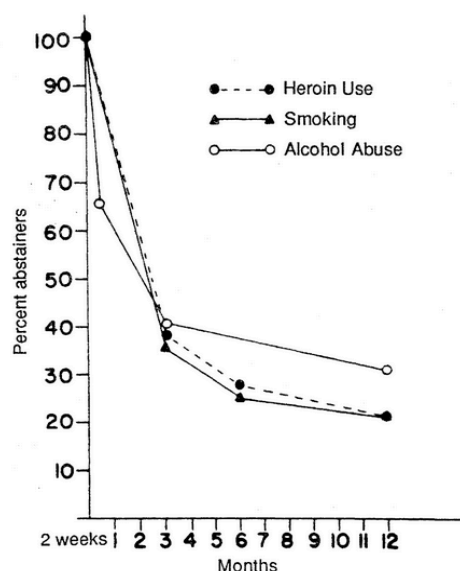


Programme comportemental de libération du tabac

La difficulté à se libérer du tabac varie considérablement en fonction de différents facteurs, notamment les affects en jeu. Les personnes qui fument essentiellement par plaisir (*positive-affect smokers*) renoncent assez aisément à ce comportement pour autant qu'elles le remplacent par d'autres modes de gratification. Par contre, les personnes qui utilisent la cigarette comme moyen de réduire leurs affects négatifs (*negative-affect smokers*) éprouvent beaucoup plus de difficultés à arrêter de fumer et rechutent facilement dès qu'elles sont confrontées à des difficultés psychologiques. Pour venir à bout de leur habitude, elles ont intérêt à développer de nouvelles stratégies d'affrontement du stress, plus efficaces que celles qu'elles utilisaient jusqu'alors. Enfin, les personnes devenues physiquement dépendantes de la nicotine (*addictive smokers*) renoncent le moins facilement à leur drogue. Elles finissent par fumer principalement pour éviter la souffrance provoquée par le manque de nicotine. L'élimination du tabagisme est alors une entreprise comparable à l'abstinence d'alcool ou d'héroïne.

La nicotine provoque à chaque inhalation de façon quasi immédiate un plaisir ou une diminution d'inconfort. Après 25 ans de tabagisme, à raison de 10 cigarettes par jour et 12 inhalations par cigarette, cela fait plus d'un million de mini-satisfactions.

Un état dépressif est un obstacle majeur. Il faut le traiter avant de vouloir arrêter le tabac.



Pourcentages d'abstinance en fonction du temps
chez des personnes ayant suivi un programme de sevrage (Hunt *et al.*, 1971)

Le programme qui suit est composé à partir de plusieurs programmes.

Des éléments peuvent être négligés. Des facteurs essentiels de réussite sont notamment :

- une forte motivation à se libérer du tabac.
Si ce n'est pas le cas, mieux vaut remettre la tentative d'arrêt à plus tard.
- la tolérance à l'inconfort et aux sensations pénibles ¹.
- le sentiment d'auto-efficacité et d'autocontrôle ².

¹ Brown, R. *et al.* (2008) Distress Tolerance Treatment for Early-Lapse Smokers. *Behavior Modification*, 32 : 302-332.

² DiClemente, C. *et al.* (1995) Self-efficacy and addictive behaviors. In Maddux J. (ed) *Self-efficacy, adaptation and adjustment*. Plenum, p. 109-141.

1^{ère} Étape : Acquérir des compétences de base

1) Apprendre méthodiquement la relaxation

- Séances longues
- Séances courtes
- Relaxation immédiate dans des situations définies non stressantes
(ex. : chaque fois qu'on se met à manger)
La capacité de se décontracter rapidement est une aide précieuse.
Toutefois, utilisée seule la relaxation suffit rarement à se libérer du tabac.

2) Gérer l'activation émotionnelle dans des situations stressantes

- Apprendre à réduire rapidement l'activation émotionnelle en s'aidant de l'expiration lente, de la décontraction musculaire et d'auto-instructions.
- Essayer de réduire des sources importantes de stress (cf. relations, travail, difficultés psychologiques)
Vivre des stress importants consomme de l'énergie et réduit la capacité de se contrôler.
Le sevrage est plus difficile dans ces conditions.

