© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Tabac persistant

Par Profil supprimé Postée le 20/08/2010 07:09

> Impossible d'arrêter de fumer ,j'essaie depuis 5 ans tout patchs, sophro, médocs, etc. Comment faire ?

Mise en ligne le 20/08/2010

Bonjour,

Vous exprimez vos très grandes difficultés à arrêter de fumer. En effet, il est reconnu que le tabac induit une dépendance importante, à la fois physique et psychologique.

Les supports d'aide à l'arrêt, tels que patchs, "nicorettes"... sont des substituts nicotiniques, ils ne traitent donc que le manque physique de nicotine. Les autres méthodes que vous évoquez sont également des accompagnements à l'arrêt, mais aucune méthode ne garantit un succès absolu.

Ceci est dû à l'aspect psychologique de la dépendance. Nous supposons que vous fumez depuis de nombreuses années, et que vous fumez des cigarettes. Donc pendant une partie de votre vie, vous avez sans doute vécu "avec" la cigarette. Nous pouvons supposer que cet "objet" a accompagné un certain nombre de moments importants de votre vie, et a accompagné un certain nombre de rituels que vous répétez chaque jour. Il arrive aussi que le recours à la cigarette corresponde à des moments où l'on doit avoir avec quelqu'un une discussion importante, ou bien juste après une discussion importante... à des moments où on a envie de se détendre... quand on est énervé, stressé, et aussi à des moments où on attend quelque chose ou quelqu'un... bref, la cigarette est aussi un support psychologique qui donne l'impression d'apaiser une timidité, de tromper l'ennui, de réconforter après un effort, de se calmer ou de se stimuler...

De plus, le fait de fumer procure des plaisirs physiques, au niveau de la bouche, des lèvres, de l'inhalation et exhalation de la fumée (quelque chose de chaud et de considéré comme "bon").

Pour toutes ces raisons, l'arrêt du tabac implique un changement important dans la vie quotidienne et dans le rapport de la personne à elle-même et aux autres. Il est donc important d'analyser votre rapport concret à la cigarette et aux "bénéfices" que vous apporte le fait de fumer. De l'autre côté, il est tout aussi important que vous listiez précisément tous les méfaits que vous ressentez, toutes vos motivations à arrêter. Au moment de l'arrêt, vous pourrez vous appuyer sur ce bilan du positif et du négatif, pour vous rappeler vos motivations, et pour opérer le nécessaire travail de deuil quant aux "bénéfices" perdus. Vous pouvez aussi noter les bénéfices "gagnés" que vous découvrez à l'arrêt (le teint, l'odeur, l'haleine, le goût, les économies d'argent, la

fierté, etc...)

Ce type de démarche est en général proposée dans les consultations spécialisées. Il est en général plus facile d'arrêter et de tenir quand on a un soutien extérieur, professionnel. Il y a aussi dans certains départements des groupes de paroles de fumeurs en sevrage.

Les méthodes telles l'acupuncture, la sophrologie aident le patient au niveau de la relaxation, de la régulation du souffle... Mais sur le long terme, le plus important est de ne pas rechuter. Il semble que vous avez souvent décidé d'arrêter, mais que vous avez toujours rechuté... plus ou moins vite. Il faut vous dire qu'un ex-fumeur n'est jamais à l'abri d'une rechute, un jour... çà arrive parfois 10 ou 15 ans après une totale abstinence... donc, vous devez aussi réfléchir aux conditions qui ont provoqué les précédents rechutes, afin d'anticiper ce que vous pourriez faire d'autre que reprendre une cigarette si le cas se présente...

Vous pouvez vous appuyer sur votre expérience, cela devrait vous aider la prochaine fois. Et, surtout, rester inébranlable quant à votre décision quoi qu'il arrive et quelles que soient les tentations. Vous savez maintenant que "en fumer une, juste une", conduit l'ex-fumeur dépendant à retomber très très vite dans sa dépendance. Donc arrêter de fumer, c'est "zéro" cigarette, jour après jour, toute votre vie...

Vous pouvez aussi recevoir un soutien spécifique sur la ligne téléphonique "Tabac info service", N° 3989 (du lundi au samedi, de 8h à 20h, 0,15 E la minute). En appelant ce numéro, vous pourrez également obtenir une adresse d'une consultation spécialisée.

Cordialement