'actions bien concrètes que vous pouvez essayer :

- attendez cinq minutes avant d'allumer votre cigarette ou retardez votre première cigarette (c'est elle qui déclenche votre besoin quotidien de nicotine) ;
- prenez le temps de vous rendre compte que vous fumez (essayez de ne pas fumer de manière automatique) ;
- décidez à l'avance du nombre de cigarettes que vous allez fumer durant la journée ;
- essayez de ne pas fumer les cigarettes associées à des situations où, au premier abord, il vous semble impossible de ne pas fumer. Si vous fumez toujours à la pause-café avec vos collègues, fumez par exemple avant et ailleurs. De cette manière, vous vous prémunissez peu à peu contre des situations où vous risquez de vous trouver en difficulté par la suite ;
- rangez votre paquet de cigarette, votre pipe, votre tabac ou vos feuilles à rouler dans un endroit inhabituel, ne les gardez pas forcément à portée de main ;
- n'achetez plus vos cigarettes en cartouche, mais par paquet ;
- videz moins souvent vos cendriers ou encore videz-les dans un bocal en verre et placez-le bien en vue.

Une autre idée est de ne pas fumer durant un temps limité, 24 heures par exemple. Si vous tenez, rien ne vous empêche d'essayer encore 24 heures, puis encore et encore. Qui sait, peut-être arrêterez-vous ainsi...

Vous envisagez peut-être de faire d'autres choses, d'ajouter d'autres étapes aux étapes proposées. Allez-y. Tout ce que vous ferez pour vous et pour réussir est le bienvenu. Mettez toutes les chances de votre côté !

### Témoignages de fumeurs qui souhaitent arrêter et qui se préparent

- *"J'ai déjà essayé d'arrêter deux fois. Cette fois, je me suis préparé en faisant de la relaxation et de la visualisation"*
- *"J'ai demandé de l'aide à mon médecin homéopathe et j'ai fait un bilan sur ma vie de fumeuse. J'ai bien envisagé le futur et les difficultés possibles. Je me sens prête. Je vais arrêter dans deux jours, du jour au lendemain. L'idée de m'entraîner ne me convient pas, je préfère le faire en une fois."*
- *"Tout en faisant mon bilan personnel, je me suis remis à faire du sport et je vois régulièrement un psy. Je suis encore en train de me préparer. J'y vais à mon rythme, je ne me stresse pas, cela ne sert à rien. Je sens que le moment approche et je reste calme."*
- *"Je manque de confiance en moi. Quand j'ai commencé à penser à arrêter, c'est la première chose qui m'est venue: la peur de ne pas pouvoir y arriver. Une peur terrible, paralysante. Je pense que je ne suis pas encore prête."*

Vous avez pris la décision! Cela suppose que vous êtes fermement résolu à cesser de fumer. Il s'agit donc d'un engagement. Arrêtez-vous d'abord et toujours pour vous-même. Il est en effet essentiel de prendre la décision pour soi-même et non pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. Si vous agissez sous la pression d'une autre personne, vous risquez de compromettre vos chances de réussite.

Vous allez donc entrer dans la phase active et délicate du processus. Même si vous vous y êtes préparé, le passage à l'acte, à savoir l'abandon de la cigarette, vous plonge dans un autre monde. Une période d'adaptation, durant laquelle vous allez devoir faire preuve de souplesse et apprendre à changer votre point de vue, est incontournable.

### Cesser de fumer: un apprentissage et une autre façon de se faire plaisir

Plusieurs mois seront sans doute nécessaires avant de vous sentir totalement libéré du tabac. Car il s'agit ni plus ni moins d'apprendre à vivre sans lui toutes les situations dans lesquelles, il vous accompagnait jusque là. Le gros du travail consistera donc à vous débarrasser de tous les réflexes conditionnés, rituels et automatismes acquis au cours des années de tabagisme.

En cessant de fumer, vous bouleversez aussi votre rapport au plaisir. En somme, vous apprendrez à passer d'un plaisir immédiat (un besoin que vous comblez immédiatement) à un plaisir différé (à la longue, vous gagnerez en bien-être et vous serez davantage satisfait de vous-même). Eh oui, arrêter de fumer implique d'apprendre à postposer son plaisir.

### Faire le deuil

Cesser de fumer, c'est faire un deuil et non des moindres puisqu'il s'agit d'accepter de ne plus jamais toucher à une cigarette. C'est faire le deuil d'une vie, de ses paysages, de ses couleurs, de ses odeurs, de ses repères, ... tout en sachant que l'objet du désir (à savoir le tabac, le paquet de cigarettes, la pipe...) ne disparaîtra pas. Dans ces conditions, il est parfois difficile d'accepter l'arrêt définitif.

En situation de deuil, quel qu'il soit, des émotions profondes, des peurs, un mal-être,... peuvent survenir. Si c'est votre cas et que vous vous sentez incapable de les surmonter seul ou de leur donner du sens, faites appel à une personne qualifiée, comme par exemple un professionnel de l'écoute (psychologue). L'accompagnement psychologique sert à comprendre ce qui est réellement en jeu et à prendre conscience des raisons profondes du tabagisme. Ce travail ne peut que renforcer votre motivation.

### Les réactions de l'organisme

#### ■ Les symptômes du sevrage

Il est clair que votre organisme, privé de sa dose de nicotine, réagira. Après l'arrêt, tous les ex-fumeurs passent par une période de sevrage qui entraîne une série de désagréments comme, entre autres, les pensées obsédantes de la cigarette, le besoin irrésistible de fumer, l'humeur triste voire dépressive, l'irritabilité, la frustration, la colère, l'anxiété, la nervosité, l'agitation, le manque de concentration. Du côté du corps, les symptômes les plus courants sont: les brûlures d'estomac, les maux de tête et des picotements de la peau, l'insomnie, la somnolence, le ralentissement du pouls, l'augmentation de l'appétit, les douleurs abdominales, la constipation, la prise de poids.

Dans la majorité des cas, cette période de troubles s'arrête au bout de 3 ou 4 semaines.

Rassurez-vous, vous ne ressentirez probablement pas tous les symptômes! En outre, tous les ex-fumeurs ne les éprouvent pas avec la même intensité, vu qu'ils n'ont pas le même degré d'accoutumance. Votre façon de les appréhender dépendra aussi de ce que vous aurez mis en place lors de votre préparation. Les symptômes physiques disparaissent plus rapidement que les symptômes psychiques.



## ■ Des bénéfices à la pelle...

L'arrêt du tabac n'apporte pas que de la souffrance! En fait, dès que vous cessez de fumer, votre état général s'améliore, à tous les niveaux (voir l'encadré). Vous ne ressentez pas ces bénéfices immédiatement et pourtant, votre corps est déjà en train de se refaire une santé. C'est après un mois que vous commencez à vous sentir nettement mieux: plus de toux le matin au réveil, plus de souffle coupé au moindre

effort, les aliments retrouvent leur saveur, leur fumet ... Au-delà des bienfaits physiques, le fait d'avoir réussi à se débarrasser de la cigarette provoque un sentiment de fierté. Et cela fait du bien! Car vous vous êtes prouvé que vous étiez capable de bouleverser nombre d'habitudes, de situations de vie, et ainsi, vous avez sûrement gagné de la confiance en vous.