3) Noter chaque jour le nombre de cigarettes fumées

Noter le matin et le soir les cigarettes du paquet ou de l'étui, et calculer la différence.

4) Se documenter sur les dangers du tabac.

Le tabac est un poison qui détériore « à petit feu » l'ensemble du corps.
Concrétiser et mettre par écrit les « coûts » du tabac : santé à court terme (toux, etc.) et à long terme (bronchite, tumeurs, etc.)¹, argent (calculer le prix par an !), sentiment d'asservissement.

Voir des images et autres informations via « Google images » ou un autre moteur de recherche, avec des termes comme « tabagisme + maladie » ou « smoking + disease ».

5) Mettre par écrit les motivations personnelles pour arrêter de fumer

Exemples : donner l'exemple aux enfants, montrer sa capacité à se gérer, ne plus nuire au partenaire par le tabagisme passif, ne plus devoir sortir dans le froid pour fumer, etc.

6) Faire l'inventaire de situations et d'activités agréables

- On n'élimine vraiment bien un comportement très automatisé qu'en le remplaçant.
Il faut donc rechercher des « **activités alternatives** » au tabagisme :
marcher, faire du jogging, se relaxer, regarder la TV, téléphoner, surfer, etc.
- Déterminer des « **activités de récompense** » (restaurant, cinéma, vidéo, etc.)
Il s'agira de se récompenser dès qu'on accomplit des progrès, mêmes minimes.
L'idéal est d'éprouver du plaisir à se gérer et à se féliciter.
- Apprendre à trouver davantage de plaisirs dans des activités quotidiennes :
marche, repas², rencontres, sorties, respiration de bon air, douche, etc.
Il faudra compenser la perte de dopamine due à la diminution ou l'absence de nicotine.
- Reprendre ou augmenter des activités physiques (p.ex. marche rapide)
L'activité physique a des effets anxiolytiques et antidépresseurs.
Elle est également utile pour éviter une prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac.

¹ Parmi les conséquences peu connues : l'incontinence urinaire chez les personnes âgées - la difficulté ou l'impossibilité d'une érection, premier signe de la détérioration accélérée des artères - facteur de risque important dans l'évolution de certaines affections ophtalmiques telles que la sécheresse oculaire, la cataracte, le glaucome, la dégénérescence maculaire.

² Prendre le temps de manger agréablement, de bien mâcher, de déguster, dans une atmosphère détendue.

2^e Étape : Observer, analyser, comprendre

Minimum une semaine

Il faut voir la libération du tabac comme un combat contre un ennemi.
Avant d'engager le combat, il faut étudier l'ennemi,
connaître ses pièges et savoir comme les déjouer.

1) Interviewer des « modèles » d'abstinence

- Si possible, interroger des personnes ayant réussi à cesser durablement de fumer, de boire de l'alcool, de se droguer, de se suralimenter.
- Voir leurs stratégies d'arrêt et de maintien de la décision.
- Se convaincre que l'on est capable de réaliser ce qu'elles ont réussi.

2) Faire de l'auto-observation méthodique

Les impulsions à fumer varient au cours de la journée,
sauf en cas de forte dépendance physique.

Il importe de détecter les situations particulièrement incitantes.

Noter pendant au moins une semaine, dès chaque impulsion à fumer
et donc **avant** prendre la cigarette :

1. Le moment : jour, heure
2. Les circonstances, les incitateurs essentiels
3. Les cognitions (les idées et les images qui apparaissent)
4. Les émotions :
 - le type d'émotion (irritation, tristesse, joie...) et son degré (échelle de 0 - 10)
 - la force de l'impulsion à fumer (0 - 10)
5. Les actions :
 - l'activité en cours
 - l'abstention ou la consommation de la cigarette
6. L'effet affectif de la réaction : plaisir, déception, culpabilité, indifférence...

Exemple

1. Mardi 7h 55
2. Terminé le petit déjeuner
3. Je songe à tout ce que je dois faire aujourd'hui
4. Tristesse, découragement : 6/10. Impulsion à fumer : 8/10
5. Je reste assis. Je fume (plaisir : 3/10)
6. Pas content de moi. Sentiment que la journée commence mal.

Repérer *les* moments et circonstances (« stimuli-pièges ») où les impulsions sont très fortes.
Il y a des stimuli externes (ex. : passer devant le marchand de tabac)
et internes (ex. : irritation, impatience, anxiété).

