Arrêts sur image

« Ma vie libérée du tabac »

Tabacstop

Une initiative de Fondation contre le Cancer

Colophon

Photos : Jimmy Kets
Interview du Dr Vincent Lustygier : Dr Karin Rondia
Interviews et rédaction des témoignages : Françoise Raes (www.lamachineaecrire.be)
Commentaires : Régine Colot, Christine Plets et Dr Karin Rondia
Coordination du projet : Suzanne Gabriels, Ludivine Teller
Mise en page et couverture : CDN Communication
Editeur responsable : Luc Van Haute, Chaussée de Louvain 479, 1030 Bruxelles

ISBN 978-2-9601466-1-5
Dépôt légal : D/2014/8647/112

Préface

C'est en 2004, à l'occasion de la Journée mondiale sans Tabac, que la Fondation contre le Cancer a inauguré sa ligne Tabacstop. En 2014, nous fêtons donc nos 10 années d'existence. Un moment qui nous semble propice pour partager notre expérience.
Jour après jour, pendant toutes ces années, nos tabacologues ont été en contact avec des personnalités aussi diverses que passionnantes, de tous âges et de toutes conditions. Ils ont écouté des récits étonnants ; ils ont accompagné des réussites porteuses d'espoir et des échecs compréhensibles. Mais ils ont souvent aussi été confrontés à des histoires de vie poignantes, à la pauvreté et à la solitude. Un fil rouge se dégage de toutes ces histoires individuelles : la profondeur de l'assuétude au tabac et le parcours d'obstacles que traversent ceux qui nous appellent pour s'en délivrer.

Tous ces contacts suivis avec des fumeurs pris au piège nous donnent envie de parler en leur nom. Pas seulement pour vous relater les hauts et les bas de leurs tentatives d'arrêt. Non, nous voulons aller bien plus loin que cela ! Nous voulons susciter un débat de société autour de l'assuétude à la nicotine et conscientiser tout un chacun – en particulier nos décideurs politiques – aux multiples facettes de cet esclavage. Nous voulons briser les visions manichéennes sur cette dépendance, et ceci tout particulièrement à un moment où de plus en plus de voix s'élèvent pour faire payer aux fumeurs le prix de leurs soins de santé.

Comment pouvions-nous vous faire toucher du doigt l'expérience de ceux qui prennent la décision d'arrêter de fumer ? Nous avons choisi de laisser de côté la théorie pour donner la parole à dix (ex)-fumeurs. Nous avons demandé à une journaliste, **Françoise Raes**, de les rencontrer pour nous raconter leur histoire en respectant leur authenticité, et à un photographe renommé, **Jimmy Kets**, de visiter leur univers pour nous offrir d'eux des portraits sincères et émouvants. L'ensemble de ces dix témoignages, présentés chacun avec un bref commentaire des tabacologues de Tabacstop, vous apporte, sans prétendre à l'exhaustivité, un bon reflet de tout ce qui se joue lors d'un arrêt tabagique.

Le Dr Vincent Lustygier, tabacologue et psychiatre, spécialisé dans les questions d'assuétudes, nous livre également une interview révélatrice sur la dépendance à la nicotine ; des propos recueillis et transmis par **Karin Rondia**, qui fut longtemps journaliste santé à la RTBF et qui était directeur médical de la Fondation contre le Cancer au moment de la création de ce livre.

La conclusion revient à **Luc Van Haute**, directeur général de la Fondation contre le Cancer, pour souligner à quel point la lutte contre le tabac est essentielle dans les missions de la Fondation, et quelles visions stratégiques nous poursuivons à travers elle.

Nous espérons que la lecture de cet ouvrage vous apportera une vision plus nuancée et une meilleure compréhension de ce qui pousse certains d'entre nous à fumer, et surtout pourquoi il est tellement difficile d'en décrocher. Mais surtout, nous espérons susciter chez vous une réaction positive – que vous soyez fumeur ou pas ! Car, comme le martèle le slogan de Tabacstop : « Arrêter de fumer, **c'est possible !** »

Nous vous souhaitons une agréable – et révélatrice – lecture !

Suzanne Gabriels
Manager Prévention Tabac
Fondation contre le Cancer

Georges

Le temps s'envole en fumée

Georges a commencé à travailler jeune, à 15 ans, dans la photogravure, « parce qu'il n'y avait pas trop de sous à la maison. » Et dès lors, il a commencé aussi à fumer jeune. Des cigarettes grillées pendant les pauses au boulot, entre deux cours du soir à l'académie, quand il allait danser avec ses amis dans les cafés de Jette où le tabac les transformait en rois de la nuit. Aux murs de son appartement bruxellois, de jolis cadres racontent ces années passées dans le monde de l'édition des livres d'art. « J'aime les belles choses. » Georges ne s'est jamais marié. « Je suis resté sur le carreau. » Et il ne semble pas en avoir de regret. La pendule du salon fait tic-tac et Zazou son petit chien nous regarde boire le café filtre que son maître nous a gentiment préparé.

« Vous voulez une petite gaufre avec ça ? Arrêter, j'y pensais depuis longtemps. Mais je n'avais pas assez de caractère pour le faire. Je me donnais des excuses. Je suis seul et c'est la seule chose que j'ai. Sortir et me promener avec mon chien ou aller voir une expo, je ne peux plus depuis que je me suis fait renverser par une voiture en 2008. Je suis un peu limité dans mes activités alors qu'est-ce que je fais ? Je fume une cigarette, pour la solitude. Je fumais presque un paquet par jour. La première, après le petit-déjeuner. Et, parfois quand je dormais mal, j'osais me réveiller la nuit pour en fumer une ! Et, quand j'avais tout fumé en fin de journée, j'allais voir ma jeune voisine du 3e étage pour lui emprunter deux cigarettes et tenir jusqu'au matin parce que je me réveille dès 5 h et qu'il n'y a encore rien d'ouvert à cette heure-là. »

Pourtant à 79 ans – dont plus de soixante passés avec une cigarette entre les doigts – Georges se résout à changer de cap. Après tout, il n'est jamais trop tard pour bien faire.

« J'avais calculé – excusez-moi, mais je compte toujours en francs belges – que les cigarettes me coûtaient 6000 FB par mois (NDLR : Environ 150 €). Et ça, j'ai dit : Georges, c'est un peu trop ! Puis, en janvier, j'ai perdu un ami proche. Cancer de la gorge. Ça a joué dans ma décision. Il est parti maintenant. Et c'est une vraie perte pour moi. Il venait me dire bonjour. Nous allions faire une petite promenade, bavarder. Sa mort, ça m'a frappé. Tous les jeudis, j'ai un autre copain qui m'apporte mes courses gentiment. Chaque fois qu'il vient ici, il me taquine et me dit : ça pue, chez toi ! Lui, il n'a jamais fumé et il se met en rote contre moi pour que j'arrête. Tout ça mis ensemble m'a décidé à tenter le coup : ma santé, les finances et aussi pour prouver à mon ami que j'ai du caractère ! »

Et dans cette aventure, Georges a accepté l'accompagnement proposé par Tabacstop.

« J'ai arrêté le 7 janvier dernier. J'ai vu une pub à la télévision où ils donnaient le numéro gratuit pour Tabacstop. J'ai pris contact et j'ai reçu de la documentation. J'ai utilisé des patchs pendant trois semaines. Mais ils me donnaient des démangeaisons alors j'ai arrêté malgré leur conseil d'en utiliser des moins dosés. Madame Els me téléphonait toutes les semaines, le mardi. Et puis tous les quinze jours. Ça m'a beaucoup aidé cet accompagnement. Parce que Madame Els est encourageante. On sent qu'elle ne vous juge pas. Elle vous soutient, elle comprend. Et surtout elle a une voix agréable. Elle a une expérience de vie dans sa voix. On parle 10 minutes, un quart d'heure, parfois plus si c'est nécessaire, mais je ne veux pas abuser de son temps parce qu'il y a d'autres candidats qui attendent. On parle de cigarette, de tabac et un peu d'autres choses aussi. Je lui dis : parfois j'ai très envie d'une cigarette, Madame Els, mais je tiens bon. Maintenant, j'ai retrouvé du souffle et les odeurs de tabac commencent à me déranger, à me dégoûter même. Je dois vous avouer que, au début du sevrage, quand quelqu'un passait dans le couloir avec une cigarette, je le suivais avec mon nez pour aspirer un peu de fumée. »

Georges n'a plus de cigarettes à la maison. Ni de paquet qui traîne dans les poches d'un manteau oublié au fond du placard. Il ne monte plus chez sa voisine du 3e, ou peut-être si, mais pour le simple plaisir de bavarder avec un visage souriant.