### Les bénéfices pour l'organisme au fil du temps

Très vite, votre corps vous remercie d'avoir arrêté de fumer et amorce quasi immédiatement un processus de réparation.

**Après 20 minutes:** la pression sanguine, la fréquence cardiaque, ainsi que la circulation au niveau des mains et des pieds s'améliorent.

**Après 8 heures:** le taux de nicotine et celui de monoxyde de carbone dans le sang sont réduits de moitié. Le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale.

**Après 24 heures:** le monoxyde de carbone est éliminé, les poumons commencent à éliminer le mucus et les autres résidus de fumée. Les risques de crise cardiaque diminuent.

**Après 48 heures:** toute la nicotine a quitté l'organisme. Le goût et l'odorat s'améliorent.

**Après 72 heures:** la respiration est plus aisée. Les voies respiratoires pulmonaires commencent à se relâcher. Le niveau d'énergie augmente.

**Après 2 à 12 semaines:** la circulation s'améliore; la marche et la course à pied sont plus aisées.

**Après 3 à 9 mois:** la toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires (légers) disparaissent.

**Après 1 an:** le risque de maladie cardiaque est réduit de 50% par rapport à une personne qui n'aurait pas arrêté de fumer.

**Après 2 ans:** le risque d'infarctus du myocarde équivaut à celui d'un non-fumeur.

**Après 15 ans:** le risque d'un cancer du poumon redevient celui d'un non-fumeur.

### Témoignages: ce que m'a apporté l'arrêt du tabac

- "J'ai retrouvé l'odorat et le goût! Quel changement!"
- "Au début, c'était dur, mais cela en valait vraiment la peine, quelle libération! C'est le plus beau cadeau que je pouvais me faire."
- "Avant, mes enfants me critiquaient mais aujourd'hui, ils me félicitent. Et je crois même qu'ils m'admirent..."
- "Je suis en meilleure santé, j'ai moins de rhumes."
- "J'ai beaucoup plus d'énergie. Dès le matin, je me sens en pleine forme!"
- "Je suis moins essoufflée pendant un effort."
- "Je suis fière de moi, je ne me sens plus coupable de détruire ma santé."
- "Je suis moins stressé!"
- "Je suis de meilleure humeur."
- "Quand je fumais, mon mari se plaignait souvent de mon odeur. Aujourd'hui, il dit qu'il est heureux de redécouvrir ma véritable odeur!"
- "Je me sens supérieure à ceux et celles qui fument"

## Se faire aider?

De nombreuses études ont rapporté que les chances d'arrêter de fumer augmentent si la personne dispose d'un soutien adapté.

### ■ Tenez compte de vos besoins mais aussi de votre degré de dépendance

Tout le monde n'éprouve pas le besoin de se faire aider. Suivez votre tempérament. Préférez-vous vivre l'aventure en solitaire? Avez-vous plutôt besoin de parler de vos difficultés? Un suivi médical ou psychologique, un traitement médicamenteux vous sécuriseront-ils? Agissez aussi en fonction de votre degré de dépendance. En effet, si vous êtes fortement accro, vous risquez d'avoir besoin d'une aide, ne fut-ce que d'un traitement de substitution nicotinique.

Certains fumeurs rechignent à demander de l'aide car ils estiment qu'il faut savoir s'en sortir tout seul. Ne s'agirait-il pas là d'un accès d'orgueil? Rappelez-vous que la volonté n'est pas le seul remède à l'arrêt du tabagisme.

## L'arrêt du tabac, en pratique

### ■ Choisir le moment?

Choisir une date d'arrêt semble être une bonne chose. C'est en tout cas ce que conseillent de nombreux spécialistes et de nombreuses publications. Certains parlent même d'une date sacrée que rien ni personne ne pourra changer. Mais attention! Le sentiment d'être lié à un engagement trop formel peut parfois s'avérer insupportable et pousser à la transgression. Dès lors, si vous optez pour une date précise, il est essentiel de vous sentir suffisamment prêt. Sinon, vous risquez de reporter l'arrêt et votre moral d'en prendre un coup! Par ailleurs, votre préparation peut fort bien déboucher sur le sevrage sans que vous ayez pour autant fixé une date butoir.

Est-il plus aisé de se débarrasser de la cigarette en vacances ou durant une période moins stressante? A vous de voir. Mais faites attention au retour de manivelle lorsque vous vous retrouverez en situation de stress ou encore en présence de collègues de travail qui fument. C'est la raison pour laquelle certaines personnes préfèrent s'arrêter sans rompre avec leur environnement habituel, histoire d'être directement dans le bain et de faire immédiatement tous les apprentissages.

### ■ Arrêter en une fois?

Il est plutôt conseillé d'arrêter de fumer totalement du jour au lendemain. La diminution progressive recèle, en effet, un piège majeur. Vous ne gardez que les "bonnes" cigarettes, celles auxquelles vous tenez le plus et qui vous font réellement plaisir. Dès lors, il sera d'autant plus difficile de vous en séparer.

### ■ Arrêter seul ou à plusieurs ?

Les uns préfèrent arrêter en groupe, les autres font de l'abandon du tabac une aventure solitaire. Vous avez aussi la possibilité de participer à un groupe d'entraide (voir page 53), de suivre le "Plan des 5 jours" ou encore de rassembler des copains désireux d'arrêter et de tenter l'aventure ensemble.

### ■ Se débarrasser de tout ce qui est lié à la cigarette ?

Jeter cigarettes, tabac, pipes, briquets, allumettes, cendriers, ... à la poubelle n'aura pas forcément un effet libérateur pour tout le monde. Pour certains, le fait de savoir que les cigarettes sont à proximité peut être sécurisant. Il sera toujours temps de les jeter plus tard ou de les offrir lorsque vous aurez la visite d'un fumeur. En outre, si vous faites tout disparaître dans votre environnement direct, cela ne voudra pas dire que le tabac et tout le matériel qui y est lié n'existeront plus: il y aura toujours des fumeurs, des gens qui risquent de vous offrir une cigarette, des marchands de tabac qui poursuivront leurs activités, etc.

### ■ En parler à son entourage ?

Des ex-fumeurs se sont arrêtés sans en parler à quiconque. Pour eux, il s'agissait avant tout d'une affaire personnelle à laquelle ils n'avaient pas envie de mêler d'autres personnes. Certains craignaient par ailleurs qu'on ne parle plus que de ça! De telle sorte qu'ils auraient sans cesse pensé à la cigarette et, qu'au bout du compte, ils auraient craqué! Pour d'autres, garder le secret était aussi une façon de se prémunir des remarques déplaisantes de leur entourage au cas où ils rechuteraient. En cas d'échec, leur propre déception ne serait-elle pas déjà suffisante?

Naturellement, votre décision dépendra aussi de la motivation de votre entourage. Si votre conjoint ou un proche est prêt à vous aider, cela vaut peut-être la peine de lui en parler et de lui demander son soutien.

Attention aussi aux ex-fumeurs qui aimeraient que vous suiviez leur exemple. Nous l'avons maintes fois répété, arrêter de fumer est une

question d'individu et de choix personnel! Certains pourront évidemment être de bon conseil, mais seulement s'ils respectent votre cheminement et vos décisions.