Repérer *des* moments où les impulsions sont particulièrement faibles ou nulles.

3) Etablir un graphique de la consommation

En ordonnée (axe vertical) : le nombre de cigarettes/jour

En abscisse (axe horizontal) : les jours.

Ce graphique permet de visualiser facilement l'évolution de la consommation.

Idéalement continuer le graphique encore une semaine après l'abstention totale.

4) Essayer de comprendre les facteurs essentiels du tabagisme

Examiner notamment le rôle des facteurs suivants,
qui peuvent jouer conjointement et ne sont pas les seuls possibles :

- a. Présence de fumeurs
- b. Facteurs socio-affectifs :
sentiment d'assurance, rituel de communication,
frustration, émotion négative (tristesse, colère, anxiété)
- c. Action stimulante du tabac sur l'activation émotionnelle
- d. Action tranquillisante du tabac sur l'activation émotionnelle
- e. Sensation de bien-être : association au repas, signification de détente
- f. Activités sensori-motrices : occupation des mains, plaisir oral, odeur
- g. Automaticité
- h. Sentiment de dépendance physique
- i. Solitude, ennui.

3^e Étape : Réduire progressivement le tabac

1) Mettre par écrit les raisons d'arrêter de fumer et d'accepter l'inconfort du sevrage.

Afficher ces raisons de façon à les voir chaque jour, dès le matin, au moment où il faut se répéter fermement qu'on tiendra au moins aujourd'hui.

2) Changer de marque de tabac

Choisir une marque à faible teneur en nicotine.

Veiller à ne pas compenser la diminution de nicotine par une augmentation du nombre de cigarettes ou l'intensification de l'inhalation (qui provoque l'augmentation de l'absorption de toxines).

3) Apprendre à s'occuper les mains autrement qu'avec une cigarette

P.ex. : Jouer avec un bic - Détendre les épaules, les bras et les doigts
- Consulter le smartphone.

4) Apprendre à refuser aimablement et fermement toute cigarette.

Visualiser mentalement des situations et les réactions à adopter

5) Définir strictement la dose journalière maximale (p.ex., 10)

Mettre chaque soir (ou matin) un nombre défini de cigarettes dans une boîte.
S'interdire d'en prendre davantage.

Une réduction partielle du tabac permet à l'organisme de modifier son métabolisme et donne un *sentiment d'auto-efficacité et d'autocontrôle*.

6) S'abstenir totalement de tabac pendant des périodes définies

Commencer par des périodes où les impulsions sont habituellement faibles.

Si une impulsion devient forte, noter immédiatement dans un carnet

les circonstances et la durée de l'impulsion (souvent pas plus de trois minutes).

Ne pas essayer de « chasser » l'impulsion, mais la « laisser passer » en se focalisant sur autre chose.

7) Élaborer une liste d'autoverbalisations (les mettre par écrit) !

a) Commencer par dépister les « pensées permissives » ou « facilitatrices »

1. Le manque de cigarette me met dans un état insupportable.
2. J'ai absolument besoin d'une cigarette pour travailler.
3. Je souffre de ne pas sentir l'odeur d'une cigarette allumée.
4. Je ne puis m'empêcher de fumer quand je suis avec d'autres fumeurs.

5. Toute la vie comporte des risques.
6. Je déteste les obsédés de la santé.
7. Il n'y a que moi que ça regarde.

**b) Elaborer des autoverbalisations « contrepoison »,
les énoncer à haute voix et s'aider de visualisations mentales**

1. J'ai l'idée que c'est insupportable. C'en réalité, c'est pénible mais supportable.
Je tiens bon. Ce sera bientôt de plus en plus facile.
2. Je respire calmement, je me décontracte, je travaille lentement en me concentrant.
3. La fumée pue, irrite, empoisonne.
4. C'est difficile, mais je refuse d'être conditionné comme un chien de Pavlov.
5. Fumer est la première cause de souffrances horribles et de décès prématuré (visualiser !)
6. C'est exaltant de se sentir en forme.
7. Si je me détruis par le tabac, je serai une charge pour ceux que j'aime.

