



LORÉNA POL

# Cette fois j'arrête !

Le guide de survie  
pour arrêter de fumer

Lorena Pol

Cette fois j'arrête !

*Le guide de survie pour arrêter de fumer*

© Lorena Pol, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6448-4

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Au commencement il y a toi, ô fumeur !

Oui toi qui ne peux pas boire un café, prendre un repas, monter en voiture sans ta compagne préférée, la seule, l'unique : **la clope** !

Sans elle tu te sens seul, tu te sens triste pire, tu ne te sens plus toi-même, comme s'il te manquait une partie de toi... Ce petit objet de 8,5 cm de haut te définit tellement, fait tant partie de ce que tu es...

**Wow wow, stop !**

Est-ce bien vrai ?

Cette cigarette fait vraiment partie de ton identité, de toi ?

Mince alors, comment tout ça à bien pu se produire ? Comment en es-tu arrivé là ?

Au nom de quoi cet objet ferait tellement partie de toi que tu ne saurais pas vivre sans ?

N'est-il pas temps de changer tout cela? De te débarrasser de cette compagne ?

Est-ce que ça ne serait pas le moment de comprendre pourquoi tu en es arrivé à avoir besoin de ce petit bout de tabac enroulé dans une feuille pour être toi-même ?

Et enfin, ne serait-il pas temps d'apprendre à vivre sans ?

**Alors, prêt(e) pour tenter l'expérience?**

**GO !!!**

Aujourd'hui nous avons une mission de la plus haute importance : ***la mission arrêt du tabac.***

Pour cela cher fumeur, je vais dans un premier temps vous faire un briefing de la situation, ce briefing est important car il va vous donner des éléments d'information tactique pour mieux connaître le terrain et l'ennemi.

Ensuite, nous préparerons votre équipement de survie et la mission arrêt du tabac pourra débuter sur le terrain.



**Un agent : vous**

**Un ennemi : le manque**

**Un objectif : tenir le plus longtemps possible !**

# LE BRIEFING

# PARTIE 1 : LES DEPENDANCES

Ce qui rend l'addiction à la cigarette si complexe et son arrêt si difficile c'est le fait que pour une cigarette il y a 4 addictions : physique, psychologie, émotionnelle et comportementale.

## LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Nous avons tous dans le corps des récepteurs à la nicotine, lorsque nous tirons sur une cigarette, la nicotine est inhalée ce qui la rend très rapide. Elle arrive à toute vitesse<sup>1</sup> sur nos récepteurs qui sont instantanément soulagés : ouf ! Ils ont leur dose.

L'apprentissage je tire sur une cigarette = je me sens mieux se fait donc très rapidement.

Au bout de quelque temps (environ deux heures), les récepteurs ont assimilé la nicotine. Des sensations bien connues des fumeurs commencent alors à se manifester : une tension intérieure, une irritabilité, moins de patience, bref : **le manque**.

La nicotine en tant que tel n'est pas dangereuse pour la santé, elle agit sur de nombreux neurotransmetteurs qui excitent nos neurones. Avec elle on se concentre mieux, on se sent moins fatigué, plus vif. Malheureusement, c'est son action qui déclenche le circuit de la récompense dans notre cerveau.

### ***Tous les fumeurs sont-ils dépendants de la même manière ?***

Non, c'est variable d'une personne à l'autre.

Les plus dépendants supportent mal de passer plus de cinq heures sans fumer ce qui peut amener certains à se lever la nuit pour fumer et beaucoup de fumeurs ont pour premier geste rituel au levé : une cigarette vite, vite !

Pour connaître votre niveau de dépendance à la nicotine vous pouvez remplir le test ci-dessous.

Combien de temps après votre réveil fumez vous la première cigarette?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans les 5 min 3</li> <li>• Entre 6 et 30 min 2</li> <li>• Entre 30 min et une heure 1</li> <li>• Plus d'une heure 0</li> </ul>
Trouvez vous difficile de vous abstenir de fumer dans les lieux interdits?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui 1</li> <li>• Non 2</li> </ul>
A quelle cigarette de la journée renoncerez vous le plus difficilement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La première du matin 1</li> <li>• N'importe quelle autre 2</li> </ul>
Nombre de cigarettes/jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 0</li> <li>• 11 à 20 1</li> <li>• 21 à 30 2</li> <li>• 31 ou plus 3</li> </ul>
Fumez vous plus le matin?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui 1</li> <li>• Non 0</li> </ul>
Fumez vous lorsque vous êtes malade?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui 1</li> <li>• Non 2</li> </ul>

TOTAL :.....

## Interprétation du score

SCORE DE 0 À 2 : vous n'êtes pas dépendant (e) à la nicotine. Pour arrêter de fumer vous n'avez pas besoin de substituts à la nicotine.

SCORE DE 3 À 4 : vous êtes faiblement dépendant (e) à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans substitut à la nicotine. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...) vous pouvez prendre un substitut nicotinique par voie orale (comprimé à sucer, gomme à mâcher, comprimé sublingual...).

SCORE DE 5 À 6 : vous êtes moyennement dépendant (e). Une substitution nicotinique va augmenter vos chances de réussite.

SCORE DE 7 À 10 : vous êtes fortement ou très fortement dépendant (e) à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée. Ce traitement devra être utilisé à dose suffisante et adaptée.

## LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

***Pourquoi fume-t-on ? Quelle place occupe la cigarette dans notre vie ? Quel est son rôle ?***

Les raisons qui nous ont poussés à fumer sont souvent les mêmes : mécanismes d'identification au groupe, envie de transgresser l'interdit, de tester, besoin de se donner une contenance ou encore un manque d'affirmation de soi.

Par la suite, on fume différemment selon notre personnalité, notre style de vie, nos goûts, nos besoins.

Fumer peut même vite devenir identitaire, faire partie de la définition que l'on a de soi.

Voici une liste non exhaustive des raisons qui peuvent vous pousser à fumer. Je vous invite à noter un point pour toutes les cases qui vous parlent, celles qui vous correspondent, car cela vous permettra de mieux comprendre pourquoi vous fumez et comment développer d'autres stratégies.

RAISONS	Ça me correspond
Je fume pour rester concentré, éveillé	
Je fume pour me donner du courage	
Je fume pour être en forme	
Je fume pour me donner une contenance	
Je fume par convivialité	
Je fume quand je m'ennuie	
Je fume pour m'occuper les mains	
Je fume pour me couper la faim	
Je fume plus quand je suis seul, la cigarette me tient compagnie	
Je fume pour prendre une pause	
Je fume en contemplant, en rêvant	
J'ai eu des modèles de fumeurs dans mon enfance	
J'ai eu des copains ou des gens dans mon entourage pour qui j'avais de l'estime/de l'admiration qui fumaient.	
Ma femme/mon conjoint fume	
Je suis dans un groupe d'amis ou tout le monde fume	
Je fume tout le temps	

TOTAL :...../16

Vous venez de cocher certaines des cases proposées, peut-être même qu'il vous est venu à l'idée d'autres raisons qui vous poussent à fumer, si c'est le cas vous pouvez les noter ci-dessous :

.....