### ■ Éviter les fumeurs et les lieux où l'on fume ?

Cela semble une mission impossible. A moins de vous enfermer, de refuser de voir vos amis fumeurs, d'éviter les sorties, etc. Et si votre conjoint fume, s'il n'est pas prêt à s'arrêter, qu'allez-vous faire? Il serait dommage de vous couper du monde ou de sombrer dans l'intolérance et la ségrégation.



Une chose est certaine: vous serez, tôt ou tard, en contact avec des fumeurs. Ce genre de situation peut être l'occasion de renforcer votre décision et de constater que vous êtes capable de résister à la tentation. En général, ce n'est pas en évitant un problème qu'on apprend à y faire face!

### ■ *Changer son alimentation ?*

D'aucuns disent : oui, il faut faire un régime qui consiste à boire beaucoup d'eau, à supprimer les excitants (café, thé, limonade contenant de la caféine), à éviter les nourritures épicées, les graisses saturées, l'alcool, à privilégier les fruits et les légumes, etc. (c'est notamment le cas dans le "Plan des 5 jours").

Mais si votre verre de vin continue à vous faire du bien et ne vous rend pas le sevrage plus difficile, pourquoi vous en priver ? Idem pour une tasse de café ou de thé. Vous êtes le meilleur juge en la matière. Toutefois, avoir une alimentation équilibrée est une bonne décision en toutes circonstances. En outre, elle peut s'avérer bien nécessaire si vous craignez de prendre du poids.

### ■ *Pratiquer une activité physique ?*

Oui ! L'exercice physique régulier est plus que recommandé. Ce conseil s'applique d'ailleurs aussi à ceux qui ne fument pas. Encore une fois, sortons des clichés : ce n'est pas parce qu'on fume qu'on ne bouge pas !

Donc, si vous bougez et que cela vous donne du plaisir, continuez et faites-en même plus. Vous vous sentirez certainement moins vite essoufflé et fatigué. Par contre, si la pratique d'une activité physique vous est étrangère, il est peut-être temps d'y penser. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Vous pouvez commencer par une activité facile, comme la marche. Elle se pratique aisément, à la ville comme à la campagne, et ses bienfaits ne sont plus à démontrer.

### ■ *Faites-vous plaisir*

En arrêtant de fumer, vous avez réussi à lâcher votre besoin de vous faire plaisir dans l'immédiat, mais cela ne veut pas dire que vous ne devez plus vous faire plaisir ! Au contraire, réjouissez-vous et célébrez votre "exploit". Certains mettront de l'argent de côté et s'offriront de petits cadeaux. D'autres prendront la plume pour dresser le bilan des améliorations (cela peut même relancer leur motivation). Chez

d'autres encore, la joie de la réussite ne passera pas par des actes concrets mais uniquement par une satisfaction intérieure. En tout cas, n'hésitez pas à vous faire du bien, à vous féliciter, à vous valoriser. Car tout de même, vous avez relevé un grand défi ! Enfin, ne vous privez pas de la relaxation, de séances de visualisation, de respirations profondes, de promenades au grand air, etc.

#### **Témoignages d'ex-fumeurs : comment j'ai fait pour arrêter ?**

- *"J'ai arrêté du jour au lendemain, cela faisait 20 ans que j'y pensais. Je n'ai pas eu besoin d'aide ! Cela avait suffisamment tourné dans ma tête."*
- *"J'étais enceinte et cela m'a suffit."*
- *"Mon père est mort d'un cancer des poumons... J'ai eu un choc terrible. Et je suis allé voir mon médecin. Il m'a prescrit un médicament."*
- *"J'ai mis des patches."*
- *"J'étais en thérapie et je me suis rendu compte que je fumais pour ne pas sentir ma colère. Et il y a eu comme un déclic. J'ai aussi eu recours aux patches."*
- *"J'avais déjà essayé d'arrêter trois fois, mais cette fois, je voulais que ce soit la bonne. J'ai pris le temps de me préparer, de voir mon problème en face, j'ai demandé conseil à mon médecin et en lieu et place du paquet de cigarettes, je m'offre désormais chaque semaine un massage."*

### Témoignages d'ex-fumeurs :

#### ce que j'ai ressenti au lendemain de l'arrêt

- *"L'horreur, le vide, l'envie de fumer du matin au soir, le besoin continu de mettre quelque chose dans ma bouche. Cela s'est calmé après 5 jours. Cinq jours très durs mais aujourd'hui, je suis tellement heureuse que cela en valait vraiment la peine."*
- *"A la fois des envies de fumer mais aussi une très grande joie! C'est sur cette joie que je me focalisais!"*
- *"Il m'arrivait subitement de penser: j'ai trop envie! Puis je pensais à tout ce que je m'étais fait comme projets sur cet arrêt, comment je m'étais imaginée, rayonnante et heureuse, et non plus enrobée de fumée. Et je me disais: allez, ça va passer. Et ça passait!"*
- *"Je ressentais des angoisses de temps à autres, très brèves mais très vives, du genre: je n'y arriverai jamais. Alors je me sentais tomber dans le vide, mais j'arrivais chaque fois à remonter et à dire à mon cerveau et à la nicotine: non, vous ne m'aurez pas!"*
- *"J'avais mal à la tête et puis comme des tremblements dans tous le corps. Je savais que c'était dû au manque de nicotine. Ce qui était plus dur, c'était ces envies de fumer, d'une violence telle que j'aurai pu me remettre à fumer sans m'en rendre compte!"*
- *"Je me rendais compte que je me voyais régulièrement en train de fumer (comme dans un rêve) et puis, le goût de la cigarette me manquait, le passage de la fumée... Mais j'avais décidé de ne pas succomber. Alors, je buvais un verre d'eau lentement et cela allait mieux!"*

### Les situations où vous aviez l'habitude de fumer

Il y a les "bonnes" cigarettes, celles dont l'absence va vous faire le plus souffrir. Par exemple, celle après le petit déjeuner, après le repas du soir, lors de la pause-café, etc. Celles qui, en somme, étaient liées à des gestes ou des situations répétées et vous procuraient le plus de plaisir ou encore qui vous permettaient de calmer une émotion et de garder la face. Ce sont toutes ces situations qui sont dangereuses et qui font naître le désir d'une cigarette. Elles réclament donc toute votre vigilance. Dans ces moments, il est essentiel de regarder les choses en face, de reconnaître que vous vous trouvez dans une position délicate, où tout vous appelle à fumer. Alors, rappelez-vous que vous avez décidé de vivre sans tabac, trouvez des parades. Repensez aux raisons qui ont motivé votre démarche. Essayez de les garder toujours présentes dans votre esprit, cela vous renforcera. Vous avez été capable de vous débarrasser du tabac. En conséquence, vous êtes tout aussi capable de faire face aux pulsions irrésistibles.

### L'envie ne dure qu'un instant

Toutefois, les assauts du désir sont éphémères: ils durent en moyenne entre 3 et 5 minutes.

L'envie va disparaître d'elle-même, même si vous n'allez pas dans son sens. C'est quand même réconfortant, non? Pensez-y dès qu'elle vous titille.