8) Avoir un répertoire d'« activités alternatives »

Lorsque l'impulsion devient particulièrement forte, s'adonner à une activité « concurrente » et se concentrer alors pleinement sur ce qu'on fait.

9) Dès qu'on sent qu'on triomphe de l'impulsion, se dire :

« O.K. Je suis capable de gérer des impulsions. Je sais tenir bon.
Dans quelques semaines, ce sera de plus en plus facile ».

10) Respirer lentement et profondément, en pleine conscience, yeux fermés

= une stratégie souvent efficace face à une impulsion, utilisable partout.

11) « Surfer » sur l'impulsion

S'asseoir. Fermer les yeux. Respirer lentement et profondément.
Sentir l'impulsion. Refuser de lui obéir.
Se réjouir de sa liberté, de sa capacité de choisir.
S'imaginer sur de grandes vagues. Surfer
Revenir à la respiration. S'étirer.



12) En cas de victoire : se réjouir, se récompenser.

13) En cas d'échec : analyser les facteurs.

14) Planifier des moments de récupération de l'énergie

car la lutte contre une addiction consomme de l'énergie mentale (notamment du glucose).

4^e Étape : Réduire davantage le tabac

1) Diminuer la dose journalière

La 1^{ère} semaine : 70% de la quantité habituelle — La 2^e : 40% — La 3^e : 10%
Augmenter le délai minimum entre chaque cigarette.

2) Prévenir l'entourage qu'on va subir des « symptômes de sevrage » :

irritation, anxiété, céphalées, dépressivité, difficultés de concentration.
Remercier d'avance pour la compréhension.

3) Chercher à casser la structure automatisée du tabagisme

Le tabagisme est une activité hautement automatisée. Sa modification est facilitée par une prise de conscience d'enchaînements stimulus-réponse =>

- Supprimer le tabagisme associé à d'autres activités : T.V., téléphone, PC, mots croisés...
- Dès qu'on fume, se centrer sur les sensations corporelles et essayer de les trouver désagréables et nuisibles
- Utiliser l'autre main que celle utilisée habituellement pour fumer.

4) Développer de nouveaux intérêts et de nouvelles sources de plaisir

ou intensifier des activités agréables habituelles.
Éprouver le plaisir en pleine conscience.
Il faut de nouvelles sources d'endorphines et de dopamine.

5) Trouver de nouvelles façons de faire des pauses !

Sortir plusieurs fois par jour du local de travail pour fumer renforce la dépendance.
Les pauses sont alors des moments agréables : la tension diminue et c'est parfois l'occasion de rencontres agréables avec d'autres accros au tabac.

6) Chaque soir, au moment de se coucher, pendant quelques minutes

Visualiser le mieux possible les effets désastreux du tabac,
p.ex. en produisant l'image de personnes ravagées par un cancer de la gorge ou étouffant à cause d'un cancer du poumon (revoir des images sur l'Internet)

Ensuite se rappeler trois événements qui se sont bien passés, dont on peut se réjouir.

7) Si l'on compte recourir au « rapid smoking » (voir étape suivante)

s'assurer d'abord de l'état du système cardio-vasculaire.

8) Se procurer éventuellement de la nicotine de substitution

La nicotine de substitution réduit le risque de rechute durant les premiers jours de l'arrêt.

9) Continuer à veiller à réduire des sources de stress.

10) Préparer une cruche remplie de mégots ou de résidus de pipe.

Ajouter un peu d'eau. Utiliser de préférence une cruche transparente, la laisser bien en vue pour accentuer l'aspect « crasseux » du tabac.

11) Choisir une date-cible pour la cessation totale

De préférence le début d'une période de moindre stress et de changement d'habitudes, p.ex. des vacances, un voyage, un travail plus facile.

12) Annoncer sa décision d'arrêt total aux proches et aux amis.

5^e Étape : Commencer l'abstinence

1) Ne fumer qu'un nombre retreint de cigarettes à des moments définis.

2) Essayer éventuellement le « rapid smoking »¹.

Tirer une bouffée environ toutes les 6 secondes pendant 5 minutes ou un peu plus, de préférence dans un endroit exigü et peu agréable.

Ne plus fumer normalement en dehors de ces séances.

Pendant les séances, visualiser les conséquences désastreuses du tabac (maladies, tumeurs) ; essayer d'éprouver autant que possible du dégoût, des nausées, du vertige.

