

Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : L'abandon du tabac

Selon l'Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine (ECTN) publiée en 2022, environ 3,5 millions de personnes au Canada fument du tabac. Un pourcentage plus élevé d'hommes (12,9 %) que de femmes (9,1 %) ont déclaré fumer. En 2022, la prévalence du tabagisme actif chez les jeunes âgés de 15 ans à 19 ans était de 4,2 %, ou 89 000. La même année, la prévalence du tabagisme actif chez les jeunes adultes âgés de 20 à 24 ans était de 7,7 %, ou 185 000. La prévalence de la consommation active de cigarettes chez les adultes canadiens âgés de 25 ans et plus était de 11,7 %, ou 3,2 millions¹. Le tabagisme est l'une des principales causes de maladie et de décès prématuré au Canada, ce qui renforce la nécessité de réduire encore davantage le taux national de tabagisme afin de permettre à tous les Canadiens de vivre plus longtemps et en bonne santé.

Le fait d'arrêter de fumer diminue le risque de développer de nombreuses maladies physiques (p. ex., cancer, cardiopathie, maladies respiratoires). Cesser de fumer est également très bénéfique pour la santé mentale. Comparativement aux personnes qui continuent de fumer, celles qui abandonnent le tabac ressentent les bienfaits suivants plusieurs années après avoir cessé de fumer : diminution du stress et de l'anxiété, diminution des symptômes de dépression, émotions positives plus fréquentes, amélioration de la qualité de vie globale et sentiment d'être en meilleure santé en général.

Pourquoi le tabac entraîne-t-il une si forte dépendance?

Trouvée dans la fumée de cigarette, la nicotine est la principale substance chimique qui crée l'accoutumance; elle agit très rapidement dans le corps, atteignant le cerveau en 10 à 20 secondes environ. Environ deux heures après avoir fumé une cigarette, la concentration de nicotine dans l'organisme chute de 50 %. La personne a alors une envie irrésistible de fumer, elle devient anxieuse ou irritable et, dans beaucoup de cas, elle se sent déprimée.

La nicotine affecte un certain nombre de substances chimiques qui jouent un rôle important dans le cerveau et le corps, et qui peuvent modifier l'humeur, donner l'impression d'avoir plus d'énergie, et même, diminuer la douleur. Toutefois, ces effets sont de courte durée et sont très courants chez les nouveaux fumeurs ou les fumeurs occasionnels. Cela s'explique par le fait que, peu à peu, le corps s'adapte à ces changements, d'où le besoin de fumer davantage avec le temps pour ressentir ces effets – ou tout simplement pour se sentir « normal ».

Même si la nicotine entraîne une très forte dépendance, ce n'est pas la seule raison pour laquelle il est difficile d'arrêter de fumer. S'allumer une cigarette fait souvent partie de la routine quotidienne. Que vous fumiez après les repas, pendant votre pause ou lorsque vous socialisez, il sera encore plus difficile de cesser de fumer si vous le faites à des moments de la journée qui déclenchent votre envie de fumer.

¹ Santé Canada. (2022). *Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine*. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-nicotine/sommaire-2022.html#tabagisme>

Quels sont les traitements disponibles?

Cesser de fumer, cela implique de gérer les symptômes physiques du sevrage et de déconstruire les liens entre la cigarette et la façon dont vous vous sentez, les choses que vous faites, les personnes avec lesquelles vous passez du temps et la façon dont vous vous percevez. C'est pourquoi il arrive souvent que plusieurs tentatives et plusieurs types de traitement soient nécessaires avant de réussir à cesser de fumer.

Arrêter d'« un coup » en s'imposant un sevrage brutal est l'une des approches les plus courantes, mais aussi l'une des moins efficaces. Plusieurs traitements ont prouvé leur efficacité à vous aider à réussir à arrêter définitivement de fumer :

1. **La thérapie comportementale** : cette approche vise les croyances, les attitudes et les comportements qui entretiennent la dépendance. La thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie d'acceptation et d'engagement et la thérapie analytique fonctionnelle sont des traitements, basés sur la thérapie comportementale, qui sont utilisés fréquemment.
2. **La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)** : la TRN se présente sous deux formes, à savoir à libération lente (p. ex., timbre de nicotine) et à libération rapide (p. ex., gomme à mâcher à la nicotine, inhalateurs, vaporisateur à nicotine, timbres, pastilles). La TRN aide à contrôler les envies de fumer et les symptômes de sevrage en libérant de petites quantités de nicotine dans l'organisme, sans toutefois entraîner une dépendance.
3. **Médicaments sur ordonnance** : au Canada, deux médicaments sur ordonnance sont utilisés pour aider les gens à cesser de fumer, soit la varénicline et le bupropion. Ces médicaments affectent les récepteurs nicotiniques dans le cerveau et contribuent à réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage. La varénicline a également comme effet de réduire le plaisir de fumer.

Remarque : avant d'utiliser une TRN ou de prendre des médicaments sur ordonnance, vous devriez toujours consulter un médecin pour obtenir de l'information sur le risque d'effets indésirables ou les interactions.

Quelles sont les thérapies les plus efficaces?

La varénicline est, à elle seule, la plus efficace, mais les trois types de traitement fonctionnent. Même si le recours à au moins un de ces traitements est susceptible d'augmenter jusqu'à 80 % vos chances de réussite, la recherche montre que la meilleure façon de cesser de fumer est de combiner les traitements. Les deux combinaisons les plus efficaces sont :

- **Combinaison de TRN**, soit l'utilisation d'une TRN à libération lente (p. ex., timbre de nicotine) et d'une TRN à libération rapide (p. ex., inhalateur de nicotine).
- **Pharmacothérapie et thérapie comportementale**. Vous pouvez augmenter vos chances d'arrêter de fumer en utilisant la pharmacothérapie (c.-à.-d. TRN ou médicaments sur ordonnance), tout en recevant de l'aide d'un professionnel de la santé mentale autorisé (p. ex., un psychologue agréé).