Sachez aussi que ces envies sont plus fréquentes au début du sevrage (puisqu'elles correspondent aussi à la baisse du taux de nicotine dans votre sang). Elles ne vont donc pas s'incruster. Au contraire, à force de donner une autre réponse à l'automatisme (le réflexe de fumer pour combler un manque, pour répondre à une situation ou à une émotion) vous allez vous y habituer et vous calmer. Ainsi quand vous aurez vécu et dépassé la situation un bon nombre de fois, vous

ne ressentirez plus l'assaut du désir, le réflexe n'aura plus de raison d'être puisque vous aurez appris à lui répondre sans fumer.

### En pratique, que faire ?

#### ■ Connaître les pièges et les processus de votre dépendance

En principe, lors de la préparation, vous aurez identifié les moments "pièges". Si vous avez par exemple remarqué que le thé, le café ou toute autre boisson excitante, déclenchait votre envie de fumer, il faudra être particulièrement attentif et vigilant. En outre, votre degré de dépendance (selon le test de Fagerström, page 20) sera un indicateur précieux du risque plus ou moins grand de rechute. Mieux vaut le savoir dès le départ.

#### ■ A chacun sa méthode

En réalité, chacun trouvera ses propres moyens pour dépasser à sa façon l'envie de fumer. L'idée est de distraire le cerveau. En général, il est conseillé de boire lentement un verre d'eau, d'effectuer quelques respirations amples et profondes, de s'occuper les mains ou encore de changer d'occupation, de quitter la pièce où vous vous trouvez, ... Vous pouvez aussi vous répéter la phrase: "J'ai choisi d'arrêter de fumer". Une relaxation, de la pensée positive, quelques visualisations ne vous feront certainement pas de tort, ne l'oubliez pas!

#### Témoignages d'ex-fumeurs pour faire passer l'envie...

- "Quand l'envie me venait, je faisais semblant de fumer. En fait, je faisais le même geste qu'avant mais je n'avais pas de cigarette entre les doigts et j'en profitais pour me concentrer sur ma respiration."
- "J'ai remplacé la cigarette par le chewing-gum."
- "Quand j'ai fort envie de fumer, je fais une relaxation rapide. Même à mon travail. Cela dure quelques minutes à peine. Après, je suis détendu et fier de moi."
- "Dès que je sens que je vais craquer, je téléphone à une amie qui a accepté de m'aider."
- "J'ai surtout envie de fumer quand je vois d'autres personnes qui fument. Alors, soit je sors un instant respirer au dehors. Soit, si je suis suffisamment à l'aise avec elles, je leur parle de ma difficulté. En général, elles sont fair-play et éteignent leur cigarette. Mais déjà rien que le fait de pouvoir exprimer ma difficulté me soulage."
- "Je me lave les dents et l'envie me passe."
- "Je fais des mots croisés."
- "J'occupe mes mains et ma pensée en "chattant" sur Internet (voir p. 53)"


#### ■ Demander de l'aide

Si malgré tout, vous n'arrivez pas à outrepasser ces envies, si vous vous rendez compte que la dépendance physique est telle que vous en devenez malade ou infernal, demandez conseil à votre médecin ou à tout autre professionnel de la santé. Les thérapies comportementales, l'hypnose, la sophrologie et la relaxation sont efficaces pour apprendre à gérer le stress et pour prévenir les rechutes.

#### Pour tenir le coup, voici ce que d'autres fumeurs ont mis en place :

- boire un demi-litre d'eau au réveil et jusqu'à 2,5 l. par jour;
- jeûner, ne manger que des fruits et boire des litres et des litres d'eau durant les 3 jours qui suivent l'arrêt;
- se dire chaque matin: "j'arrête une journée à la fois";
- marcher tous les jours pendant une heure pour "déstresser";
- observer les fumeurs et me dire je ne suis plus comme eux, que je suis libéré de cet esclavage;

- s'inscrire à un cours de yoga et faire régulièrement de la relaxation à la maison;
- s'offrir quelque chose pour se récompenser de ses efforts;
- se répéter tout au long de la journée: *"je suis heureux car j'ai arrêté de fumer"*, *"Je ne refumerai plus jamais"*, *"je suis plus fort que la cigarette"*, *"je me prends en main"*.

 Ce qui peut encore vous aider à ne pas succomber à la tentation: retournez à la phase de préparation, refaites le bilan, revoyez les raisons qui ont motivé l'arrêt, visualisez-vous, pensez positif, cultivez votre confiance en vous.

Certains fumeurs n'ont nullement besoin d'avoir recours à une aide extérieure pour s'arrêter, d'autres en font tout leur profit. A chacun d'évaluer son besoin de sélectionner ce qui lui convient.

Comme vous le verrez, les moyens et les méthodes pour cesser de fumer sont légion. Ceci dit, il n'existe pas de méthode miracle. Votre motivation reste capitale, vous possédez la clef de votre réussite. La pose d'un patch ne résoudra rien si, au fond, le désir d'y arriver vous fait défaut. Le fait d'avoir recours à une aide extérieure ne vous dispense donc pas de vous prendre en charge.

Vous choisirez peut-être d'avoir recours à plusieurs aides, d'associer plusieurs méthodes, chacune répondant aux trois niveaux de la dépendance tabagique. L'idée est bonne et nous ne pouvons que vous encourager en ce sens.

Vous trouverez les références utiles dans notre carnet d'adresses en page 58.

### Le médecin généraliste

Nombre de fumeurs qui souhaitent abandonner la cigarette aimeraient que leur médecin généraliste joue un rôle plus actif dans cette démarche. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à en discuter avec lui. Que peut-il faire concrètement ? Il intervient évidemment sur le plan thérapeutique mais au-delà de cette intervention, il vous sera d'un grand soutien psychologique.

Son rôle consiste tant à vous informer sur les étapes du sevrage, les contre-indications des traitements et leurs effets secondaires probables, qu'à vous prescrire éventuellement un traitement adapté ou encore à vous aider à surveiller votre poids.

En outre, son soutien, son écoute et le dialogue qui s'installera entre vous favoriseront votre motivation et préviendront les rechutes.

L'aide du médecin est donc très utile lors de la construction d'un plan d'arrêt et lors de la phase préparatoire.

Il semblerait que les fumeurs qui font appel à un médecin ou à un intervenant de santé spécialisé dans l'accompagnement du sevrage ont de plus grandes chances de réussir, même si les entrevues et les conseils sont minimaux. Si votre médecin habituel estime ne pas avoir les compétences nécessaires, demandez-lui de vous donner les références d'un autre médecin ou d'un Centre d'Aide aux Fumeurs.

## Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF)

Ces centres proposent une prise en charge globale qui tient compte de tous les aspects de la dépendance. Il en existe plusieurs en Belgique (voir le carnet d'adresses en fin de brochure). Chaque CAF a sa spécificité; celle-ci déterminera la composition d'une équipe d'intervenants ayant chacun leur spécialité: un pneumologue, un médecin tabacologue et un psychologue; ou bien un pneumologue, un diététicien et un kinésithérapeute. Selon l'équipe, vous bénéficierez d'entretiens de soutien, de prescription de médicaments, d'indications pour la substitution nicotinique, d'un accompagnement diététique, de séances d'acupuncture, de relaxation, d'hypnose, ... Ces centres peuvent vous accompagner aussi bien lors de la prise de décision et de la préparation, qu'au moment de l'arrêt et de la période de sevrage.

