



Observatoire
de la
Santé

Paroles de fumeurs

Des réflexions, des ressources...

Un outil destiné aux intervenants de première ligne



Sommaire

Paroles de fumeurs	3
Arrêter pas question !	8
De l'envie à l'intention d'arrêter	10
Se lancer, comme on lance un défi... ..	13
Consolider la démarche et se trouver mieux	17
Offres de services	19
Ressources	27

Auteurs

- François Dekeyser • Céline Corman • SEPT asbl
- Caroline Rasson • Marika Simmons • Marie Mathieu • FARES asbl

Partenaires du Plan Wallon sans Tabac

- ALFA • AUP • DUMG • FMM • FARES asbl • FCC • OSH • SEPT asbl
- SMD asbl • SSMG

Relecture

- Bérengère Janssen • FARES asbl
- Pierre Bizel • Véronique Janzyk • OSH

Graphisme

- Observatoire de la Santé du Hainaut

Paroles de fumeurs

Retrouver la voix, parler des bleus ; sourire aussi, quand la fumée se fait moins dense...

Le surinvestissement de la cigarette au sein des groupes sociaux les plus vulnérables est avéré. Le tabagisme précoce et la consommation plus élevée en témoignent. Les sevrages inaboutis y sont aussi plus fréquents et concourent à la morbi-mortalité spécifique affectant ces publics.

Sachant, par exemple, qu'en prison mais aussi parmi les patients psychotiques (dépressifs ou schizophrènes), on peut dénombrer 80 % de fumeurs, on admettra que des profils et des cultures contribuent à normaliser le tabagisme, à n'en retenir que les vertus.

On peut fumer des années sans même envisager la vie sans tabac ("j'arrêterai quand je serai mort !"), peu conscient du risque ou peu motivé.

Touché parfois par un message, un fait (un malheur, un symptôme), on peut être, aussi, "prêt à l'arrêt". Certains fumeurs vont en apprivoiser l'idée.

Le vœu d'égaliser les chances auprès de populations vulnérables a, dès l'année 2006, conduit les pouvoirs publics wallons (relayés par l'investissement fédéral au niveau de l'action sociale), à financer le déploiement de groupes de parole visant l'aide aux personnes en difficulté.

Si parler du sevrage est prématuré voire anxiogène ou vécu par les participants comme intrusif, il revient néanmoins aux professionnels d'inscrire leurs démarches dans la mise en projet (sensibilisation, réduction des risques, évolution balisée par leur interlocuteur).



Les notes issues de séances ont alimenté cette brochure. Avec leurs mots, s'élèvent et nous touchent la voix de patients fumeurs en consultation, la confiance au groupe et parfois des témoignages aigus. Ces fumeurs sur la voie de l'arrêt revêtent aujourd'hui l'habit de l'enseignant, du philosophe ou de l'expert. Ils expriment l'ambivalence, le fragile espoir et parfois le désarroi.

Avec ces témoins sont évoqués les turbulences et les joies d'un jour sans fumée, les peurs et l'adversité ; les premiers jalons, tracas, défis, gratifications, etc. Les souvenirs de victoires éphémères ou passées ; la modération de la consommation qui peut doper la confiance, renforcer les ressources individuelles ; les stratégies mobilisées afin de mieux gérer les situations conflictuelles ou le manque, etc.

La parole est donc au fumeur et ces considérations partagées n'ont plus désormais qu'un dessein : promouvoir un large élan, rassurer tous ceux qui, fumeur ou professionnel, pensent "attaquer le Mont Blanc" en venant simplement questionner le besoin de fumer, l'envie d'arrêter.

Au sein des groupes de mise en projet, les participants questionnent, à la faveur de quatre ou cinq animations, le rapport qu'ils entretiennent avec le tabac. Dès la troisième et sans viser l'arrêt, la plupart ont à cœur de se lancer le défi de l'arrêt, lors de plages horaires ou de contextes choisis par eux.

Afin de soutenir la dynamique, ils ont l'occasion de concevoir un badge original qui vise à les encourager dans cette aventure. C'est avec plaisir que nous illustrons la brochure avec ces productions personnelles et émouvantes.