La motivation, c'est le « motif à l'action ».
Arrêter de fumer est un moyen de réaliser un ou plusieurs objectifs personnels. Chacun de nous a les siens : améliorer sa santé, retrouver du souffle pour pratiquer un sport ou pour chanter dans une chorale, se sentir plus libre, ne plus sentir mauvais… À 79 ans, Georges en a eu assez de voir partir tant d'argent en fumée. Et puis, dans la balance, il a ajouté « préserver sa santé » et « être fier de prouver à son ami qu'il a du caractère ».

Andrée

« Arrêter a été une délivrance »

Andrée a tenu une boutique de prêt-à-porter pendant des années. Et ça se voit : la dame a du style. Pour fêter les beaux jours, elle a fleuri son balcon de bulbes de printemps qui font entrer les couleurs du jardin dans son appartement. Il y a plus d'un an, Andrée a arrêté de fumer. Et elle ne reviendrait sur cette décision pour rien au monde.

« Je fumais depuis l'âge de 18 ans. J'ai commencé avec une amie qui fumait déjà. Je trouvais cela tellement beau, le geste, le style… À cette époque-là, on ne parlait absolument pas des dégâts de la cigarette sur la santé. Mon père fumait, je vivais encore chez mes parents et ça ne gênait personne. Il faut dire que je fumais occasionnellement seulement, un peu pour faire la maline. Mais à l'âge de 20 ans, je fumais déjà un paquet par jour. À partir de là, la cigarette m'a accompagnée au quotidien. Je fumais ma première cigarette avec mon café, le matin. Cette première cigarette était celle qui m'était la plus précieuse et certainement la meilleure aussi. Après, je fumais toute la journée. J'avais des habitudes. Par exemple, le téléphone sonnait, j'allumais une cigarette. Je prenais un livre ou un magazine et je fumais en lisant. La cigarette était une compagne. »

À plusieurs reprises, dans sa vie, Andrée a tenté d'arrêter, mais sans succès.

« Je savais que ce n'était pas bon pour la santé et l'odeur du tabac sur les vêtements me dérangeait. J'ai vu un spot pour Tabacstop à la télévision et je me suis dit : je vais téléphoner. Je suis tombée sur Marie-Cécile, une dame d'une gentillesse extrême. C'est elle qui m'a donné le déclic. En étant fumeuse, on se culpabilise, car on sait que c'est mauvais. Or, cette dame m'a présenté tous les effets nocifs de la cigarette sans jamais me juger. Et puis, nous pouvions discuter de beaucoup de choses. C'était une personne très humaine. Je pense vraiment que c'est grâce à elle si j'y suis arrivée. Concrètement, j'ai pris des patchs et des comprimés de nicotine. D'ailleurs, j'en ai toujours dans mon sac 'au cas où', si je vais au restaurant ou si je bois un verre. J'ai craqué cinq fois depuis mon arrêt, surtout au début quand je sortais. Parfois je tirais seulement une ou deux bouffées, mais à chaque fois, le lendemain, j'y pensais. Quelques minutes seulement, mais j'y pensais. Comme quoi, c'est vraiment un jeu dangereux ! Ce qui m'a fait tenir ? J'étais tellement fière de ne plus fumer ! Et j'en ai rapidement ressenti les bienfaits : je respirais mieux, mon teint de peau était plus clair et mes dents plus blanches. J'ai vécu tout ce processus comme une délivrance. C'était une motivation suffisante pour tenir bon. Et puis, la cigarette représentait un sacré budget : j'en avais pour 150 € par mois. Au départ, j'ai mis ce montant de côté pour me faire plaisir. Après quelques mois, je suis allée en ville et je me suis offert un beau portefeuille Delvaux. Je voulais absolument récompenser mes efforts.

En arrêtant, j'avais peur de prendre du poids. Je grossis facilement. Et, pour être honnête, j'ai compensé un peu en mangeant ce que j'aimais : du chocolat. J'ai pris un peu de poids, mais aujourd'hui, je m'en moque pas mal. Je pense que le mot juste c'est : délivrance ! Quand je fumais, j'aurais fait des kilomètres pour un paquet. Et maintenant je n'y pense même plus. Mais je reste une ex-fumeuse et donc je dois toujours faire attention. »

La confiance en soi est un élément très important pour réussir à arrêter.
Or souvent la motivation est présente, mais les fumeurs ont le sentiment de ne pas être capables d'y arriver. Andrée culpabilisait beaucoup de ses échecs répétés. Ne pas se sentir jugée par la coach de Tabacstop lui a permis de reprendre confiance en elle. Et après plus d'un an sans tabac, Andrée en découvre tous les avantages : dents plus blanches, teint plus clair, meilleure respiration, économie d'argent… Elle se récompense par de petits cadeaux. Arrêter de fumer c'est apporter plus de positif dans sa vie.

Philippe

« Si je n'arrête pas, je fonce dans le mur »

Après son opération et trois années de traitements et d'hospitalisations pour des cancers qui ont touché ses poumons et ensuite ses cordes vocales, Philippe, 48 ans, a décidé d'arrêter de fumer.

« J'ai tiré sur ma première cigarette à l'âge de 10 ans. Trois ans plus tard, j'étais un fumeur régulier et ma mère achetait mes cigarettes. Je fumais un paquet par jour, parfois un paquet et demi. Puis à la fin, je me réveillais pendant la nuit pour fumer une cigarette tellement j'étais accro à la nicotine. La journée, la cigarette accompagnait chaque moment libre. La première chose que je faisais en me levant, c'était d'allumer une cigarette, puis j'en fumais une en préparant mon café. Je me préparais en laissant encore une clope fumer dans le cendrier. Je sortais de la maison et je fumais en attendant le tram. Et encore en arrivant au travail. Je bossais dans le bâtiment. Le temps de me changer, il y avait une dernière cigarette. Cela en faisait déjà quelques-unes avant de commencer la journée ! Une fois que je travaillais, je n'avais pas le temps de penser à fumer (c'est bien la preuve qu'on peut s'en passer). Et je fumais à midi et à la pause. Mais une fois rentré à la maison, je fumais de nouveau beaucoup plus, même si j'essayais de fumer sur la terrasse pour limiter les dégâts. Bon tout ça, c'était avant le cancer. »

Malgré la maladie qui le met à genoux physiquement et le place dans une situation financière très difficile, Philippe continue à fumer alors qu'il est à l'hôpital et qu'il a perdu 16 kilos. « Pendant toutes ces années où j'étais souvent à l'hôpital, j'ai continué à fumer. Je fumais pour les nerfs. Je ne tiens pas en place. La cigarette était ce qui me calmait depuis toujours. Bien sûr je me suis posé beaucoup de questions : quelle est l'utilité de la cigarette ? Pourquoi je suis mordu de cette clope ? En fait, on gâche sa vie à fumer, c'est aussi simple que ça. »

Il y a 2 ans, Philippe fait une première tentative d'arrêt avec Tabacstop. « Le contexte de cette décision est simple et évident. J'ai vu le numéro de Tabacstop sur mon paquet et j'ai appelé. J'ai eu Régine au téléphone. Elle m'a dit que si je continuais, je fonçais droit dans le mur. J'ai une grande fille qui a 22 ans et je trouve bête que tout puisse s'arrêter à cause de la clope. » Lors de ce premier essai, Philippe participe aussi à une semaine d'accompagnement à l'arrêt du tabac à l'hôpital Brugmann (Bruxelles) et il arrête de fumer pendant quatre mois. Puis, il rechute.

Deux ans ont passé, Philippe, s'est trouvé un petit appartement, a repris des forces, et il s'est décidé : la cigarette, il veut vraiment complètement arrêter. Il décide de reprendre son projet là où il l'avait laissé et recontacte Tabacstop. « C'est Régine qui me coache encore aujourd'hui. Elle m'a expliqué que je serais en partie remboursé de mes achats de patchs. Pour moi, c'était fondamental sinon je n'aurais pas pu arrêter. Je n'avais pas les moyens d'avancer l'argent. »

« Je suis très content de l'aide de Tabacstop. C'est pour eux que je fais ce témoignage et pour que les gens réalisent les conséquences du tabac. Pour moi, Tabacstop sauve des vies. À chaque coup de fil de Régine, elle me demande : où j'en suis, comment je vais, et elle me donne des conseils pour arrêter. Par exemple, j'utilisais 2 patchs à la fois dès le matin. C'était un sacré shoot de nicotine le matin et la nuit je ne dormais pas. Régine m'a conseillé de les mettre successivement au cours de la journée, et c'est beaucoup mieux maintenant.
J'ai eu la chance de tomber sur cette super personne qui prend soin de moi et sait quand j'ai besoin d'un coup de pied aux fesses ! Je me dois d'être là parce que je sais qu'elle va appeler et que je n'ai pas envie de la décevoir. C'est une motivation. Cet accompagnement nous place face à nous-mêmes. On doit respecter le contrat. Et chaque appel donne un peu plus de motivation. Elle m'encourage, elle croit en moi. Pour Régine, je ne suis pas seulement un nom sur une fiche, mais bien une personne. »

Le cancer a placé Philippe devant l'évidence : il fonçait « droit dans le mur ».
Penser à ceux qui nous sont chers aide alors certainement à prendre la décision d'arrêter. Un autre motif, plus médical, est que l'arrêt du tabac augmente l'efficacité des traitements anticancéreux et diminue les risques de récidive.
Après un premier arrêt de 4 mois et une rechute, Philippe s'est réinscrit pour un nouvel essai avec Tabacstop. L'arrêt du tabac réussit rarement à la première tentative et Philippe a appris beaucoup de cette première expérience. Il était mieux armé pour ce deuxième arrêt.