Les lignes d'aide pour les fumeurs et le soutien en ligne, seuls ou combinés à d'autres traitements, peuvent aussi accroître vos chances d'écarter pour de bon.

Quelles sont les thérapies qui ne fonctionnent pas?

La thérapie par aversion (p. ex., fumer jusqu'à en être dégoûté), le remplacement des produits du tabac par des produits de substitution (p. ex., tabac à mâcher ou à priser) et les thérapies non conventionnelles (p. ex., hypnothérapie, acupuncture, herbes et remèdes naturels) n'améliorent pas vos chances de réussite.

Qu'en est-il de la cigarette électronique?

Les cigarettes électroniques contenant de la nicotine semblent aider certaines personnes à arrêter de fumer des produits du tabac combustibles courants; cependant, des recherches de meilleure qualité sont nécessaires avant de recommander largement la cigarette électronique pour arrêter de fumer². Il est également important de souligner que le passage à la cigarette électronique est considéré comme une *méthode de réduction des méfaits*, mais qu'il a tout de même des effets négatifs sur la santé par rapport à l'arrêt complet du tabagisme³.

Que dois-je faire pour réussir à arrêter de fumer?

Quel que soit le moyen que vous choisirez, gardez à l'esprit qu'il est parfois *extrêmement* difficile de cesser de fumer. Même si vous devez vous y prendre à plusieurs fois, vous finirez à terme par réussir.

La recherche en psychologie montre qu'il y a plusieurs choses à faire pour renoncer définitivement au tabac, que vous en soyez à votre première ou à votre cinquième tentative :

- Établissez des objectifs réalistes et concrets (p. ex., définir la date précise à laquelle vous arrêterez de fumer).
- Commencez les traitements avant d'arrêter.
- Dites à votre famille et à vos amis que vous cessez de fumer, ainsi que ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.
- Intégrez votre démarche à votre routine quotidienne, dans votre entourage et dans vos motivations.
- Trouvez un ami qui essaie lui aussi de cesser de fumer.
- Réduisez graduellement votre consommation de cigarettes avant d'arrêter de fumer.
- Commencez par réduire la quantité de cigarettes que vous fumez.
- Récompensez-vous, même s'il s'agit de petits gains.

² Levett, J. Y., Filion, K. B., Reynier, P., Prell, C. et Eisenberg, M. J. (2023). Efficacy and safety of e-cigarette use for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Medicine*, 136(8), 804-813. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2023.04.014>

³ Sapru, S., Vardhan, M., Li, Q., Guo, Y., Li, X. et Saxena, D. (2020). E-cigarettes use in the United States: Reasons for use, perceptions, and effects on health. *BMC public health*, 20(1), Article 1518. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09572-x>

- Préparez-vous aux symptômes de sevrage (p. ex., maux de tête, tristesse, irritabilité, anxiété) qui surviendront dans les quatre premières semaines suivant votre dernière cigarette. Certains signes montrent que votre corps est en train de récupérer.
- Voici quatre trucs à retenir pour surmonter vos envies de fumer : occupez-vous, buvez beaucoup d'eau, prenez de grandes respirations et remettez le plus tard possible votre prochaine cigarette.
- Soyez actif.
- Ne perdez jamais de vue ce qui vous déplaît dans la cigarette plutôt que ce qui vous plaît.
- Soyez indulgent envers vous-même si vous fumez une cigarette à l'occasion.
- Tenez-vous occupé.
- Comprenez les éléments déclencheurs et apprenez à les gérer.
- Remplacez la cigarette par d'autres choses, activités et personnes que vous aimez.
- Rappelez à vos amis, votre famille, vos collègues, et à vous-même, votre statut de « non-fumeur » ou d'« ex-fumeur ».
- Acceptez que ce soit difficile pendant un certain temps, tout en sachant que vous récolterez toute votre vie le fruit de vos efforts.

Où aller pour trouver de l'aide?

Votre médecin de famille peut vous aider à élaborer un plan d'abandon du tabac personnalisé, explorer les traitements les plus efficaces dans votre cas et vous recommander à d'autres professionnels de la santé, qui, eux aussi, sont susceptibles de vous aider à arrêter de fumer. Les médecins peuvent également vous conseiller sur la sécurité des TRN et des médicaments (p. ex., effets secondaires, interactions).

Les psychologues agréés peuvent vous aider à élaborer un plan d'abandon du tabac et offrent de la thérapie qui vous aidera dans votre démarche. Les psychologues offrent également une variété de thérapies efficaces et travailleront avec vous pour trouver celle qui vous conviendra le mieux. Vérifiez auprès de [l'association de psychologues de votre province/territoire](#) pour trouver un psychologue de votre région qui peut vous aider à cesser de fumer.

La Société canadienne du cancer offre un service de téléassistance bilingue pour les fumeurs au 1-877-513-5333. Ses conseillers téléphoniques sont formés pour vous apporter du soutien et vous aider à élaborer un plan pour arrêter de fumer. Pour plus d'informations, consultez son site Web à l'adresse suivante : <https://smokershelpline.ca/fr-ca/home>.

Vous pouvez consulter un psychologue agréé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>



La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Matthew Murdoch, Société canadienne de psychologie. Elle a été révisée par Sarah Dermody, Ph. D., C.Psych, département de psychologie de l'Université métropolitaine de Toronto.

Dernière révision : juillet 2025

Votre opinion compte! Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet des rubriques **La psychologie peut vous aider**, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
1101 promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa, Ontario K2C 3W7
Tél. : 613.237.2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657