En général, trois consultations représentent un investissement minimum de base. Ensuite, la fréquentation dépendra de vos besoins. Si vous le souhaitez, une collaboration étroite peut être établie entre le CAF et votre médecin traitant.

## Les traitements médicamenteux

Il existe aujourd'hui plusieurs traitements médicaux efficaces et faciles à l'emploi. Ils permettent d'atténuer les symptômes du sevrage et les envies de fumer en réduisant graduellement la dépendance à la cigarette. Il existe deux types de traitements.

### ■ Les substituts nicotiniques

Les gommes à mâcher (chewing-gum à la nicotine), les patches, les comprimés (microtab), le spray nasal ou encore l'inhalateur, fournissent à votre organisme la nicotine qu'il avait l'habitude de recevoir lorsque vous fumiez. L'efficacité du traitement dépend d'un dosage et d'une durée de traitement adaptée à chaque fumeur. La majorité des substituts sont en vente libre dans les pharmacies, les autres ne pourront être délivrés que sur prescription médicale. L'intérêt principal de ces substituts est d'apporter au corps la nicotine qu'il réclame, sans toutefois apporter les inconvénients liés à l'inhalation des 4.700 composants chimiques de la fumée.

**Attention:** on a relevé que certains candidats à l'arrêt ont développé une dépendance à ces substituts.

**Coût:** en fonction de la marque et/ou du dosage de nicotine, comptez entre 6 et 8 € pour 30 gommes et microtabs; entre 34 et 42 € pour 14 patches (un par jour); environ 25 € pour l'inhalateur.

### ■ Les médicaments sans nicotine

1. Le bupropion (commercialisé sous le nom de Zyban™) est le premier médicament anti-tabac qui ne contient pas de nicotine. Délivré sous prescription médicale (c'est un antidépresseur), il semble réduire l'envie de fumer et atténuer les symptômes du sevrage. Par contre, il n'est pas sans effets secondaires (insomnies, bouche sèche, maux de tête, ... notamment) ni sans contre-indications. Le traitement doit durer de 7 à 9 semaines et le médicament peut être associé aux substituts nicotiniques.

**Coût:** une boîte de 100 comprimés de Zyban™ (valable pour 7 semaines de traitement) coûte 95,5€, ce qui revient à environ 1,96€ par jour.

2. Les psychotropes, eux aussi délivrés sous prescription médicale, agissent sur le psychisme, soit comme stimulants, soit comme calmants. Ils sont parfois utiles pour lutter momentanément contre les anxiétés et les états dépressifs dus au sevrage ou pour favoriser le sommeil.

Des médicaments génériques existent, qui permettent de se soigner aussi bien et à moindre coût\*.



Si vous pensez avoir besoin de médicaments pour vous aider à passer le cap, nous vous conseillons vivement de vous faire suivre par un médecin. En effet, celui-ci reste une référence pour vous donner, grâce à vos indications, le type de traitement, le dosage du substitut, la façon de le prendre et sur la durée du traitement. Rappelez-vous qu'aucun substitut nicotinique ne vous dispense de changer vos habitudes, ni d'asseoir votre motivation.

## Les médecines parallèles

Il faut y croire, dit-on dans les milieux scientifiques... Si c'est votre cas et que cette confiance en l'une ou l'autre médecine parallèle vous soutient suffisamment pour vous permettre d'arrêter, alors il n'y a vraiment pas de quoi vous en priver. N'oubliez cependant pas que le remède ou la méthode ne fait pas office de potion magique; vous devez également participer au combat contre la cigarette en développant et en maîtrisant vos propres compétences.

### ■ Homéopathie

L'homéopathie réside dans l'administration de remèdes (à doses infinitésimales obtenues par dilution) capables, à des doses plus élevées, de produire sur l'homme sain des symptômes semblables à ceux de la maladie à combattre (on dit aussi combattre le mal par le mal).

\* Pour les connaître, consultez la brochure "Médicaments moins chers – Guide pratique", disponible dans tous les guichets des Mutualités socialistes.

Dans le cas du sevrage tabagique, certains homéopathes utilisent un extrait de "tabacum". Toutefois, le choix du remède s'opère toujours en fonction de la personne et non en fonction d'une problématique (vos observations sur vous en tant que fumeur seront très précieuses pour ce médecin).

### ■ Acupuncture

Cette méthode repose sur les principes de la médecine chinoise traditionnelle et consiste à introduire des aiguilles très fines en des points précis des tissus ou des organes; elles y demeurent pendant un temps variable. Selon cette médecine, les piqûres stimulent des réseaux d'énergie et entraînent une diminution du besoin de fumer. Lors d'une séance, l'acupuncteur travaille l'état général et l'état de stress du patient, ainsi que des points particuliers qui correspondent à l'envie de tabac. L'acupuncture étant une médecine individuelle, on ne piquera pas les aiguilles aux mêmes endroits chez tout le monde. En général, plusieurs séances sont nécessaires, au minimum une séance par semaine durant deux semaines.

### ■ Auriculothérapie, mésothérapie et méthode laser

Ces trois méthodes découlent de l'acupuncture.

L'auriculothérapie consiste à piquer des points situés dans les oreilles et à y placer une petite agrafe ou un fil de nylon pendant deux à trois semaines (dès que la personne ressentira l'envie de fumer, elle stimulera ce point).

La mésothérapie est un traitement local. Il consiste en micro-injections de produits dans le derme, quelques millimètres sous la surface de la peau. Le choix du produit est laissé à l'appréciation du praticien (médicaments, plantes calmantes, tabac dénicotinisé).

Avec la méthode laser, on stimule par rayon laser trois points d'acupuncture dans l'oreille, on y applique ensuite trois micro-aiguilles.

## État de conscience modifié et relaxation

Ci-dessous, nous décrivons brièvement l'hypnose et la sophrologie, deux méthodes qui agissent sur l'une des étapes du passage de la pensée à l'action qui fait souvent défaut: l'installation de cette pensée dans l'inconscient.

### ■ L'hypnose

Elle consiste à mobiliser les ressources positives chez la personne volontairement plongée dans un état intermédiaire entre la veille et la somnolence. Dans cet état, le fonctionnement de la conscience est atténué pour donner plus de place à la rêverie, l'imaginaire, l'intuition, la créativité. La personne entrevoit alors une autre dimension dans laquelle elle puisera ce dont elle a besoin.

Par la suggestion, on contourne la résistance de la conscience pour trouver les phrases qui vont faire "tilt" dans l'inconscient (on a recours aux métaphores, on joue sur la syntaxe de la phrase, on utilise des paradoxes, ...). L'hypnose se rapproche des psychothérapies cognitives dont l'objectif est de modifier les pensées profondes vis-à-vis de l'utilisation du tabac.