Sara

Arrêter à deux, pour être bien à trois

« La cigarette, c'était vraiment le truc auquel je ne pensais pas renoncer ! Pour moi, c'était tout simplement impensable. Quand j'ai arrêté, j'étais enceinte et je fumais 30 cigarettes par jour. Je fumais dès que je me réveillais, avant même de déjeuner. Et mon compagnon, pareil ! À nous deux, on dépensait trop d'argent chaque mois en cigarettes. »

Vingt ans que Sara fume. Aujourd'hui, elle en a 37 et a accouché d'un petit garçon en pleine santé. Sara était ce qu'on pourrait appeler une fumeuse « hardcore » et pourtant, elle est parvenue, grâce à une motivation en béton et à un accompagnement approprié, à arrêter. Et cela fait neuf mois que ça dure.

« Une fois que je suis tombée enceinte, mon compagnon et moi nous nous sommes dits : on va arrêter de fumer ensemble. Je suis déjà maman d'un grand ado. Je n'étais pas parvenue à arrêter pendant ma première grossesse. J'avais 20 ans. Et mon fils a eu pas mal de problèmes de santé à la naissance. Cette fois, je voulais mettre toutes les chances de mon côté pour que notre loulou soit en bonne santé. Nous avons pris la décision d'arrêter ensemble et nous nous sommes soutenus l'un l'autre. J'étais ultra motivée avec le bébé ! J'ai arrêté tard, j'étais déjà à 6 mois et demi, mais c'est toujours mieux d'arrêter même si c'est presque en fin de grossesse. »

Un arrêt encadré médicalement au plus près. « Tabacstop nous a pris en charge tous les deux mon compagnon et moi. Pour moi, ils ont accepté le suivi malgré que je sois enceinte*, car ma sage-femme avait une formation de tabacologue et contrôlait précisément la quantité de patchs utilisés pour ne pas mettre la santé du bébé en péril. Avec ces accompagnements et le soutien de mon compagnon, je me suis sentie très aidée. Surtout, je n'ai pas ressenti le manque comme je le pensais. Pourtant, j'avais de fortes appréhensions.

Il y avait tellement d'habitudes dans ma vie avec la cigarette que ça me faisait très peur d'arrêter. La sage-femme m'a beaucoup aidée, vraiment. Chaque fois que j'allais la voir, elle faisait une petite échographie et je voyais le bébé plus souvent ; c'était motivant ! Quand le petit est né, Régine, de Tabacstop nous a envoyé un petit doudou, j'ai trouvé ça super mignon. L'aide de Tabacstop a aussi été financière, car sans les remboursements des substituts de nicotine, je ne sais pas si nous y serions arrivés. Les patchs ce n'est pas pour rien ! Sans le remboursement, je pense que nous n'aurions pas pu le faire. »

Si Sara a arrêté pour son bébé, elle découvre que, elle aussi, se sent mieux sans cigarette : fini la toux du matin, les bronchites à répétition et… l'odeur de tabac froid.

« Les non-fumeurs sont fair-play avec les fumeurs, parce que vraiment cette odeur, c'est affreux ! Maintenant, je ne la supporte plus. J'ai lavé les tentures de la maison et quand j'ai vu la couleur de l'eau de la machine à laver, j'ai fait : c'est dingue ! À vous dégouter à jamais. Maintenant, quand des gens viennent à la maison et fument : c'est dehors. Pour le bébé et pour l'odeur. Il y a une chose que j'ai arrêté de faire et que j'aimais beaucoup : c'est pêcher. On allait à la pêche et on fumait chacun un grand paquet en attendant le poisson. Pour moi, la pêche et la cigarette sont trop associées pour pouvoir y retourner. À la place, quand il fait beau, je vais me promener avec le bébé en poussette. La région est belle. Je n'ai plus envie de fumer. C'est fini, terminé ! J'ai le sentiment que je ne reprendrai plus. D'abord parce que ça ne sert à rien et puis… parce que nous avons envie d'en faire un deuxième très vite ! »

** Pour le suivi des femmes enceintes, Tabacstop préfère que l'accompagnement soit effectué également par un médecin ou une sage-femme tabacologue pour que la surveillance des dosages de substituts de nicotine soit plus précise (via le test de mesure du CO dans l'air expiré ou via le test de cotinine urinaire).*

Sara a souhaité arrêter de fumer parce qu'elle était enceinte. Et elle a eu raison !

Les conséquences négatives du tabac sur la croissance et la santé du bébé sont nombreuses et on n'a pas fini d'en découvrir la portée. Mais la grossesse est aussi un moment critique et il est important que toute femme enceinte soit suivie avec attention par un tabacologue, surtout si elle prend des substituts nicotiniques. Par ailleurs, ces substituts de nicotine peuvent s'avérer très chers, plus chers que les cigarettes lorsqu'on est un gros fumeur et qu'il est nécessaire alors de combiner patchs et substituts de nicotine oraux. Dans le cas de Sarah, l'aide financière de Tabacstop était donc primordiale.

Philippe

« Depuis que je ne fume plus, j'ai recommencé à dormir »

Philippe a 63 ans et bien roulé sa bosse. En ambulance pendant 40 ans et puis dans des voitures de location qu'il ramenait au loueur. « J'ai un million de kilomètres au compteur » dit-il en crânant un peu. Et combien de cigarettes ?

« Ma première cigarette, je devais avoir 6 ou 7 ans. C'était avec un copain. On allait chercher des petits paquets au magasin où on achetait nos bonbons. On les cachait derrière les tuyaux de l'école et on n'avalait pas la fumée. C'était pour faire comme les grands. »

À 12 ans, Philippe faisait les nuits en ambulance avec son père. « C'était de l'inconscience, mais à l'époque, on ne demandait pas de brevets de secouriste. » Après sa nuit, le garçon allait à l'école. « C'est comme ça que j'ai appris à ne pas dormir. Je faisais de petites siestes de 15 minutes entre deux interventions. J'ai fait comme ça toute ma vie. À 14 ans, je fumais un demi-paquet par jour. Mes parents fumaient tous les deux. À l'armée, je fumais un paquet. Pour moi, la cigarette, c'était lié au plaisir d'être avec les copains, d'aller boire un verre… En 1983, j'ai arrêté de fumer une première fois. J'avais beaucoup diminué ma consommation et je me suis dit : autant arrêter. Et j'ai arrêté pendant 27 ans ! Puis un jour, j'ai craqué après une nuit bien arrosée où j'avais fumé une cigarette. Le lendemain, je rachetais un paquet. C'était, il y a quatre ans. C'est bête, non ? »

Aujourd'hui, Philippe partage, avec un autre pensionnaire, une toute petite chambre en maison de repos sur les hauteurs de Liège. Deux lits, deux tables de nuit, deux armoires, un évier et un chariot commun sur lequel trône un gros téléviseur noir. Sur ce dernier, Philippe a posé une photo ancienne où on le reconnait enfant au côté de son père devant une ambulance. « J'ai grandi dans ce quartier, et j'y finirai vraisemblablement mes jours. J'aime bien ici, c'est familial et on mange très bien. Le problème c'est que je n'ai rien à faire. Alors j'aide à la vaisselle. Ici, on ne peut pas fumer dans les chambres. Il n'y a que le personnel qui se permet de fumer dans la cuisine ou dans les bureaux. Mais normalement c'est dehors. Alors, je fume moins. De nouveau, je me suis dit : pourquoi ne pas arrêter ? J'ai vu le numéro de Tabacstop sur mon paquet et j'ai appelé. Je suis tombé sur le répondeur et c'est Marie-Carole qui m'a rappelé. C'est elle qui m'a suivi pendant quelques semaines. Grâce à elle, j'ai reçu ce que j'appelle mes tic tac de nicotine. Je les suçais pour diminuer le nombre de cigarettes que je fumais. Je fumais 10 cigarettes puis je n'en ai plus fumé que 5. Par exemple, j'attendais un peu avant de fumer après le déjeuner, je regardais la télé et, finalement, le matin, je ne fumais qu'une cigarette. Et puis, une après le dîner. Et puis deux le soir : une avant la vaisselle et l'autre après la vaisselle. J'ai laissé tomber celle après la vaisselle et de fil en aiguille j'ai arrêté complètement. Je prenais quatre tic tac de nicotine par jour. Et ça coupait bien l'envie de cigarette.

