



## Série « La psychologie peut vous aider » : L'abandon du tabac

Selon la plus récente Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues, environ 4,2 millions de Canadiens de plus de 15 ans fument. Il s'agit du taux national de tabagisme le plus bas jamais observé, mais environ 15 % de la population adulte fume toujours, les taux provinciaux allant de 11 % en Colombie-Britannique à 20 % au Nouveau-Brunswick. Le tabagisme est l'une des principales causes de maladie et de décès prématuré au Canada, ce qui renforce la nécessité d'abaisser encore davantage le taux de tabagisme au pays de manière à offrir aux Canadiens la possibilité de vivre longtemps et en 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 rehausser l'humeur, diminuer le stress, donner l'impression d'avoir plus d'énergie, et même, diminuer la douleur. Toutefois, ces effets sont de courte durée et sont très communs 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. Chez les fumeurs réguliers, 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.

### **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. Certains traitements peuvent effectivement vous aider 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 : libération lente (p. ex., timbre de nicotine) et libération rapide (p. ex., gomme à mâcher à la nicotine, inhalateurs). Les TRN aident à contrôler les envies de fumer et les symptômes de sevrage en libérant de petites quantités de nicotine dans l'organisme, sans toutefois entraîner de la dépendance.
3. **Médicaments sur ordonnance** : au Canada, deux principaux médicaments sur ordonnance sont utilisés pour aider les gens à cesser de fumer, soit la varénicline et le bupropion. Ces médicaments affectent les récepteurs nicotiques 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 de pas moins de 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'écraser pour de bon.

## Quelles sont les thérapies qui ne fonctionnent pas?

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



## Que dois-je faire pour mettre de mon côté toutes mes chances d'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 vraisemblablement 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.
- 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 autre chose; faites des activités différentes et fréquentez des personnes avec lesquelles vous vous sentez bien.
- 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 l'innocuité 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.

Santé Canada et la Société canadienne du cancer offrent un service d'assistance téléphonique confidentiel et gratuit au 1-866-366-3667. Les conseillers qui fournissent ce service sont formés pour offrir du soutien et pour vous aider à établir votre plan personnel d'abandon du tabac.

Vous trouverez également de l'aide en ligne sur le site <http://jetelaisse.ca/>, qui propose des forums, de l'information sur les traitements, des ressources d'entraide et une application mobile.

*Le présent feuillet d'information a été rédigé pour le compte de la Société canadienne de psychologie par*

*Date : août 2016*

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* » : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie.  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657