### ■ Sophrologie

Une séance de sophrologie commence bien souvent par une relaxation particulière qui amène la personne dans un état de sophronisation, à savoir un état de détente globale du corps. Ensuite, le sophrologue utilise la suggestion verbale pour augmenter la réceptivité de l'inconscient. Il fait des suggestions (par exemple: "vous n'avez plus du tout envie de fumer", "maintenant l'odeur du tabac vous répugne") qui s'imprègnent dans l'inconscient de la personne qui aura tendance à les réaliser. Dans certains cas, le sophrologue se borne à produire l'état de réceptivité et c'est la personne elle-même qui formule les suggestions comme elle le désire.

### ■ Kinésithérapie "relaxatrice"

Enseignement de techniques de relaxation.

## Soutien psychologique

Les thérapies comportementales et cognitives semblent particulièrement bien adaptées au tabagisme. Elles reposent essentiellement sur l'apprentissage et l'analyse des pensées. Par un nouvel apprentissage, ces thérapies aident le fumeur à se débarrasser du comportement qui le dérange. Les approches cognitives tiennent compte du comportement observable, mais aussi des idées que la personne se fait de son comportement et de son environnement. Ce soutien psychologique peut intervenir à différents moments et sur différents aspects de l'arrêt du tabac: la motivation, la préparation, l'arrêt, la prévention des rechutes.

## Méthode en groupe/groupes de soutien

### ■ Le plan des 5 jours

Il s'agit d'une aide psychologique programmée dans un intervalle de temps bien déterminé (5 jours). Après une réunion d'information, le groupe (uniquement constitué de fumeurs) se retrouve pendant 5 soirs consécutifs pour une réunion d'une heure et demie environ. L'idée est d'amener les participants à se prendre en main pour gérer leur capital santé. Dans les grandes lignes, on encourage ici l'alimentation saine, l'exercice physique ainsi que la pensée positive et constructive. Un animateur mène le groupe. A travers des exercices, des tests, des informations, des conseils, des interventions de médecins, les participants apprennent à mieux connaître les mécanismes de la dépendance au tabac, mais également à mieux se connaître comme fumeur. L'animateur explore aussi les différentes méthodes qui per-

mettent de lutter contre les habitudes tabagiques. Chaque séance se déroule dans une ambiance conviviale et solidaire. Cette approche dérive d'une méthode mise au point aux Etats-Unis. Elle est de la veine des psychothérapies comportementales et cognitives. A noter que nombre de publications et de méthodes pour arrêter de fumer s'inspirent du Plan des 5 jours.

**Coût:** gratuit



### ■ Les groupes d'entraide

Arrêter de fumer en ayant recours à des stratégies de groupe, telle est la proposition des groupes d'entraide. Certaines personnes refusent ce type de prise en charge, pour d'autres au contraire, c'est le moyen idéal. Si c'est votre cas, un groupe d'entraide vous donnera alors l'occasion de discuter avec d'autres fumeurs de toutes leurs difficultés, de les confronter aux vôtres, d'échanger à propos de vos expériences... Ces échanges peuvent vous aider à entreprendre les indispensables modifications psychologiques et faire l'apprentissage de nouveaux comportements.



#### Soutien et "chat" sur Internet

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

[www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html)

(envoi d'e-mails de préparation, suivi personnalisé pendant 3 semaines après le jour d'arrêt)



#### Si vous "craquez"...

Souvenez-vous que l'envie de fumer passera d'elle-même en quelques minutes. Prévoyez quelque chose à mettre en place pour y répondre d'une autre façon.

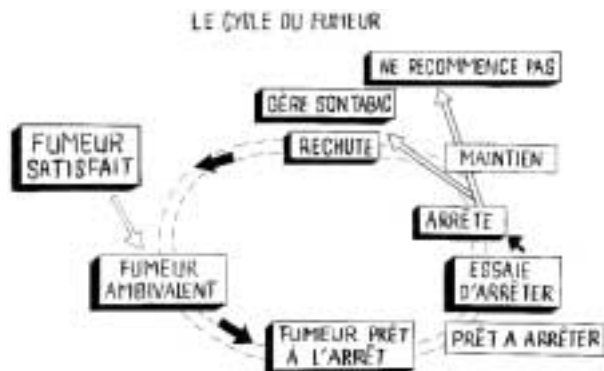
Certains décideront de fréquenter de nouveaux endroits (par exemple: préférer aller faire un tour au parc plutôt que de rejoindre les collègues à la cafétéria), d'autres laisseront tomber les vieilles habitudes (par exemple: fumer sa cigarette à 10h) et s'en construiront des nouvelles (prendre un bol d'air à 9h45).

Perdre une bataille, ce n'est pas perdre la guerre! Ne vous culpabilisez pas, pensez positivement, reprenez votre confiance en vous, tournez la page et avancez.

Vous pourriez aussi remplacer la pensée "je ne suis pas capable" ou "je n'ai pas de volonté" par celle-ci: "je suis en route pour vivre ma vie sans tabac".

Vous avez recommencé à fumer? Surtout n'en faites pas un drame! Nombre de fumeurs ont dû faire plusieurs essais (2 à 3 pour certains, 5 pour la plupart) avant d'arriver à cesser définitivement. N'allez pas croire qu'il s'agit d'une fatalité. En réalité, vous vous êtes engagé dans un processus positif qui, tôt ou tard, vous mènera à l'arrêt définitif.

### Un long processus



ADAPTE DE :  
PROCHASKA & INGLEMETE

L'arrêt est le résultat d'un long cheminement qui s'étale sur plusieurs années et dont les conditions de réussite sont encore obscures (sinon, cela se saurait et il ne serait pas si difficile d'arrêter!).

Au départ, une personne goûte au tabac. Si l'expérience lui plaît, elle recommencera de temps à autre jusqu'à devenir fumeur régulier.

Pendant un certain temps, généralement des années, elle appréciera les côtés positifs du tabac et n'aura aucune envie de s'arrêter. Il s'agit donc d'un fumeur satisfait.

Pour de multiples raisons (marre de la dépendance, un parent malade, une grossesse, des jeunes enfants à la maison, ...), ce fumeur va remettre la cigarette en question et va alors se transformer en fumeur ambivalent, partagé entre le plaisir de fumer et l'envie d'arrêter.

C'est à ce moment qu'il va commencer à réfléchir à sa dépendance. Au bout de cette réflexion, il passera peut-être à l'acte et tentera d'arrêter. La première tentative pourra signifier un arrêt définitif mais le fumeur peut très bien craquer et faire une rechute.

Dès lors, il recommencera le cycle au stade de fumeur ambivalent, et ce, à diverses reprises si nécessaire afin d'atteindre son objectif.

75 à 80% des rechutes surviennent dans les 6 mois du sevrage. Si vous avez passé ce cap, vous avez à coup sûr réussi à vous débarrasser de la dépendance physique et gestuelle. Tenez bon!

### Reculer pour mieux sauter...

Si vous n'avez pas réussi cette fois, la prochaine a plus de chances d'être la bonne, pourvu que vous compreniez pourquoi ça n'a pas marché. Recommencez tout le processus dès que vous vous sentez prêt. Vous avez déjà un avantage par rapport à la première tentative: vous vous êtes déjà expérimenté sans tabac, vous en connaissez un peu mieux les pièges et les bienfaits. Pensez-y, souvenez-vous du bien que vous ressentiez et, pas à pas, recommencez à vous préparer.