Attention, il ne faut pas le prendre à jeun sinon on est malade. J'ai fait l'erreur une fois, pas deux ! Je n'ai pas beaucoup d'argent donc le fait que les comprimés de nicotine soient remboursés par Tabacstop, c'était très important sinon je n'aurais pas pu arrêter. Et ça coupe bien l'envie. Maintenant je n'ai plus trop de moments de tentations si ce n'est quand je vais boire un verre alors je prends mes tic tac avec moi.

Si on pouvait fumer dans les chambres, je serais tenté parce que je m'ennuie ici. Mais comme on ne peut pas fumer… Alors, je passe le temps en regardant des films d'horreur et en papotant sur Facebook avec mon téléphone (parce que l'infirmière ne veut pas me donner le code du WiFi). J'ai passé 30 ans sans dormir. Depuis que j'ai arrêté de fumer, pour la première fois de ma vie, je dors toute la nuit comme tout le monde. »

L'arrêt du tabac peut être progressif pour autant qu'il soit combiné avec la prise de substituts de nicotine.
Philippe est passé de 10 cigarettes à 5 puis 1 en intercalant des « tic tac de nicotine », comme il les appelle. Cette méthode peut convenir à certains fumeurs mais demande l'accompagnement d'un tabacologue pour bien gérer les dosages. Philippe a maintenant complètement supprimé le tabac et, après une vie sur les chapeaux de roue, il a retrouvé un sommeil de qualité.

Régine

« J'ai trouvé une nouvelle vie en arrêtant de fumer »

C'est un petit chien joyeux qui accueille les hôtes quand Régine ouvre la porte de son appartement coquet. Régine a arrêté de fumer depuis plus de six mois maintenant. Une décision qui en a entraîné d'autres. Et qui a changé pas mal de choses dans sa vie.

« J'ai arrêté de fumer le 29 août 2013. À 23 h 50, précises. Ça m'a marqué : j'ai tout jeté ! L'idée me trottait dans la tête depuis plusieurs mois. Je suis tombée coup sur coup sur Tabacstop : une fois par une brochure, puis dans un reportage à la télévision. Je me suis dit : c'est un signe ! C'est maintenant ou jamais ! À l'époque, je fumais deux paquets par jour. Mais j'en avais marre d'être dépendante à ce point. Ce n'était plus moi qui avais le contrôle, c'était la cigarette. Et elle prenait toute la place. »

C'est peu dire…

« J'ai fumé pendant 20 ans. Ma première cigarette, c'était avec ma meilleure amie. On était dans un parc, on s'est dit : si on achetait des cigarettes pour faire les grandes ? Elle m'a dit : chiche ! Et en général, il ne faut pas me dire chiche. C'est comme ça que j'ai commencé. Et j'ai été accro tout de suite. Le pire, c'est qu'à 16 ans, c'est ma mère qui achetait mes cigarettes. Ça a été une grande erreur de sa part. La cigarette est devenue ma meilleure copine. Elle était là quand j'avais des coups durs. Elle était là quand j'avais des bonheurs. C'était une présence. En fait, elle ne servait à rien. Il m'a fallu vingt ans pour le comprendre. »

Mais aujourd'hui quand un événement difficile ou stressant la touche, Régine se calme seule. Et le fait de savoir qu'elle peut faire face aussi sans cigarette lui a donné confiance.

« J'avais peur de l'idée d'arrêter parce que je ne savais pas comment faire. Je me suis inscrite sur le site de Tabacstop puis je les ai appelés. Je suis tombée sur des gens formidables. J'avais peur d'être jugée parce que je fumais deux paquets par jour. Il était clair que j'allais être en manque et je ne connaissais rien aux substituts de nicotine. Marie-Cécile m'a expliqué, elle m'a prise en main, elle m'a coachée, elle m'a motivée. Et finalement, j'ai arrêté sans aucun substitut. J'avais peur d'y devenir accro aussi même si la tabacologue m'avait dit qu'il n'y avait aucun risque. Mais je suis têtue et je ne voulais pas prendre quelque chose pour compenser. Je voulais compenser moi-même. Je voulais faire travailler mon cerveau.

Le plus difficile, ça a été la cigarette du soir. Celle que je fumais après le repas. Pendant un mois et demi, ça a été horrible. J'ai dû trouver un palliatif. Alors, après le repas, j'allais sur Youtube regarder des vidéos de gens qui expliquaient comment ils arrêtaient de fumer. Je suis tombée sur une vidéo qui expliquait comment respirer pour se décontracter, s'apaiser et depuis, j'utilise cette méthode relaxante trois fois par jour. C'est tout simple et ça fonctionne. Je dors mieux, et je suis détendue et ma glycémie est sous contrôle. » (Régine est diabétique.)

Une autre vie

« En arrêtant de fumer, j'ai trouvé une autre vie. Moi qui n'étais pas manuelle je me suis mise au tricot. C'est Marie-Cécile qui m'a donné l'idée. J'ai fait une quinzaine d'écharpes, des châles, des étoles, des bonnets, etc. J'étais fière de moi parce que j'ai toujours eu deux mains gauches. Ça me changeait de mes après-midis à chatter sur l'ordi. C'était créatif. Et puis, j'ai voulu sortir de la maison et respirer. J'aime marcher, et je me suis dit : je vais adopter un chien. Ça va m'obliger à sortir, à faire des longues promenades. J'ai adopté Elliot en novembre. Depuis c'est l'amour fou ! Ce chien me fait voir la vie autrement et me met en contact avec les gens. Nous faisons tous les jours de longues balades tous les deux. Les gens disent : j'ai peur d'arrêter de fumer parce que je ne veux pas prendre du poids. Moi, depuis que j'ai arrêté, j'ai perdu 16 kilos ! Je sors, je me balade, j'ai la banane et des tas de projets pour l'avenir. »

Régine a fait un choix courageux.
Celui d'arrêter sans aucun substitut nicotinique, et cela malgré ses deux paquets par jour et ses vingt années de tabagisme. Dans de telles conditions, le sevrage peut s'avérer plus difficile mais c'était sa décision et il était important de la respecter. Régine a aussi compris qu'elle devait compenser la cigarette par d'autres centres d'intérêt. L'arrivée d'Elliot dans sa vie a apporté ce changement radical. Ce joyeux ami à quatre pattes est probablement son meilleur allié ; il lui permet de tenir bon depuis maintenant 7 mois ! Et cerises sur le gâteau pour Régine : l'arrêt du tabac a stabilisé son diabète et elle a perdu 16 kg. Qui dit que l'arrêt du tabac fait toujours grossir ?

Jean-Philippe

« Jamais seul à fumer une Belga »

« Toute mon enfance, mon père m'a conduit jusqu'à l'arrêt du bus pour aller à l'école. Là, il y avait, une immense affiche qui disait : 'Jamais seul à fumer une Belga'. On y voyait de jeunes adultes, beaux, grands, forts qui se partageaient un paquet de cigarettes. Ça avait l'air formidable ! » Dans les Seventies, la cigarette était encore l'accessoire qui fait l'homme, le « vrai ». Et, déjà petit garçon, Jean-Philippe, s'en est rendu compte. Comme des tas de gamins de sa génération.