Vous pouvez obtenir des informations concernant ces groupes de paroles en consultant les sites :

- <http://www.sept.be>
- <http://www.centrealfa.be>
- <http://www.centresdaideauxfumeurs.be>
- <http://www.maisonsmedicales.org>

Fumer tue mais le fumeur connaît aussi la contribution de la cigarette à la vie...

Dégageons-nous de l'enjeu de convaincre : au seuil de l'échange, il suffit d'écouter...



Paroles de fumeurs

J'aimais bien fumer, je le faisais 24 heures sur 24 mais c'était trop en train d'abîmer mon corps. Arrêter de fumer, c'est vraiment se réveiller, ça te fout une claque. On prend conscience de plein de trucs sur soi et puis on voit quand même que le corps est mieux sans. *Steven, 21 ans*

Si j'avais une compensation, quelque chose qui me faisait plaisir, ce serait plus facile de laisser tomber la cigarette... Pour l'instant, c'est vraiment mon seul plaisir. *Christelle, 27 ans*

J'ai arrêté il y a vingt ans. C'est vrai qu'au début, c'est dur car ton corps te réclame la nicotine, alors que ta tête te dit non. J'essayais de faire des activités en plus, pour éviter d'y penser trop. *Rita, 56 ans*

J'ai recommencé à fumer deux fois, après avoir arrêté durant plusieurs années : une fois, dans un contexte de fête, un anniversaire et, l'autre fois, dans un contexte difficile, j'avais de grosses difficultés au travail... *Pepita, 58 ans*

Ça fait quatre ans que je pense à arrêter de fumer - depuis que mon médecin m'a dit qu'il fallait que j'arrête - ; pourtant, j'ai toujours quelque chose qui m'empêche d'arrêter définitivement... Mais, si je dis ça tout le temps, je n'arrêterai jamais ! *Isabelle, 37 ans*

Ma fille de 16 ans fume. Je ne sais pas trop quoi dire... Moi, quand j'étais petit, c'est vrai que j'ai toujours vu toute ma famille fumer ; c'était normal... Je me dis aussi que toute ma famille est encore vivante. On est peut-être plus solide, mais je ne sais pas pourquoi je ne suis pas à l'aise avec le fait qu'elle fume... *Pascal, 40 ans*

Quand on arrête on se sent libre ! C'est fou de pouvoir aller n'importe où sans toujours se demander si il sera possible de fumer. Attendre de pouvoir fumer, c'est de la torture ! C'est à cette liberté que j'aspire à nouveau : quand je ne fumais plus j'avais moins de contraintes. *Christine, 42 ans*

Quand je vois ma sœur qui a dix ans de plus que moi mais qui ne fume pas, on ne voit pas la différence d'âge ! J'étais vraiment belle avant : une belle peau, pas de cernes... *Khadija, 34 ans*



Je comprends la peur que les gens ont à arrêter de fumer : peur du manque et des envies mais, même si c'est vrai qu'après un an j'avais encore des envies de fumer, elles disparaissaient plus vite aussi... *Georges, 58 ans*

La cigarette m'a aidé à passer le cap de la solitude. Je gère la solitude par sa présence... Je devrais avoir une vie remplie, rythmée : alors, fumer n'aurait plus de sens. *Christophe, 45 ans*

Ce qui est positif quand on arrête, c'est qu'il ne faut pas longtemps pour se sentir mieux : ça va vite et tant mieux ! Les rechutes sont très dures mais il ne faut pas perdre espoir... La preuve ?! Il y a 25 ans que j'ai arrêté ! *Francesco, 55 ans*

Quand j'ai terminé mes deux jours de défi, avant d'allumer ma cigarette, je me demandais pourquoi je la fumais ; ce que ça pouvait bien m'apporter. La réponse, c'est 'pas grand-chose', en fait... Je suis en projet... J'ai le projet d'arrêter complètement. *Séverine, 36 ans*

Tous les fumeurs sont différents...

- Par la trajectoire des premières "taffes" à l'arrêt complet.
- Par l'intensité, le niveau de sa consommation : jusqu'aux cigarettes enchaînées dès le saut du lit.
- Par la nature aussi du lien : car la fonction de la cigarette évolue, de la frime au besoin.