Chaque essai vous permet de mieux comprendre vos forces et vos faiblesses dans votre relation au tabac. Dès lors, cela vous aide à trouver votre véritable motivation, celle qui vous mènera vers l'arrêt définitif. Chaque tentative vous rapproche en tout cas de réussite. N'arrêtez pas d'essayer!

Quelles sont les situations à risque de rechute ?

- prendre une cigarette “juste pour voir”
- état émotionnel difficile à vivre: colère, frustration, dépression, ennui, conflit en famille ou au travail
- contamination par d'autres fumeurs, lors d'une soirée, par exemple
- prise d'alcool avec un bon repas
- se relaxer à la maison, le soir, devant la TV
- constater une augmentation de poids sur la balance, ...

Sans doute êtes-vous prêt à cesser de fumer; en tout cas, vous avez certainement d'excellentes raisons pour le faire. Vous savez maintenant pourquoi vous fumez, vous avez peut-être commencé à vous exercer à vivre sans fumer... vous n'avez plus qu'un pas à faire et ...

De la volonté, il vous en faudra! Comme de la force de caractère, pour dire non aux envies lorsqu'elles se pointeront – trop régulièrement – dans les jours qui suivront l'arrêt.

La confiance aussi sera nécessaire; c'est elle qui renforcera votre résistance à la tentation. *“J'ai confiance, je vais y arriver”*. *“J'ai confiance, je suis capable de m'arrêter”*. *“J'ai confiance en moi et non en la cigarette”* ... Vous aurez aussi besoin de faire confiance à tout ce que vous ne maîtrisez pas et qui pourtant fait sa part du travail, comme l'inconscient.

Vous aurez mille voies à explorer.

Les ex-fumeurs qui ont “tenu le coup” disent qu'il est plus facile d'arrêter quand on sait pourquoi on fume, quand on envisage à l'avance les effets secondaires du sevrage ainsi que les changements qui découlent inévitablement de l'arrêt du tabac et, enfin, quand on a mis en place un plan pour résister aux tentations et à l'envie de fumer.

N'oubliez pas que le tabac concerne tout votre être, dans tous ses aspects: physique, comportemental, psychologique, relationnel. Dès lors, il est logique d'agir à tous ces niveaux. C'est la raison pour laquelle, nous vous conseillons de varier les points d'attaque. Quelques exemples: pratiquez la visualisation tout en demandant à votre médecin un traitement de substitution nicotinique; consultez un psy et aèrez-vous en cas de forte envie de fumer; suivez le plan des 5 jours tout en consultant un acupuncteur. Toutes les combinaisons sont possibles, du moment qu'elles vous aident.

Aucun de ces moyens n'a toutefois valeur de remède miracle (cela se saurait)... Cesser de fumer dépend en premier lieu de vous. Mais ça, vous l'aurez compris.

Bonne chance!

### Fondation contre les Affections Respiratoires et pour l'Éducation à la Santé asbl (FARES) (Prévention et dépistage des maladies respiratoires et du tabagisme)

rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles  
tél. 02/512 29 36 - fax 02/512 32 73  
e-mail: fares.tabac@skynet.be - site: www.fares.be

### Centres d'Aide aux Fumeurs

#### Région de Bruxelles

- CAF de l'Hôpital Erasme  
route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles - tél. 02/555 39 60  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, infirmier, licencié en Education à la Santé, diététicienne*
- CAF de l'Hôpital Molière - Longchamps  
rue Marconi 142 - 1190 Bruxelles - tél. 02/348 56 45  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, kinésithérapeutes (relaxation), acupuncteurs*
- CAF du Centre Hospitalier César de Paepé  
rue des Alexiens 11 - 1000 Bruxelles - tél. 02/506 71 98  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, psychiatre, acupuncteur*
- CAF des Cliniques Universitaires Saint-Luc  
avenue Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles - tél. 02/764 19 02  
*Equipe pluridisciplinaire: tabacologues, thérapeute familial et systémique, médecin biologiste*
- CAF du Centre Universitaire Brugmann  
place A. Van Gehuchten 4 - 1020 Bruxelles - tél. 02/477 30 35  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, psychiatre, kinésithérapeute, infirmière en pneumologie, diététicienne*
- CAF du Centre Hospitalier Universitaire Saint-Pierre  
rue Haute 322 - 1000 Bruxelles - tél. 02/535 42 03  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, psychiatre*
- CAF de l'Institut Bordet  
boulevard de Waterloo 107 - 1000 Bruxelles - tél. 02/541 31 11  
*Equipe pluridisciplinaire: tabacologue, hypnothérapeute*

- CAF de Bruxelles Sud  
avenue du Vossegat 38 bte 14 - 1180 Bruxelles - tél. 02/340 27 84  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, psychiatre, diététicienne, kinésithérapeutes*
- CAF du Centre Hospitalier Bracops  
rue Docteur Huet 79 - 1070 Bruxelles - tél. 02/556 13 01  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologues, psychologues, diététicien, kinésithérapeutes (relaxation et rééducation)*

#### Région de Charleroi

- CAF de Charleroi - CHU de Charleroi - Hôpitaux du CPAS  
boulevard Paul Janson 92 - 6000 Charleroi - tél. 071/92 29 01  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, kinésithérapeute, sophrologue, animateur groupe de soutien*

#### Région de la Louvière

- CAF du Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli  
avenue Max Buzet 34 - 7100 La Louvière - tél. 064/27 62 85  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, anesthésiste, acupuncteur, diététicienne, collaboration avec le Service de psychologie du CHU Tivoli.*

#### Région de Mons

- CAF de l'Université de Mons  
place du Parc 22 - 7000 Mons - tél. 065/37 31 59  
*Equipe pluridisciplinaire: psychologues, collaboration avec le Service de pneumologie de Warquignies.*

#### Région de Namur

- CAF de la Province de Namur  
rue Château des Balances 3 - 5000 Namur - tél. 081/72 37 43  
*Equipe pluridisciplinaire: médecin de santé publique, tabacologue, psychologue, infirmière, kinésithérapeute*
- CAF de Mont-Godinne UCL  
Mont-Godinne - 5530 Yvoir - tél. 081/42 38 83  
*Equipe pluridisciplinaire: tabacologues, thérapeute familiale et systémique, médecin biologiste*

- CAF du Centre Hospitalier Régional de Namur  
avenue Albert 1<sup>er</sup> 185 - 5000 Namur - tél. 081/72 65 88  
*Equipe pluridisciplinaire: pneumologue, psychiatre, infirmière, diététicienne*

### Ardenne

- CAF du Centre Hospitalier de l'Ardenne  
Centre hospitalier Sainte-Ode - 6680 Sainte-Ode - tél. 084/22 52 82

### Région de Liège

- CAF de la Province de Liège  
Institut Malvoz  
quai du Barbou 4 - 4020 Liège - tél. 04/344 79 50  
*Equipe pluridisciplinaire: médecine interne, pneumologue, physiothérapeute, acupuncteur, psychologue*

### Plan des 5 jours

- Ligue "Vie et Santé"  
rue Ernest Allard 11-13 - 1000 Bruxelles - tél. 02/511 36 80