Aujourd'hui, Jean-Philippe, vit dans un appartement rempli d'objets rapportés de ses voyages en Asie, en Amérique centrale et en Afrique. Devant la maison, une grosse cylindrée paresse, attendant d'avaler à nouveau les kilomètres de bitume. Avant d'arrêter, Jean-Philippe fumait des cigarettes roulées avec un filtre. Une douzaine par jour. La première après le petit-déjeuner. « Fumer, faisait partie de mon personnage, je voulais une vie un peu rock & roll, en dehors des sentiers battus, anticonformiste. Au début, quand j'étais ado, la cigarette avait ce côté sexy. Et puis après ? Après, on ne sait plus trop pourquoi on fume, mais c'est trop tard. Et la cigarette n'a plus rien de sexy. »

Jean-Philippe a essayé cinq ou six fois d'arrêter de fumer. Au moment où nous l'avons rencontré, il tenait déjà depuis six mois. « Ma principale motivation c'était de ne plus me sentir esclave de la cigarette. Je me suis rendu compte que même si je n'en avais pas fondamentalement envie, je devais fumer. Réaliser à quel point j'étais devenu dépendant m'est devenu insupportable. Et puis, au-delà de ça, je savais que le tabac n'était pas idéal pour la santé et qu'il était temps d'arrêter si je voulais ne pas avoir de problèmes plus tard. »

Jean-Philippe a utilisé un médicament d'aide à l'arrêt et a accepté l'accompagnement proposé par Tabacstop. « Ça a joué un rôle très important pour m'aider à arrêter. J'avais, au bout du fil, Nicolas avec qui je me suis très bien entendu. C'était un plaisir de discuter ensemble. C'était presque un ami, même si je ne l'ai jamais vu. Il prenait soin de moi, il était doux, il visait juste dans ses questions, dans ses conseils. Ces conversations ont largement dépassé le thème du tabac. Il m'a donné des pistes pour un travail sur moi, m'a conseillé des lectures. Parfois on discutait pendant trois quarts d'heure. J'ai trouvé cela très encourageant et très positif. Grâce à ce processus, j'ai peut-être mieux compris le sens que la cigarette avait pour moi : une fonction de réassurance. La cigarette est notre amie, celle qui nous aide dans les moments difficiles. Or en fait, elle ne sert à rien. Mais ça, on le réalise seulement quand on a arrêté. Aujourd'hui, si j'ai un problème au boulot ou dans ma vie amoureuse, je n'ai plus besoin de cette béquille. Or, je l'ai crue indispensable pendant des années. Aujourd'hui, la cigarette ne me manque même plus. Si j'ai un souci, je le gère différemment : je prends un peu plus l'air, je marche, j'appelle un ami pour en parler. Je pense que la cigarette me coupait de moi-même et aussi des autres. Je me cachais derrière. Maintenant que j'ai arrêté de fumer, j'ose davantage parler de ce que je ressens et aussi, j'y suis plus attentif. »

Et sans, on fait comment ?

« Depuis le début, j'ai mis un point d'honneur à ne pas éviter ces moments de manque : au resto, quand on dîne chez des amis, quand on boit un café après le boulot, quand on fait la fête… Je savais que j'allais y être confronté tout le temps. Au boulot, je ne fais plus de pause et je n'y pense même pas. À la maison, je compense un peu en mangeant. Pas mal de chocolat en regardant des films sur mon ordi, des cacahuètes à l'apéro quand je suis invité… J'ai accepté de prendre quelques kilos parce que les compensations de l'arrêt du tabac en valent la peine. En attendant d'avoir la force de surveiller mon régime, je marche beaucoup. J'essaie d'aller au boulot à vélo au lieu de prendre la moto. Comme c'est gai de pédaler dans la ville, on se sent libre ! Et, ça aussi c'est du plaisir. »

La dépendance psychologique repose sur nos propres croyances.
Par exemple, celle que la cigarette nous est indispensable, qu'elle nous console, nous récompense… En réalité, avec son écran de fumée, la cigarette nous coupe de nos vrais plaisirs : elle les remplace tous ! En prendre conscience est une étape importante. Avec l'aide de son tabacologue, Jean-Philippe a compris que cette fausse amie ne lui apportait rien. Et il a enfin pu remplacer ce pseudo-plaisir uniforme par d'autres activités qui donnent à sa vie un tout autre goût.

Gonda

« La cigarette, ma meilleure ennemie »

Gonda est atteinte de sclérose en plaques depuis 9 ans. Suite à ce diagnostic, elle a été obligée d'arrêter son travail de secrétaire. Elle vit avec son mari et son fils. Mais la journée, les heures sont longues. Et Gonda a des difficultés à se déplacer seule en dehors de la maison. L'ennui et la solitude lui rendent la vie difficile. La cigarette lui tient compagnie. Gonda en a assez de cette compagne envahissante. Mais ce n'est pas si facile d'arrêter.

« Je suis toute la journée toute seule et je ne sais jamais si je serai en forme ou pas. Quand ça ne va pas, c'est facile, je dors et je ne fume pas. Quand ça va, je n'ai pas la force de m'occuper du ménage ou des courses. Je m'ennuie et c'est mon plus grand problème. La seule chose que je puisse faire c'est regarder la télévision et fumer. Un jour, fin novembre, j'ai vu le spot de Tabacstop à la télé. Mon fils Mathias m'a dit : Maman, qu'est ce que tu en penses ? Il veut tellement que j'arrête. Et je me suis dit : pourquoi pas ? J'ai appelé et j'ai eu Christine au téléphone avec qui j'ai beaucoup discuté. Elle m'a proposé de diminuer le nombre de cigarettes progressivement en utilisant des patchs. Moi, je voulais arrêter de fumer d'un coup, mais elle me l'a déconseillé. Elle m'a dit de faire les choses en douceur.
Christine m'aide beaucoup et elle garde ma motivation au plus haut quand je n'ai pas le moral. Elle a les mots justes, comme si elle me connaissait. Et ses conseils me font réfléchir. Elle m'a aussi donné de très bons trucs pratiques. Par exemple, en terme de respiration pour me relaxer et parvenir à mieux dormir. Depuis, je le fais tous les jours. Cet accompagnement téléphonique est, pour moi, vital pour arriver à arrêter.

Le plus dur, c'était d'arriver à arrêter d'y penser. Je regardais la télévision, je voyais tout le temps des gens fumer. Dans mes rêves, je fumais. Quand je me réveillais le matin, la première chose à laquelle je pensais c'était : je veux une cigarette. J'ai bataillé tellement avec cette première cigarette du matin. Là aussi, Christine m'a proposé de prendre un spray en plus des patchs, et ça a bien marché. »

Après quelques semaines de sevrage, le jour de la première journée sans cigarette (mais avec patchs) est arrivé. Un 9 janvier. Par chance ou par malchance, l'époux de Gonda est malade et reste avec elle à la maison pendant cette première semaine. Elle ne voit pas le temps passer et ne pense pas à la cigarette. Mais après, les choses se sont gâtées. Pas tout de suite, mais de fil en aiguille.

« D'abord, j'ai trouvé un vieux paquet oublié dans la poche d'une veste que je ne mets jamais. Mais j'ai tenu bon. J'ai appelé Tabacstop et j'ai dit : j'ai des cigarettes en main ! C'était Dirk au téléphone et on a beaucoup parlé. Je n'ai pas craqué. Puis, on a eu des amis à souper, dont un fumait. J'étais très angoissée, car la seule odeur du tabac me donne envie de fumer. Là, aussi tout s'est bien passé. Mais, après trois semaines, j'ai eu une grosse crise de sclérose en plaques et le lendemain mon moral était très, très bas. C'était un vendredi. J'ai pris ma voiture, et j'ai acheté 5 paquets de cigarettes. J'ai fumé et j'étais à nouveau heureuse. Le dimanche, j'avais tout fumé ! Mon fils était très déçu et très en colère. Moi aussi. Après avoir craqué, j'ai appelé Christine et elle a été adorable. Elle m'a dit : je vais te laisser une semaine pour te reposer. Et on va fixer une date pour arrêter à nouveau. Parce que je veux arrêter. Je veux vraiment arrêter : pour ma santé, pour l'argent et pour mon fils. Vous savez, mon père est mort à cause de la cigarette il y a six ans et ma mère a aussi failli y passer pour la même raison. Maintenant, ça suffit. »

L'arrêt tabagique de Gonda reste une situation fragile.
La maladie, l'inactivité, l'ennui, tout cela augmente le risque de rechuter encore. Il est donc très important de garder des soutiens : les contacts réguliers avec la tabacologue, les substituts de nicotine, les exercices de respiration sont autant d'aides pour lutter au quotidien contre la tentation. Peut-être Gonda rechutera-t-elle encore une fois, deux fois… Mais elle finira par s'en sortir, car sa colère contre la cigarette est là pour la motiver. On peut perdre une bataille sans pour autant perdre la guerre.

Robert

« A chaque appel, j'étais fier de dire que je n'avais pas fumé »

À 58 ans, Robert a encore une silhouette de sportif (il a pratiqué la boxe en compétition pendant plusieurs années) et cela malgré les quelques kilos pris quand il a arrêté de fumer voici un an déjà.

« J'ai commencé à travailler dans le bâtiment à l'âge de 14 ans. Et je me suis mis à fumer vraiment le jour où j'ai arrêté la boxe. J'avais 27 ans. Je m'en souviens encore. Ce jour-là, je travaillais et j'ai demandé une cigarette à un collègue. Le lendemain matin, j'ai acheté un paquet et c'était parti ! À partir de là, la cigarette ne m'a plus quitté. J'achetais un paquet de trente tous les jours. À 6,40 € le paquet, ça fait une sacrée somme par an ! En fin de carrière, je m'occupais du service après-vente. Je quittais la maison à 5h du matin. J'étais seul sur la route toute la journée. Je fumais dans la voiture le plus possible avant d'arriver dans les bureaux où je ne pouvais plus fumer. Toutes les excuses sont bonnes. Avec la cigarette, on trouve toujours de mauvaises raisons pour continuer. »
Suite à deux opérations du dos, Robert ne peut plus travailler. Sa décision de cesser de fumer n'est pas arrivée en une fois. Mais comme une succession de déclics qui, mis bout à bout, lui ont permis de passer à l'acte.