Le traitement-type comporte une séance quotidienne pendant une semaine.

Quelques séances supplémentaires s'imposent si l'envie de fumer redevient importante.

Il importe d'être prudent, surtout au-delà de 50 ans !

Examiner l'état de santé, surtout les réactions cardiaques.

Éviter de conduire un véhicule peu de temps après la séance.

Une méthode moins éprouvante pour les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire consiste à fumer à un rythme normal, mais en gardant la fumée environ 30 secondes en bouche et en se concentrant sur les sensations désagréables (« focused smoking »).

À chaque inhalation, garder le plus longtemps possible la fumée en bouche.

3) Éviter provisoirement les « stimuli-pièges »

Les rechutes sont souvent provoquées par la présence d'un fumeur (50% des cas), la consommation d'alcool, une situation stressante.

Si le conjoint fume, lui demander de fumer si possible hors de sa présence.

Après quelques semaines d'arrêt, il ne faudra plus éviter ou fuir les incitants.

4) Rappel : Ne pas craindre d'éprouver les effets de l'état de manque

Une des clés de la réussite est la capacité de tolérer des sensations pénibles².

Se répéter l'adage anglais « no pain, no gain » (pas de douleur, pas de victoire).

5) Comme un chercheur scientifique, observer les effets du manque

- l'envie intense du tabac (évaluer sur une échelle de 0 à 10 ou 100)
- l'envie d'avoir quelque chose en bouche
- l'excitation du système nerveux (nervosité, agitation, irritabilité, anxiété) (de 0 à 10)
- la déprime : apathie, tristesse, perte d'intérêts, découragement, manque de concentration
- la sensation de faim.

L'utilisation d'échelles a l'énorme avantage de ne pas penser de façon dichotomique (« je vais bien » ⇔ « je vais mal »), mais de constater des degrés d'inconfort, des variations et des progrès.

Se répéter avec conviction que les effets du manque n'ont qu'un temps.

Ils seront particulièrement intenses pendant les 2 à 4 semaines qui suivent l'arrêt.

Les personnes qui n'ont pas rechuté durant les deux premières semaines ont de bonnes chances de tenir au-delà. Les tensions et les impulsions vont alors diminuer.

Veiller à ne pas attribuer tous les malaises et tensions au sevrage !

Chercher à identifier d'autres facteurs d'émotions pénibles.

¹ Lichtenstein, E. & Glasgow, R. (1992) Smoking cessation: What have we learned over the past decade ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60: 518-27.

² Lire à ce sujet : Pourquoi il faut parfois tolérer des émotions pénibles. En ligne : afis.org puis Recherche : « tolérer », ou directement : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2696>

Cultiver le sentiment de « gain », de liberté, de vie nouvelle, plutôt qu'un sentiment de « perte » et de frustration.

6) Ecrire sur une fiche qu'on garde sur soi (format d'une carte de banque)

... les autoverbalisations et auto-instructions les plus efficaces concernant

- les dangers du tabac
- les avantages d'une vie libérée du tabac
- les moyens de résister aux impulsions.

7) Utiliser les stratégies d'affrontement dès les 1^{ers} signes d'une impulsion

... ou dès qu'on approche d'une situation à haut risque :

1° Se crier « stop ! » et utiliser les auto-instructions les plus efficaces

2° Inspirer profondément et expirer lentement

3° Se relaxer rapidement

4° Si possible, Inspirer plusieurs fois profondément l'odeur de la boîte remplie de vieux mégots en ressentant du dégoût.

A défaut de cette boîte, utiliser des images mentales qui provoquent le dégoût.

5° Modifier l'attitude : se redresser, élargir la poitrine.

6° S'engager dans une activité « concurrente » (si possible valorisante et gratifiante).

8) Noter dans un carnet les impulsions à fumer comme précisé au 2° de l'étape 2.

9) Rechercher du « support social »

À qui téléphoner en cas de forte impulsion ? De préférence un ex-addict.

10) En cas de respect de l'auto-contrat :

- Se réjouir et se récompenser
- Utiliser agréablement ou utilement l'argent économisé.

6^e Étape : S'abstenir complètement de tabac et prévenir les rechutes

1) Ne plus avoir de cigarettes sur soi ni chez soi.