Face au temps mort, au "blues", aux tracas, chacun tisse un lien physique ou gestuel avec la cigarette, un lien si personnel...

Aussitôt qu'on évoque la relation à la cigarette, un peu de sa complexité se dévoile. Une relation faite d'ambivalence et de peur. La peur d'y rester, balayée par la peur de manquer, passant du ras-le-bol des cendriers qui débordent au charme du rendez-vous qu'offre la cigarette à ses fidèles.

En parler... parler du manque ou de ce qui nous rend si vulnérables au fond, parler du soulagement que procure, à nos vies, le paquet dans la poche, en parler sans pression, voilà sans doute un premier pas.



**Aujourd'hui,
je mets le paquet !**

Où est la norme ?

S'il nous est donné d'apprécier l'euphorie d'un apéro chez des amis, comme un "ballon de rouge" avec un plat de pâtes, on pourra s'offusquer d'un commentaire venu souligner nos "écarts".

Mais il nous appartient, libres encore, de poser nos choix de vie. Quelle "raison" faudrait-il entendre ? On s'accorde un plaisir aussi longtemps qu'on peut en ignorer les dommages.

Avant d'en souffrir, un consommateur jouit de son tabagisme

Un style, une image, au départ lisse, inodore, "glamour". Viendront ensuite, assez tôt, les apports insidieux de la nicotine et un rituel indéfiniment répété : pause ou récompense, émotions contenues, congé du stress ou de l'ennui. Partage éphémère ; approche : auriez-vous du feu ? Petit moment de grâce mais payé au prix fort : l'inconfort du manque, un début d'essoufflement, un coût certain, l'odeur, la toux, la menace avant la maladie, etc.

Le tabac s'incruste auprès des plus vulnérables

Quand la vie bascule et sème le doute en soi, un vécu d'impuissance, un fatalisme où s'abrite un profond désespoir, il n'est pas facile de mettre en question des années de tabagisme ; encore moins, sans aide ou sans moyen, d'y renoncer, comme à la béquille des mauvais jours.

Aller mieux, sans la cigarette ? Allons donc...



Être à l'écoute permet d'explorer les besoins, les émotions, les ressources qui guident les choix de chacun.



Arrêter ? Pas question !**C'est pas le moment...**

Si j'ai pas ma cigarette, je suis de très mauvaise humeur. Ça ne me rend pas heureux pour autant mais... *Sébastien, 32 ans*

J'arrêterai quand je serai mort. *Jonathan, 23 ans*

Les patchs ? Le problème, c'est le prix. Quand je fais le calcul : 50 euros pour deux semaines ; on est deux à fumer... Ce budget, c'est des jours à manger pour mes enfants ou un autre truc que je ne pourrai pas acheter pour eux. Alors que, le tabac, en achetant des gros pots, ça va encore, question dépense. *Sandra, 34 ans*

Sans la cigarette, je ne me vois pas gérer grand-chose... *Laurence, 28 ans*

J'avais arrêté de fumer mais j'ai repris, il y a 7 ans, à la mort de ma femme qui était enceinte... Je ne fume jamais avant midi ; c'est surtout le soir, quand je suis tout seul et que j'ai des souvenirs de cette époque qui reviennent. Pour ne pas craquer, je fume cigarette sur cigarette. *Eric, 37 ans*

Il me manque une bonne occupation - comme un boulot - pour réussir à laisser tomber la cigarette. Je suis ballotté à droite, à gauche ; je n'ai aucune stabilité : ça me pénalise pour toutes mes démarches. Donc arrêter, pour l'instant : non. Mais diminuer, pourquoi pas ? *Renaud, 25 ans.*

Je sais qu'un jour, la cigarette va me mettre une claque et il sera trop tard. Moi, je ne connais pas ma vie sans cigarette : je ne me rappelle pas d'un jour où je n'ai pas fumé. Ma meilleure amie, c'est la cigarette : je suis mal barré, hein ? (...) Mais c'est vrai qu'on a envie d'arrêter de fumer... Pfu ! c'est pas évident ! *Steven, 21 ans*





La dépendance, on la connaît tous, au départ de l'amour et du vide éprouvé dans la rupture ou le deuil, la simple absence : tu me manques.