« Cela faisait un bout de temps que je voulais arrêter. Peut-être n'étais-je pas prêt ? Mais j'y pensais. L'année dernière, Mon beau-père est décédé d'un cancer du poumon. Pendant sa maladie j'ai continué à fumer mais cela m'a fait réfléchir. Je suis grand-père d'une charmante petite fille que j'ai envie de voir grandir. Un jour, j'ai vu le spot de Tabacstop à la télévision, j'ai noté le numéro de téléphone (parce qu'honnêtement je ne l'avais jamais vu sur mon paquet de cigarettes). Il a fallu que je voie ce spot plusieurs fois avant d'appeler… Et je suis tombé sur Els qui m'a beaucoup aidé. Je venais de me faire opérer de la jambe et je ne pouvais pas mettre le pied par terre pendant 10 jours. Je me suis dit : c'est le bon moment pour arrêter puisque je ne peux pas sortir de la maison pour fumer. Mais c'était mon anniversaire. Et mon beau-père, bizarrement, m'a offert cinq paquets de cigarettes en cadeau. Il ne savait pas que j'avais arrêté et pour ne pas le vexer je les ai pris. Au bout de 10 jours à tourner en rond à la maison, j'ai craqué et j'ai fumé une petite cigarette, dehors. Le lendemain, j'ai fait pareil. Au bout de la semaine, j'avais fumé cinq cigarettes. Quand Els a appelé, j'ai joué franc jeu. Je lui ai dit. Elle était étonnée que j'aie conservé des cigarettes à la maison et je lui ai expliqué que c'était mon cadeau d'anniversaire. Elle m'a ensuite demandé à quel moment j'avais le plus envie de fumer. Je lui ai répondu : le matin en buvant mon café. Elle m'a alors conseillé de mettre des patchs pour m'aider et à partir de là, je n'ai plus eu de misères. L'envie du matin était passée et je savais gérer le manque.
L'accompagnement de Els m'a vraiment beaucoup aidé. À chaque appel, j'étais fier de lui dire que je n'avais pas fumé. Elle me demandait comment je me sentais, je lui ai un peu parlé de mon beau-père à l'hôpital… Ça faisait du bien de discuter avec quelqu'un qui vous fait confiance. Les premières semaines, j'attendais son coup de fil avec impatience. Et puis, progressivement, je n'y ai plus pensé autant et même une fois, j'ai été surpris quand le téléphone a sonné : j'avais oublié ! Je lui en ai parlé et elle m'a répondu : tu es en bonne voie, si tu n'y penses plus ! »

Dès que les beaux jours sont là Robert continue à enfourcher sa bicyclette pour parcourir les paysages doux de la vallée de Lys. Et quand il ne pédale pas, il s'occupe de son jardin ou de sa maison. « L'idée d'arrêter trottait dans ma tête depuis longtemps et là, je pense que j'étais prêt. C'était le bon moment pour arrêter. »

Lorsqu'on arrête de fumer, il vaut mieux ne pas garder de cigarettes chez soi.
La tentation peut être trop forte. Robert est presque tombé dans le piège de « la petite cigarette » : on pense n'en fumer qu'une seule et on se retrouve avec son paquet bien entamé. Avec l'aide de Tabacstop il a pu « redresser la barre ». Il a maintenant arrêté depuis 1 an et 5 mois. Le vélo et son jardin lui apportent bien des plaisirs.

Arlette

« J'ai rencontré Véronique sur mon paquet de cigarettes »

De sa maison de pierres au cœur du Condroz, Arlette peut admirer une Meuse encore sauvage et indomptée. « Je suis née dans cette maison, il y a 72 ans. Mais j'ai vécu l'essentiel de ma vie d'adulte à Liège avec mon mari et mes deux fils. » Aujourd'hui, après une carrière d'ambulancière, Arlette vit seule dans la maison de son enfance. Son époux est décédé en 2002 et elle a perdu son fils, il y a peu, de manière impromptue. Deux coups durs pour cette dame chaleureuse qui a commencé à fumer à l'âge de 16 ans. « Malgré ces pertes, je reste quelqu'un de fondamentalement optimiste. »

À l'horizon du living d'Arlette, il n'y a plus de cendriers depuis plus de six mois. « Tout se passe bien, mais je préfère me définir comme abstinente plutôt que de dire : je ne fume plus. » Une précaution oratoire en forme de talisman, peut-être. « Quand j'ai décidé d'arrêter, en novembre dernier, je fumais un grand paquet pour deux jours. Ce n'est pas rien. J'avais déjà essayé deux fois. Avec mon époux, nous sommes partis en Martinique pour une seconde lune de miel. À notre retour, il m'a dit : tu vois, si on ne fumait plus, on pourrait se payer des voyages comme celui-là chaque année ! Mon mari a arrêté. Et moi, je trichais. Je fumais dans la salle de bain, la fenêtre ouverte, en planquant mes mégots, comme une adolescente et ça, à presque soixante ans ! Mon mari est décédé d'un cancer quelques années plus tard. Mais ça ne m'a pas empêchée de continuer à fumer. Et puis, à un moment, je n'ai plus voulu de cette dépendance à la cigarette. Je ne suis pas le genre de personne à qui on dit quoi faire, j'aime mon indépendance. Or, je réalisais que la cigarette était en train de décider à ma place et j'ai voulu me débarrasser de cette servitude déguisée en plaisir. Je suis allée voir mon médecin traitant qui m'a prescrit un médicament pour m'aider à arrêter. Ça a bien fonctionné et je n'ai plus fumé pendant plusieurs mois. J'étais très heureuse de me sentir enfin libre. J'ai même fait venir mon fils de Liège pour remettre le salon en couleur et me débarrasser de cette odeur désagréable de tabac froid. Je voulais ce changement-là ! »

Et puis de manière inattendue, Arlette a perdu son autre fils. Et dans cette douleur, la première chose qu'elle a faite, c'est acheter un paquet de cigarettes. Pourtant, il y a quelques mois, elle reprend la bataille et décide d'en finir avec le tabac, espère-t-elle, une fois pour toutes.

« J'ai rencontré Véronique sur mon paquet. » C'est de cette manière qu'Arlette a l'habitude de raconter, à ceux qui lui demandent, comment elle est parvenue après plus de quarante ans de tabagisme à arrêter de fumer. Tabacologue chez Tabacstop, Véronique a accompagné Arlette par téléphone tout au long de son sevrage. « J'ai été en confiance immédiatement. J'ai accepté le programme de suivi de Tabacstop et j'ai utilisé le même médicament. Mais je l'ai, cette fois, mal supporté. Véronique partait en vacances et j'ai donc décidé de continuer seule le sevrage, sans médicament. C'est vrai que ce n'était pas facile. Je vis seule ici. Il n'y a personne pour me tirer les oreilles si je craque. Mais j'ai tenu le coup. Véronique appelait tous les mercredis. Et je dois vous dire que j'attendais son coup de fil ! Cet accompagnement a été beaucoup plus important que n'importe quel substitut de cigarette. Véronique ne m'a jamais condamnée, mais toujours encouragée et c'est très important quand on arrête. Se dire : zut, j'ai 70 ans, je fume si j'en ai envie, c'est un peu vain. Il y a plein d'autres choses qui me donnent du plaisir : lire, faire des mots croisés… L'été, j'ai mon jardin. Le weekend, je vois mes amis qui viennent de Liège et si je suis toute seule, je prends l'auto et je vais jusqu'à Maredsous manger une tartine de fromage. Voilà ! Moi, je veux encore profiter de la vie. »

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.
Quel que soit l'âge, on y gagne à tous les coups sur le plan de la santé. Arlette s'est lancée dans l'aventure malgré plusieurs coups durs. Quand le moment est là, il faut le saisir ! Avec l'aide et les encouragements de sa tabacologue, Arlette a traversé les obstacles du sevrage et s'est découvert une nouvelle vie à 70 ans.

