



## Pour quelle raison un fumeur arrêterait-il de fumer ?

Rubrique : questions-réponses - Date : lundi 23 mars 2009

---

Quelle serait la raison pour laquelle un fumeur accepterait d'arrêter de fumer ?

### Réponse :

Beaucoup de fumeurs arrêtent temporairement de fumer et recommencent assez rapidement parce que la décision d'arrêter leur a été dictée ou parce que la décision ne reposait que sur la volonté d'arrêter sans avoir suffisamment imaginé et muri les effets gratifiants de cet arrêt. La relation intime qui existe entre le fumeur et l'objet de sa dépendance tolère difficilement l'intrusion de tierces personnes pour décider de l'opportunité, du moment opportun et de la méthode qui conviendront à cette décision.

Parmi les multiples raisons qui guideront cette décision, on trouvera notamment :

- Le prix du tabac qui, pour certains, arrive à représenter plus du tiers des revenus.
- Les signes apparents de maladie : toux, bronchites, souffle court, hypertension.
- Les signes apparents de gêne : cheveux qui poissent, toux, expectorations, yeux qui piquent, vêtements imprégnés d'odeur de tabac froid, haleine, sensations de manque dans les lieux où il est interdit de fumer, ..
- La peur des maladies graves pour soi-même et pour son entourage proche.
- Le fait de concevoir que l'on puisse être d'avantage prisonnier d'une dépendance que libre d'éprouver un plaisir, voire même d'imaginer que le seul plaisir puisse consister à céder à une situation de manque.

Cette liste non exhaustive sera reconstruite par chaque fumeur avant de prendre la résolution d'arrêter par ses propres moyens ou en faisant appel à une aide au sevrage qu'il aura choisie.