

Sevrage tabagique

1/ Qu'est ce que le tabagisme ?

Le tabagisme est une dépendance physique et psychologique à l'égard du tabac qui peut causer une maladie ou un traumatisme. Il s'agit d'une toxicomanie résultant de l'accoutumance au tabac contenu dans les cigarettes, les cigares, le tabac à pipe et à chiquer. La nicotine contenue dans le tabac constitue le principal agent de cette accoutumance et de la **dépendance**.

Le tabagisme provoque plus de 4 millions de morts par an à travers le monde.

Actuellement, l'OMS estime que la consommation du tabac dans le monde représente une proportion de 1,1 milliard de fumeurs, soit environ un tiers de la population âgée de plus de 15 ans.

2/ Pourquoi arrêter de fumer est difficile

Arrêter de fumer est difficile puisque le fumeur ne conçoit pas sa vie sans tabac en raison des bénéfices que la cigarette lui apporte. Si proche du fumeur, la cigarette prend pour lui une image de compagne, d'alliée, de support si bien que l'idée même de s'en séparer fait souvent appel à une impression d'abandon, de vide, de solitude, comme si le fumeur devait faire le « deuil » d'une précieuse amie perdue. Bien qu'il soit tout à fait conscient des dangers qu'il encoure à long terme en continuant à fumer, le fumeur envisageant l'arrêt est souvent pris par la peur, la crainte de ne pas être capable de faire face au manque, la crainte de perdre ses repères, la peur de ne plus réussir à trouver du plaisir dans les situations quotidiennes, d'être à l'écart des autres, de ne plus pouvoir profiter des moments de convivialité quand il allait fumer sa cigarette durant sa pause café, la crainte de se faire exclure du groupe des fumeurs.

3/ Les phases du fumeur :

Différentes phases jalonnent la vie du fumeur :

→ *La phase du fumeur heureux* qui est pleinement satisfait de fumer, qui connaît les risques mais qui envisagent que ceux-ci sont lointains et pas pour lui.

→ *La phase du fumeur indécis* qui s'interroge sur son comportement et prend conscience des différents dangers en remettant sa décision d'arrêt à plus tard.

→ *La Phase du fumeur prêt à l'arrêt* : conscient qu'il a plus à gagner en arrêtant, le fumeur décide de passer à l'action.

→ *La Phase de doute* : Après le sevrage, le fumeur va être torpillé par des doutes, des envies auxquels il va devoir résister pour éviter la rechute.

→ *La phase de rechute* fait partie intégrante du processus d'arrêt : Elle ne doit en aucun cas être considérée comme un échec mais plutôt comme une marche vers la réussite.

« *Toute période passée sans tabac est un élément positif qui rapproche du succès final* ».

La dépendance physique et la dépendance psychologique :

Dépendance physique : Le tabac, de par la nicotine qu'il contient, crée et entretient une dépendance physique de l'organisme, ce qui engendre une sensation de manque, une recherche effrénée du produit avec augmentation des doses.

Dépendance Psychologique : Il ne faut pas négliger la part de Dépendance Psychologique qui entretient l'emprise du Tabac sur la personne. Cette Dépendance Psychologique peut, à elle seule, compromettre l'arrêt du tabac et précipiter les rechutes.

La Dépendance Psychologique est présente lorsque la prise de tabac correspond à une tentative de réduire un état de Tension Interne : Stress, Anxiété, Moments de Déprime, Colère et Enervement... Sa fonction est d'aider à « Décompresser ».

Elle est présente également lorsque le besoin de Tabac est ressenti dans des moments d'habitudes, des rituels de la vie quotidienne : Vous avez appris que dans certaines situations, vous devez allumer une cigarette : à la fin d'un repas, en prenant votre café, en conduisant, ou en attendant le bus, quand vous êtes au téléphone ou en soirée entre amis. Bien souvent les cigarettes que vous allumez dans ces moments le sont à votre insu. La plupart d'entre elles ne sont pas du à un manque physique mais bien à une habitude, ou encore une recherche de convivialité, une contenance...

En quoi consiste la thérapie :

Il est essentiel lorsqu'on envisage d'arrêter de fumer, de se faire accompagner dans le sevrage par un psychologue. La thérapie aura divers objectifs en fonction de la phase dans laquelle vous vous trouvez. Peut-être avez-vous simplement quelques interrogations par rapport à la cigarette, mais n'êtes vous peut-être pas encore prêt à l'arrêt ?