La nicotine, une drogue dure qui ne dit pas son nom

Le noyau central de toutes nos addictions est un petit circuit neurologique que nous avons dans le cerveau et qui s'appelle le « circuit de la récompense ». Depuis que les scientifiques ont compris son fonctionnement, ils ont découvert avec stupéfaction que la nicotine n'avait pas encore dévoilé tous ses noirs secrets…

Rencontre avec le Dr Vincent Lustygier, psychiatre, tabacologue et spécialiste des addictions :

Le circuit de la récompense est un moteur de notre vie. C'est lui qui nous donne le goût du plaisir, l'envie d'aller de l'avant en faisant les choses que l'on aime. Imaginons un petit enfant qui va pour la première fois de sa vie à une fête d'anniversaire : il y a des bonbons, des gâteaux, des ballons, des couleurs, des odeurs, des chansons… c'est magnifique ! Alors il sécrète du plaisir dans sa tête, sous la forme d'une molécule, la dopamine, fabriquée par les neurones d'un petit noyau du circuit de la récompense, le noyau accumbens. Cet événement va être gravé dans sa mémoire, mémorisé de manière extrêmement précise, intense et complexe, comme un film en haute définition. Et à l'avenir, chaque fois que les circonstances lui rappelleront ce moment magique – et donc la potentialité de le revivre – le circuit de la récompense enverra un message au noyau accumbens, qui se mettra illico à libérer un peu de dopamine, pour donner déjà un petit peu de plaisir, avec l'envie de continuer, continuer, continuer.

La maturité venant, ce circuit du plaisir devient aussi le circuit de la motivation : c'est lui qui nous pousse à faire de plus en plus ce que l'on aime faire… et le moins possible ce qui nous déplaît.

Voilà pour le fonctionnement naturel du circuit. Que se passe-t-il quand il y a addiction ?

Toutes les substances addictogènes agissent via ce circuit : l'alcool, le tabac, l'héroïne, la cocaïne, le valium… En fonction des personnes et des circonstances de leur

« Tout le monde n'est pas égal face aux addictions. C'est très probablement une question de génétique. »

consommation, ces substances peuvent provoquer une sur-stimulation du circuit. Par exemple, un premier verre de bière, chez un ado, peut produire un pic de dopamine – donc de plaisir – beaucoup plus important que celui

Dr Vincent Lustygier

« Dans le circuit de la récompense, la force de la nicotine est équivalente à celle d'une drogue dure ! »

d'une soirée entre amis, ou d'un match de foot avec les copains. Ce sera plus grand, plus fort ! C'est souvent comme ça, les premières fois… Et c'est ce pic de plaisir que, inconsciemment, cet ado recherchera sans doute chaque fois qu'il verra un verre de bière.

Tout le monde n'est pas égal face à cela. Certains seront très vite hyper-stimulés, d'autres le seront beaucoup moins. C'est très probablement une question de génétique.

Trente ans plus tard, s'il a continué à picoler, notre ado sera devenu alcoolique. Il aura toujours du plaisir à la consommation, et toujours cette stimulation du circuit qui, chaque fois que le contexte est réuni, le pousse à consommer. À un moment donné, le circuit est tellement déréglé que la personne perd la liberté cognitive de contrôler son comportement. L'excitation à boire devient alors incroyablement forte. On appelle ce processus la perte de contrôle.

En quoi la nicotine est-elle particulière ?

Avec l'alcool, la perte de contrôle prend en moyenne trente ans à apparaître. Avec la nicotine, chez une jeune fille de 16 ans, elle est présente après 3 mois. Et après 6 mois chez le jeune garçon. C'est là qu'on prend conscience de la puissance de cette drogue…

Les expériences animales nous montrent la même chose : quand on arrive à rendre un rat accro à la nicotine (ce qui est difficile parce que spontanément, il n'aime pas la fumée !) on constate qu'elle est une des substances qui provoquent la plus forte stimulation du circuit de la récompense. À l'intérieur du circuit, la force de la nicotine est équivalente à celle d'une drogue dure ! C'est une découverte qui était inattendue pour le monde scientifique, étant donné le côté « normal » de l'usage du tabac. On s'est tous trompés là-dessus jusque très récemment.

L'autre découverte, c'est que la vitesse à laquelle la nicotine sensibilise le cerveau adolescent est la plus rapide de toutes les drogues. C'est également passé inaperçu mais maintenant c'est très clair. Ajoutez à cela que le circuit de la récompense est encore plus sensible à l'exposition aux produits psychotropes avant la maturité du cerveau, aux environs de 20 ans. Tout nous dit, dans la littérature scientifique, que nous devrions absolument protéger nos jeunes de boire, de fumer et de prendre du cannabis au moins jusque l'âge de 20 ans.

On en est loin ! On a même l'impression qu'ils sont une cible privilégiée…

Absolument. Dans l'industrie du tabac, mais aussi dans l'agro-alimentaire, nombreux sont ceux qui s'intéressent aux jeunes parce que c'est la machine à fric assurée, et pendant longtemps. D'autant plus que, autre découverte, on sait aujourd'hui que tous les produits qui stimulent ce circuit de la récompense se potentialisent l'un l'autre : un cocaïnomane, s'il se met à boire, sera alcoolique en 6 mois plutôt qu'en 30 ans. Le circuit est plus vite déréglable si une autre addiction a déjà créé la perte de contrôle. Ce qui explique que le tabac, mine de rien, a probablement ouvert la porte à bien d'autres dépendances…

Comment est-il possible que la nicotine soit si « dure » malgré son air inoffensif ?

En effet, fumer ne rend pas saoul. Un fumeur n'a pas l'allure d'un drogué ; il reste fonctionnel, il ne décroche pas de la réalité. La nicotine est même plutôt une drogue de performance : on est vigilant, concentré, la mémoire fonctionne bien… Cela lui donne un côté très sécurisant, très acceptable sur le plan social. C'est quand on essaie d'arrêter qu'on prend la mesure de la dépendance. Le taux d'arrêt spontané est catastrophiquement bas : sans aide extérieure, il est de 3%. Alors qu'un cocaïnomane, un héroïnomane, en premier essai, arrivent quand même à 15-20% de réussite.

« La nicotine est même plutôt une drogue de performance : on est vigilant, concentré, la mémoire fonctionne bien… »

Comment faire, dès lors, pour en décrocher ?

Notre circuit de récompense peut fonctionner selon deux modalités : le style « je veux mon plaisir tout de suite » et un fonctionnement davantage axé sur la qualité du plaisir. Imaginez que c'est le weekend. Vous vous ennuyez et il n'y a rien de prévu. La solution de facilité, c'est le

canapé, la télé, un paquet de clopes et une bonne bouteille de vin. Vous pouvez vous conditionner à voir cela comme un résumé de l'idée du bonheur ici et maintenant. Sans effort. On appelle cela le « switch hédonique » : ce « bonheur » facile, à portée de main, mais finalement assez « plat » va vous détourner d'un plaisir naturel – mais qui demande plus d'efforts – qui serait de sortir, de voir des amis, de faire du vélo, etc. Vous serez persuadé que pour vous, le bonheur, c'est ne rien faire d'autre que fumer et /ou boire devant la télé. Dans l'accompagnement d'un arrêt tabagique, nous essayons d'aider chacun à retrouver le plaisir naturel, toujours présent mais éclipsé par ce bonheur frelaté.

Mais attention, se contenter d'arrêter de fumer, c'est risquer de devenir un « orphelin de la clope », qui va se dire « qu'est-ce que j'étais plus heureux avant, comme j'aimerais être là dehors sur la terrasse à fumer avec les autres, etc. » Et donc, on tient un temps… et puis on craque. Ceux qui tiennent le coup sont ceux qui reconstruisent autre chose à la place. Il faut faire un deuil du pic de plaisir que provoque la drogue. On ne montera jamais plus aussi haut, mais c'est ainsi. Par contre, on est gagnant dans la durée. Parce que le vrai plaisir de la clope, c'est 2-3 minutes. Alors que le vrai plaisir d'un weekend qu'on organise avec des amis, cela va baigner notre cerveau de dopamine pendant plusieurs jours.

Quel est l'intérêt d'une aide à l'arrêt ?

Quand on arrête brutalement le tabac, le circuit de récompense se met à hurler dans notre tête pour avoir son produit ! Et c'est alors l'inverse du plaisir : inconfort, irritabilité, colère interne,… Les médicaments dont nous disposons, qu'il s'agisse de substituts nicotiniques (patchs), de varénicline ou autres, nous permettent de calmer ce craving. Un bon tabacologue peut doser correctement cette substitution pour obtenir un arrêt confortable. Mais cela ne fait pas encore de la personne un non-fumeur. Et c'est là qu'intervient cette réinscription dans un hédonisme de qualité, autour de soi-même, de ce qu'on désire de la vie. Pour vraiment arrêter, on a généralement besoin des deux et c'est tout l'art d'un bon accompagnement de sevrage tabagique.