2) Utiliser éventuellement de la nicotine de substitution

... si les symptômes de sevrage sont très handicapants.

De préférence prendre contact avec un médecin tabacologue qui pourra doser et prescrire.

En cas de prise de nicotine de substitution, éviter (ou attendre au moins 15 minutes avant) la prise de café ou de boissons sucrées, qui neutralisent l'effet de la nicotine.

1) Chaque matin utiliser des autoverbalisations et des images mentales :

a) Réévoquer les nuisances du tabac en s'aidant d'images (matérielles ou mentales)

b) Repenser aux avantages d'une vie délivrée du tabac

c) Refaire l'engagement à ne pas fumer *aujourd'hui* (cf. la devise des AA : *one day at a time*).

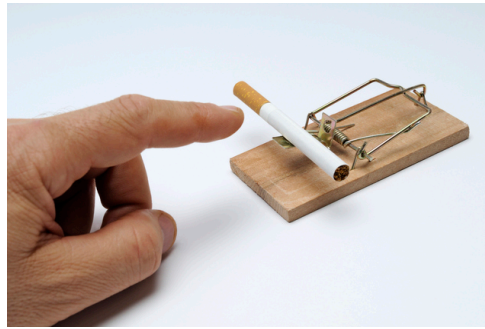
4) Etre particulièrement sur ses gardes dans les situations-pièges

- présence d'un fumeur

- émotion désagréable (ennui, irritation, anxiété, déprime)

- état de détente ou de joie avec l'idée « rien qu'une petite cigarette maintenant »

- consommation d'alcool ou de café.



5) Savoir que les impulsions vont continuer à surgir

... surtout pendant les 2 à 4 premières semaines qui suivent l'arrêt.

Les impulsions ne durent pas éternellement ; elles viennent et finissent par retomber.

Généralement, elles perdent d'abord leur **intensité**, puis leur **durée** et enfin de leur **fréquence**.

« Surfer » sur la vague des impulsions en notant (mentalement ou dans un carnet) leur intensité et leur durée.

6) Continuer encore le graphique de la consommation

pendant une semaine, période particulièrement dangereuse.

7) Avoir sur soi une fiche où se trouvent des instructions pour surmonter un écart

! En cas d'écart, se limiter strictement à ce qui vient d'être fumé.

Attaquer la pensée vicieuse : « la journée est fichue ; je m'abstiens à partir de demain ».

« Cette cigarette sera la seule de cette journée »

« Je suis déçu, mais je ne vais pas m'enfoncer »

« Un écart n'est pas une rechute. Surtout pas reprendre une cigarette, même aujourd'hui »

« Je m'arrête immédiatement et je refais mon engagement »

« C'est en apprenant à ne plus marchander avec moi-même que je vaincrai le tabac et le business perfide des cigarettiers ».

« J'analyse les facteurs de l'écart (S – CO – AF- O –AC) & j'en retire un enseignement ».

8) Ne pas renoncer à lutter après un écart.

Se déshabituer de fumer est un apprentissage difficile. Il y a donc des échecs.

Des écarts et même des rechutes sont difficilement évitables.

Il faut tirer des leçons de ce qui fait échouer et de ce qui facilite la résistance.

Les études montrent qu'il y a en moyenne 3 à 4 tentatives d'abstinence suivies de rechutes avant une libération définitive¹.

9) En cas d'échecs répétés

- Consulter un médecin tabacologue qui peut prescrire un antidépresseur (comme le Zyban²) ou du Champix³.

- ou recourir temporairement à la cigarette électronique : elle désautomatise le rituel et peut donc faciliter le sevrage. Elle est moins nocive que la cigarette. A noter que la nicotine stimule le système orthosympathique, provoque de la tachycardie et exacerbe les émotions.

Jacques Van Rillaer
Professeur émérite de psychologie
à l'université de Louvain

¹ Prochaska, J., DiClemente, C. & Norcross, J. (1992) In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47 : 1102-14.

² Le Zyban a des effets indésirables nombreux et fréquents (bouche sèche, constipation, etc.)

³ Le Champix agit sur les récepteurs nicotiques du cerveau. Il semble plus efficace que le Zyban. Il a des effets indésirables affectant le cœur et les vaisseaux sanguins.