



## Elle raconte son sevrage

Rubrique : actualités - Date : mercredi 17 mars 2004

---

Le magazine Elle consacre un article à cinq de ses rédactrices qui ont arrêté de fumer, chacune avec une méthode différente.

En introduction, l'hebdomadaire donne « quelques nouvelles du front antitabac » pour expliquer qu'autrefois la stratégie d'arrêt était de passer du paquet à zéro cigarette mais qu'aujourd'hui « de nombreux tabacologues ont décidé d'adopter une plus grande souplesse » en autorisant une diminution progressive des cigarettes avec un « sur mesure » adapté au type de vie et au profil des candidats au sevrage. Suit un récit du « parcours de la combattante » par chacune des « vaillantes candidates » du journal.

Ainsi Isabelle qui a utilisé le livre antitabac d'Allen Carr dit « lisez le, pour moi ça a marché ».

Alix a consulté un tabacologue qui dit - elle « fait du sur mesure » et l'a autorisée à réduire sa consommation. Aujourd'hui elle envisage de voir avec lui comment « tordre le cou » au « cinq petites cigarettes de rien du tout » qui subsistent.

Françoise a choisi la thérapie comportementale. Elle dit « au moins j'ai évalué ma dépendance » et s'est aperçue qu'elle fume « pour accompagner de fortes émotions comme pour renforcer un plaisir ». Sa psy l'a incitée à « dissocier le plaisir vrai de celui qui part en fumée ». Toutefois « à la 3<sup>ème</sup> séance les résultats au test « évaluation de la dépendance psychologique et comportementale » ne sont pas bons ». Elle indique « on travaille donc sur la réduction du risque par graduation.

Pour Véronique le choix s'est porté sur l'hypnose médicale. Elle explique qu'elle voulait garder quelques cigarettes par jour, « ce qu'il y a de plus difficile » selon le médecin. Il a tout de même accepté d'essayer. Son commentaire « malheureusement les effets s'estompent vite » mais « aujourd'hui je me suis fixée la limite de cinq par jour (&) globalement je suis assez contente (&) même si ce système est une vraie contrainte car cela m'oblige à y penser souvent (&) je n'en ai pas fini avec la cigarette ».

Olivia n'a rien utilisé, elle a « mis au point (sa) petite méthode personnelle » : réduire sa consommation, « ne plus fumer le matin, puis l'après midi (&) et au bout d'un mois arrêter pour de bon » mais aussi « le clamer haut et fort » pour « s'obliger à tenir la résolution ». Semaine 1, elle « tient bon ». Semaine 2, elle a « l'énergie d'une moule ». Semaine 3, sa vie « ressemble à un voyage au bout de l'enfer (&) prête à échanger son fils contre une cigarette ». Semaine 4, « le problème n'est plus de ne pas fumer mais de ne pas manger ». Semaine 5, « moins envie de fumer (&) sauf quand je sors le soir (&) je me retiens de boire 22 coupes de champagne pour oublier que je ne fume plus ». Semaine 6, « je n'ai plus envie de fumer, d'ailleurs je n'ai plus envie de rien ». Quatre mois plus tard « quand je me lève le matin je ne suis pas fatiguée (&) J'ai bonne mine. Je suis plutôt fière de moi & ».

Dans un encadré (au graphisme du type « fumer nuit gravement à la santé ») le magazine interroge « Arrêter de fumer nuit gravement à la vie sociale ? ». Affirmant qu'à la rédaction de Elle « tout le monde s'est arrêté en même

temps », le journal souligne que depuis, « une certaine, hum & hum nervosité plane » et que sur 25 fumeurs et deux abstinentes en 2003 on ne compte aujourd'hui plus que trois fumeurs qui « cachent leur cigarette dans leur main » alors que les autres se disent « fiers et soulagés ».

Pourtant d'après la revue, « leur joie se manifeste bizarrement » avec des pigistes « qui se tordent les mains » quand on leur commande deux feuillets, des chefs de rubrique qui demandent un certificat médical pour une absence à la réunion « fournitures », des journalises confirmés qui « pleurent » quand « on déplace une virgule » dans leur texte et ainsi de suite. Assurant que dans la rue tous observent les gens qui fument comme des curiosités, qu'ils ne parlent plus que méthodes de sevrage, qu'ils échangent des statistiques de réussite et que tout le monde a peur de grossir, l'hebdo ajoute que « les dîners en ville sont devenus des dîners en salle d'attente » pour estimer que tout cela est « d'un ennui puissant » avec un message « délétère » puisque « les vétérans vous expliquent volontiers qu'au bout de dix ans ils ont toujours autant envie de fumer (&) ou que de toute façon vous avez fumé trop longtemps pour écarter tout risque de maladie ». Estimant que « ces terroristes là mériteraient d'être passés par la fenêtre » comme ces « parturientes, pleureuses d'antan » qui racontaient leurs accouchements dans les dîners, le magazine conclut que quoiqu'il en soit « faire des enfants ou arrêter de fumer au fond c'est pareil on y arrive » et qu'avec le recul « on réalise que c'était pas si difficile que ça ».