La Fondation contre le Cancer et la prévention tabac

« Ensemble pour la vie », c'est notre mot d'ordre à la Fondation contre le Cancer. Tous les jours, nos collaborateurs mettent tout en œuvre afin de permettre un maximum de progrès contre le cancer, pour faire gagner la vie. Notre combat s'articule en trois missions : soutenir la recherche scientifique, accompagner les patients et leurs proches, informer et agir pour la prévention.

Dans ce cadre, la prévention tabac est un des chevaux de bataille de la Fondation depuis de nombreuses années. Il est en effet important que des voix s'élèvent pour contrer les manœuvres de l'industrie du tabac. Une industrie qui n'hésite pas à séduire les plus jeunes et les plus démunis. Une industrie qui fait du profit – et quel profit ! – au détriment de la santé des gens, de la vie des gens. Les chiffres sont plus qu'inquiétants. Selon l'OMS, le tabac serait la principale cause évitable de mortalité à travers le monde. Chaque année dans notre pays, la cigarette est responsable d'environ 8 600 décès par cancer (soit un tiers de tous les décès par cancer). Pire encore : s'ils ne changent pas leurs habitudes tabagiques, environ la moitié des 2,15 millions de fumeurs belges actuels vont décéder des suites de leur assuétude.

« Les fumeurs ne réalisent souvent pas qu'ils payent deux fois leurs cigarettes. D'abord avec de l'argent, puis au prix de leur santé ou de (leur) vie », a dit Ayda Yurekli (Banque mondiale, 2001). Ces chiffres interpellants montrent en effet à quel point il est nécessaire d'agir. Pour éviter bien des souffrances, d'abord, mais aussi afin d'éviter une explosion des coûts des soins de santé dans les prochaines décennies.

Ce concentré d'illusion que veulent nous vendre les cigarettiers est en fait un "cocktail" de plus de 4000 substances chimiques toxiques, dont plusieurs sont connues pour être cancérigènes. Ce "cocktail" a également la particularité de rendre dépendant. Vous l'aurez constaté en lisant ces dix témoignages, dire adieu à la cigarette n'est pas toujours une mince affaire. C'est pour cela que, depuis déjà dix ans, Tabacstop est aux côtés des fumeurs pour les soutenir, les aider, les motiver et les accompagner dans cet arrêt. Nos tabacologues offrent leur aide sans juger, sans dénoncer, sans forcer. Car si les raisons de commencer à fumer sont personnelles, l'arrêt du tabac l'est tout autant.

Ces dix témoignages ne sont que des arrêts sur image. A un moment de leur processus d'arrêt tabagique, nos témoins ont accepté de partager leur histoire personnelle avec nous. Mais ces histoires montrent aussi toute la valeur de l'aide que peuvent apporter les tabacologues de Tabacstop. Rien d'étonnant, donc, à ce que le nombre de personnes qui s'adressent à notre service augmente chaque année (26 436 contacts en 2013, dont 17 507 par téléphone), tout comme le nombre de coachings personnels. Nous espérons que les gouvernements des Communautés/Régions poursuivront le soutien des autorités fédérales après le transfert des compétences. Réduire le nombre de fumeurs dans notre pays doit être une priorité ! Un long chemin a déjà été parcouru. La Fondation contre le Cancer est bien évidemment prête à poursuivre sur cette voie.

Luc Van Haute
Directeur général de la Fondation contre le Cancer

En termes de stratégie de prévention du tabagisme, la Fondation contre le Cancer suit les recommandations de la Banque mondiale, qui définit six interventions rentables et efficaces afin de réduire les maladies causées par la consommation de tabac :

- Une augmentation des taxes
- Une interdiction de la publicité et de la promotion pour les produits du tabac
- Une interdiction de fumer dans les espaces publics et sur les lieux de travail
- Un étiquetage et des avertissements de santé clairs
- Une meilleure information du consommateur
- Le soutien des fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer

Tabacstop
0800 111 00
Fondation contre le Cancer

Tabacstop est LE numéro pour toutes vos questions sur le tabac, et pour vous accompagner vers une vie sans tabac.

- Une ligne téléphonique gratuite et anonyme au **0800 111 00**, en semaine entre 15h et 19h.
  Nos tabacologues proposent écoute, informations et conseils sur le tabac et l'arrêt tabagique, ainsi qu'une orientation éventuelle vers d'autres services comme les consultations de tabacologie dans les hôpitaux, ou vers des tabacologues indépendants reconnus.

- Un accompagnement personnalisé pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer, avant et pendant l'arrêt tabagique, ainsi qu'une aide financière éventuelle.

- Le site **www.tabacstop.be** : source d'information sur le tabac et le sevrage.
  Il est aussi possible d'envoyer vos questions liées au tabac et à l'arrêt tabagique à l'adresse e-mail **conseil@tabacstop.be**.

Remerciements

10 (ex-)fumeurs ont accepté de partager leur témoignage dans ce livre.

Nous remercions les personnes suivantes pour leur témoignage, leur ouverture et leur sincérité :
Andrée Clermont, Gonda De Meulemeester, Sara Dufour, Jean-Philippe Hogge, Philippe Malfliet, Régine Meskens, Georges Nachtergael, Philippe Simon, Arlette Tayzen et Robert Verguchten.
Leurs histoires donneront certainement du courage à de nombreuses personnes qui, comme eux, souhaitent arrêter de fumer.

Merci également au Dr Vincent Lustygier d'avoir partagé avec nous ses connaissances au sujet de la dépendance.

De nombreuses personnes ont, au fil des années, contribué au succès de Tabacstop.

Tout d'abord, nous souhaitons remercier du fond du cœur tous les tabacologues travaillant ou ayant travaillé pour Tabacstop, pour leur empathie et leur professionnalisme. Tabacstop ne serait pas ce qu'il est sans : Agathe, Aline, Andréa, Anita, Anne, Bérengère, Cat, Catherine, Cécile, Céline, Christine (2x), Danielle (2x), Dirk, Elisabeth, Ellen, Els (2x), Erna, Ester, Françoise, Hilde, Ivo, Jacqueline, Jacques, Juan, Katelijne, Katrien, Leen, Lien, Luisa, Magali, Marianne, Marie-Carole, Marie-Cécile, Marie-Anne, Maud, Michel, Michèle, Miriam, Nathalie (2x), Nicolas, Philippe, Régine, Renaud, Romy, Rudi, Sarah, Sébastien, Sonja, Sylvia, Véronique (2x) et Yvan.

Nous adressons un remerciement particulier à Marianne Kemink qui, grâce à son expérience chez Stivoro aux Pays-Bas, son réseau international, son sens des détails mais surtout sa passion pour la prévention du tabagisme, a énormément contribué au développement et à la croissance de Tabacstop.

Nous souhaitons également remercier tous les départements de la Fondation contre le Cancer pour leur collaboration et leur enthousiasme pour mener à bien les nombreuses facettes de ce projet : départements communication, comptabilité, IT, logistique, prévention, ressources humaines et scientifique, ainsi que les coordinateurs régionaux, le secrétariat et les volontaires.

Merci à toutes les organisations qui contribuent à la promotion de Tabacstop : le Fares, les CLPS, les mutuelles, la SSMG, l'ONE, la Fédération des maisons médicales, les centres d'aide aux fumeurs, les hôpitaux, les Provinces, les Communes, les CPAS, les écoles, les entreprises et toutes les personnes qui réfèrent vers Tabacstop.

Merci aussi aux autorités fédérales, au Service public fédéral Santé Publique et à l'INAMI d'avoir investi dans ce projet durant de nombreuses années, ainsi qu'aux autorités des Communautés et Régions pour leur inclinaison à contribuer à la promotion et à la notoriété du numéro **0800 111 00** et du site **www.tabacstop.be**.

Enfin, un mot de remerciement à la direction de la Fondation contre le Cancer pour leur foi en Tabacstop, ainsi qu'au Conseil d'administration de la Fondation pour son soutien et sa confiance.

Nous nous étions rencontrés il y a tellement de temps,
Que je ne sais plus quand, ni comment…
Un ami nous avait présentés, je pense, et nous avions sympathisé.
Nous avons appris à vivre ensemble, et tu étais avec moi dans tous les instants.
Dans les joies, comme dans les peines…
C'est aujourd'hui le printemps, et il y a juste un an…
Un an que nous nous sommes quittés,
Sans pleurs,
Sans heurts…
J'ai appris à revivre sans toi, et te voir, maintenant,
suspendue aux lèvres d'un autre ne me fait…
Ni chaud ni froid.
Adieu mon amie d'avant, adieu Sie Gareht…
Je ne t'aime plus.

Claude Cassinadri

1.1.26

Tabacstop

0800 111 00

Une initiative de

Fondation
contre le Cancer
Ensemble pour la vie

Avec le soutien de :

INAMI