

Les justifications de la récurrence

Le comportement de récurrence est, à y regarder de près, un « choix » d'effets appétitifs (plaisir ou réduction de souffrance) immédiats, en dépit d'effets aversifs (souffrance ou réduction de plaisir) à moyen ou à long terme.

Le « choix » de la rechute s'accomplit d'autant plus facilement que nous nous focalisons sur des effets à court terme et que nous minimisons des effets négatifs différés.

Au moment de cette décision, nous mettons généralement en avant des justifications ou des « excuses » (appelées aussi « rationalisations »). En néerlandais, on parle de « drogredenen » et de « duivel-stemmetjes ». Aaron Beck parle de pensées « permissives » ou « facilitantes ».

Pour éviter les rechutes, il est nécessaire de débusquer ces justifications et souhaitable de les mettre sur papier (notamment à l'occasion de rechutes). Il faut ensuite les réfuter, les « attaquer » vigoureusement, mettre face à elles des énoncés « alternatifs » et des auto-instructions précises (de préférence aussi fixées par écrit).

Exemples de justifications du tabagisme

1. Fumer m'apporte une sensation exquise dont je ne voudrais absolument pas me passer.
2. Fumer me donne du tonus. La cigarette aide à me concentrer.
3. Il n'y a pas dans mon entourage des gens que le tabac a rendu réellement malade.
4. Je suis en bonne santé. Mon corps peut supporter quelques petits désagréments.
5. Tous les fumeurs n'attrapent pas le cancer.
6. On ne meurt pas de bronchite ou d'asthme.
7. Les troubles cardio-vasculaires ne dépendent pas que de la cigarette.
8. Je fume depuis si longtemps que ça ne changerait plus rien.
9. J'ai beau faire, je ne puis arrêter.
10. Arrêter ne servirait à rien : tôt ou tard je recommencerais.

Exemples de justifications durant le sevrage

11. Je suis encore un fumeur, mais je ne peux plus toucher une cigarette.
12. Je suis tendu parce que je n'ai plus ma cigarette.
13. Le manque de cigarette me met dans un état insupportable.

14. Je déteste les obsédés de la santé.
15. J'ai absolument besoin d'une cigarette pour pouvoir travailler.
16. Je ne puis m'empêcher de fumer quand je suis en réunion ou avec d'autres fumeurs.
17. Je souffre de ne pas sentir l'odeur d'une cigarette allumée.
18. Je grossis (ou: je vais grossir) parce que je ne fume plus.
19. Fumer comporte un risque, mais toute la vie comporte des risques.
20. Il n'y a que moi que ça regarde.

Exemples d'énoncés « alternatifs »

1. Fumer peut faire disparaître des sensations désagréables, mais je cherche une autre stratégie.
2. Etre en bonne condition physique donne davantage de tonus.
3. Quand je vois des gens fumer, j'essaie d'imaginer que le goudron reste collé dans leurs poumons.
4. Le tabac est un véritable poison pour l'organisme. Je prends soin de mon corps.
5. Dans les poumons des gros fumeurs, il y a toujours des cellules pathologiques à partir desquelles le cancer peut se développer.
6. La toux des fumeurs est le symptôme de la détérioration de cellules pulmonaires.
7. Le tabac provoque une constriction des vaisseaux sanguins et une diminution de l'oxygénation du coeur... chaque jour un peu plus.
8. Arrêter de fumer réduit la probabilité de cancer ; continuer augmente la probabilité.
9. Mon corps est devenu dépendant, mais c'est Moi qui décide.
10. Il y a quantité de personnes qui sont capables de s'arrêter. Je puis en faire autant.

Exemples d'énoncés « alternatifs » durant le sevrage

11. Il y a ... années je ne fumais pas encore. J'ai fumé. Je puis à nouveau vivre sans tabac.
12. Je suis capable de me détendre sans devoir passer par la cigarette.
13. Les symptômes de sevrage ne durent que quelques jours. Je vais tenir bon et ce sera bientôt de plus en plus facile.
14. C'est une sensation exaltante de se sentir en forme.
15. J'ai besoin de bien m'oxygéner pour travailler.
16. Je ne veux plus être une gêne pour les autres par ma fumée.
17. La fumée pue et irrite.
18. Je digère plus lentement, mais bien mieux.
19. Fumer est la cause numéro un de décès avant l'âge.
20. Quand le tabac commence à détruire l'organisme, le fumeur devient une charge pour les autres.