La thérapie va consister en un accompagnement lors d'une éventuelle préparation à l'arrêt, une prise en charge de la dépendance psychologique, et en un développement des capacités de passer à l'action, une gestion des troubles associés (anxiété, dépression, prise de poids...)

Arrêter de fumer s'apprend au même titre que la conduite. Il est nécessaire de s'entraîner à fonctionner « sans cigarette », pour modifier son mode de vie et ses réflexes en lien avec la cigarette. En effet, le succès du sevrage est déterminé par l'acquisition d'apprentissages de nouveaux apprentissages qui vous permettront de gérer les moments d'envie, les moments de dépendances et les situations à risque de rechute.

C'est en multipliant les moments où vous parvenez à fonctionner sans votre cigarette, en répétant encore et encore ces apprentissages que vous parviendrez à vous débarrasser du tabac. Chaque réussite, aussi infime soit-elle est déjà un pas vers l'arrêt définitif du tabac

Bien souvent, la dépendance à la nicotine disparaît au bout de quelques semaines, mais le souvenir du plaisir, des moments de bien être, associés à la cigarette, (la détente, l'inhalation, le geste de fumer, la convivialité) ; l'oubli des désagréments (perte du goût, perte du souffle, dents jaunies, teint gris, prix...) et des risques (cancer, troubles cardio-vasculaires...), qui correspondent à la dépendance psychologique, font qu'un jour l'envie est présente. Puis cette envie devient de plus en plus envahissante et l'on se dit pourquoi pas juste une bouffée pour voir... Une seule cigarette ne va pas me faire de mal... Et le pied est dans l'engrenage. C'est lors de ce moment de faiblesse, qui fait partie intégrante du sevrage, ce moment de désir et de doute que rencontrent tous les ex-fumeurs, qu'il est bon de se faire accompagner par un psychologue. C'est à ce moment que je peux vous aider à comprendre d'où provient ce manque, à identifier ce qui risque de précipiter la rechute.

Bien souvent le manque provient d'un sentiment de vide, un doute, un moment de flottement où l'on se sent vulnérable. Et si la rechute a lieu, dans ce cas ce ne sera qu'une opportunité que nous utiliserons dans la thérapie pour comprendre ce qui vous a fait craquer, comment éviter ces éléments à l'avenir pour être encore plus fort face au tabac, pour mieux contrôler ses comportements face au tabac et avoir la liberté de dire NON

La psychothérapie permet également de gérer les problèmes associés à la prise de tabac. En effet, dans les raisons qui vous ont poussées à fumer, on retrouve souvent des difficultés de confiance en soi dans les relations aux autres, et la cigarette vous a permis très tôt de faire face à cette peur en vous donnant une contenance, une assurance, un peu plus de confiance. Cependant, les difficultés relationnelles, les peurs de se retrouver face au regard et au jugement des autres doivent être gérées autrement que par le biais de la cigarette. C'est pourquoi je suis là pour vous aider à prendre conscience de ces éléments et à mettre en place de nouvelles stratégies pour vous sentir détendu et affirmé en présence des autres.

De plus, comme nous l'avons vu précédemment, la cigarette est souvent utilisée comme un décontractant, permettant de gérer le stress de façon inappropriée. En l'absence de la cigarette pour lutter contre les émotions négatives, nous apprendrons ensemble des moyens efficaces pour lutter contre le stress, les tracas, les dépresses passagères, en apprenant à résoudre les problèmes de la vie de tous les jours qui sont à l'origine du stress, mais surtout nous apprendrons des techniques de gestion du stress, de respiration et de relaxation, afin que vous vous dirigiez vers un avenir serein, contrôlé, sans avoir recours à la cigarette.

Enfin, un des motifs à l'origine de la reprise du tabac, surtout chez la femme, est la prise de poids à l'arrêt du tabac. En effet, il peut arriver qu'à l'arrêt du tabac, quelques kilos inattendus surviennent ce qui a le don de nous faire douter sur la poursuite des efforts. C'est pourquoi, je me charge de vous accompagner pas à pas dans le sevrage, pour limiter cette prise de poids.