### Les groupes d'entraides

- **Le Pélican asbl**  
Bd Emile Bockstaël 230 - 1020 Bruxelles  
tél. 02/502 08 61 - fax 02/502 08 61  
e-mail: courrier@lepelican.org - site: www.lepelican.org
- **Nicotine Anonyme**  
tél. 02/522 06 79 ou 02/644 62 88 - 0495/12 04 39  
site: www.nicotine-anonymous.org

### Union des Kinésithérapeutes francophones et germanophones (Kinésithérapie relaxatrice)

- chaussée de Namur 31 - 6061 Montignies-sur-Sambre  
tél. 071/41 08 34 - fax 071/41 97 82  
e-mail: ukfqb@ukfqb-akb.org ou ukfqb.ser@skynet.be

### Société belge de sophrologie

- square du Souvenir 4 - 5001 Belgrade - tél. 081/74 89 70

### Association Européenne de Sophrologie

- rue A. Bréart 70 - 1060 Bruxelles - tél. 02/537 61 68  
e-mail: formation.sophrologie@skynet.be  
site: www.sophro.be

### Sophrologie Caycédienne® Ass. Belge Francophone

- avenue Charbo 13 - 1030 Bruxelles - tel. 02/736 68 20  
e-mail: sophrocayabf@yahoo.fr

### Académie de Sophrologie Caycédienne

- rue de la Cambre 289 - 1150 Bruxelles  
tel. 02/772 01 58 - fax 02/772 02 65

### Institut de la Nouvelle Hypnose et de Psychosomatique

- avenue Ducpétiaux 72 - 1060 Bruxelles  
tél. 02/534 50 54  
site: www.nouvellehypnose.com

### Société belge d'hypnose

- rue Leys 18 - 1000 Bruxelles  
tél. 0472/705 309

### Institut d'hypnose clinique

- avenue des Cèpes 10 - 1050 Bruxelles  
tél. 02/660 59 47 - site: www.hypnoseclinique.be

### Union belge d'homéopathie

- tél. 02/346 18 26 (mardi et mercredi matin)

### Association belge des médecins acupuncteurs asbl

- rue du Serpolet 2 Bte 1 - 1080 Bruxelles  
tél. 02/569 62 45 - fax 02/569 01 23  
e-mail: bvga@skynet.be - site: www.acupuncture.be

**Nos mutualités**

- Borinage  
rue Chisaire 10 • 7000 Mons  
tél 065/37 77 11  
fax 065/33 66 60
- Brabant  
rue du Midi 111 • 1000 Bruxelles  
tél 02/506 96 11  
fax 02/514 59 26
- Brabant wallon  
chaussée de Mons 228 • 1480 Tubize  
tél 02/391 09 11  
fax 02/355 46 80
- Centre et Soignies  
rue Ferrer 114 • 7170 La Hestre  
tél 064/27 92 11  
fax 064/26 07 67
- Charleroi  
avenue des Alliés 2 • 6000 Charleroi  
tél 071/20 86 11  
fax 071/32 44 53
- Dinant-Philippeville  
rue de France 35 • 5600 Philippeville  
tél 071/66 03 11  
fax 071/66 75 22
- Hainaut occidental  
rue du Fort 48 • 7800 Ath  
tél 068/26 42 42  
fax 068/26 42 49
- Liège  
Rue Douffet 36 • 4020 Liège  
tél 04/341 62 11  
fax 04/341 64 16

- Luxembourg  
place de la Mutualité 1 • 6870 Saint-Hubert  
tél 061/23 11 11  
fax 061/61 28 67
- Namur  
chaussée de Waterloo 182 • 5001 Saint-Servais  
tél 081/72 92 11  
fax 081/72 92 29
- Transport et communications  
boulevard Lemonnier 41 • 1000 Bruxelles  
tél 02/514 11 90  
fax 02/514 01 51
- Verviers  
Pont Saint-Laurent 25 • 4800 Verviers  
tél 087/31 39 21  
fax 087/31 77 94

## Livres, brochures, publications...

- COMBY, B., *Tabac, libérez-vous!*, Coll. J'ai Lu – Bien-être, n°7012.
- Forum Santé et Service communautaire de promotion de la santé asbl, et Question Santé asbl, *Fumer ou ne pas fumer... Est-ce la question?* Synthèse de deux journées d'étude et de réflexion organisées en Communauté française, 2001.
- Association contre le Cancer, *Fumeur ou non-fumeur: 100 questions sur le tabagisme*, Bruxelles, 1996.
- Société canadienne du cancer, *Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer - Une étape à la fois*, 1999.
- Fédération des Maisons Médicales Collectif, sous la direction d'Axel Roucloux et Jean Laperche *Mon patient fume*, à paraître.

## Sites Internet

- <http://www.fares.be>
- <http://tabacologie.globalink.org>
- <http://www.webencyclo.com>
- <http://www.stop-tabac.ch>
- <http://www.tabac-net.ap-hop-paris.fr/>
- <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/tabac/index.htm>
- <http://www.quitsmoking.com/tips.htm>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>

## Rencontres et interviews

### Remerciements

- Au Docteur J. Coulon, tabacologue et hypnothérapeute, responsable de 3 Centres d'Aide aux Fumeurs et délégué par la Fédération belge contre le cancer,
- à Monsieur Ottoy, kinésithérapeute et sophrologue,
- au Docteur C. Mundeleer, acupuncteur,
- au Professeur L. Galanti, médecin biologiste et tabacologue,
- à Monsieur Lenoir, animateur du Plan des 5 jours,

pour leur accueil, leur écoute, leur souci d'information et leurs précieux conseils pour la rédaction de cette brochure.

- Aux nombreux témoins qui ont eu la gentillesse de partager leur expérience.

Si vous souhaitez obtenir un exemplaire  
de cette brochure,

adressez-vous à nos mutualités régionales  
(coordonnées p. 62)  
ou envoyez votre demande à l'adresse suivante :

l'Union nationale des mutualités socialistes (U.N.M.S.)  
Département communication  
rue Saint-Jean 32-38 – 1000 Bruxelles  
tél. 02/515 05 59 – fax 02/512 62 74

Vous pouvez également commander ou télécharger cette brochure  
ou avoir un aperçu de nos autres publications sur notre site  
Internet: [www.mutsoc.be](http://www.mutsoc.be) à la rubrique "publications".

**Editeur responsable**

Bernard De Backer, rue Saint-Jean 32-38, 1000 Bruxelles

**Coordination**

Catherine Spièce, Maïté Frérotte – Service Promotion de la santé

**Rédaction**

Josiane De Ridder

**Illustrations**

Frédéric Pauwels

**Maquette et suivi de production**

Carine Perin

**Réalisation graphique**

Centre de communication de l'économie sociale

Nous remercions particulièrement le Prof. Galanti (CAF-UCL),  
Jacques Morel (Fédération des Maisons Médicales), Michel  
Pettiaux et Cécile Plas (FARES), Axel Roucloux (Santé et  
Communication), Liliane Leroy et Dominique Plasman pour leurs  
précieux conseils et leur relecture avisée.

**Dépôt légal: D/2003/1222/03**



MUTUALITÉS  
SOCIALISTES



SERVICE  
PROMOTION  
DE LA SANTÉ