La cigarette apporte au fumeur un cyclique et précieux réconfort. Au point que tout ce qui peut manquer se trouve occulté par le tabac, toujours disponible : un shoot immédiat, la paix par la dopamine et par des gestes assimilés profondément.

Le fumeur nie parfois le mal que lui fait le tabac.

Mais, plus souvent, la question n'est pas là : conscient du risque, on l'est plus ou moins, dès l'enfance.

C'est dire qu'il y a des raisons d'arrêter. Pourtant, la motivation ne suffit pas : ce qui fait défaut, c'est la conviction de pouvoir se passer de la cigarette, "de faire sans", de laisser tomber ce bouclier s'il n'est plus qu'un fardeau.



A quel besoin répond l'envie de fumer ?
Se procurer un plaisir ?
Combattre l'ennui ?
Gérer une situation stressante ?



En l'absence de désir de changement, laisser la porte ouverte au dialogue.



L'apparence physique, c'est important pour moi : je trouve que, d'un côté, ça donne un style de fumer... mais, de l'autre, ça donne aussi les doigts jaunes, les rides, les cheveux qui puent ; tout ! Sarah, 26 ans

J'en ai marre de fumer : j'ai mal au cœur et ça va directement mieux quand j'arrête (...) Je prendrais peut-être un peu de poids, si j'arrêtais : ça m'arrange car je suis un peu gringalet ! (...) Moi, j'aime bien fumer : je le ferais 24 heures sur 24... Mais c'est trop en train de me bousiller le corps. Tu sens que ça craint de fumer, que ça te bousille, malgré tout. Même si y en a qui vivent vieux et fumeurs... c'est peut-être pas toi !!

Steven, 21 ans

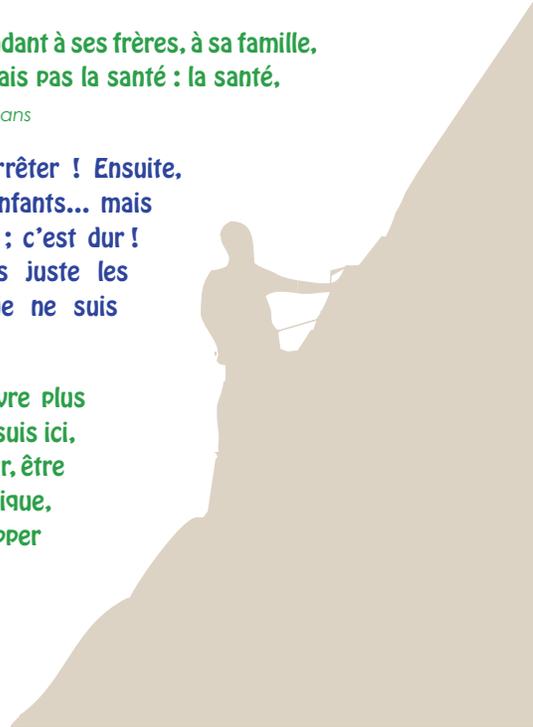
Moi, ma santé, c'est toute une histoire ! J'ai eu un cancer du sein, j'ai été opérée du cœur et j'ai une bronchite chronique... Je sais ce que c'est d'être malade et ça ne m'a pas empêchée de fumer. Mais si je pouvais éviter de retourner sur le billard, ce serait bien... Micheline, 66 ans

J'aimerais être libéré de la cigarette : c'est un calvaire de devoir se retirer d'une discussion entre amis ou d'une partie de jeu avec mes filles juste pour aller fumer ! Car, quand on revient dans la conversation ou la partie de jeu, c'est plus pareil... Gaël, 35 ans

L'argent, on peut l'avoir : en demandant à ses frères, à sa famille, on peut toujours se débrouiller. Mais pas la santé : la santé, on ne peut pas la donner. Fatma, 43 ans

C'est d'abord pour moi-même que je veux arrêter ! Ensuite, évidemment, y a le souffle, la santé et mes enfants... mais je veux le faire pour moi. J'ai repris le sport ; c'est dur ! Ce sera long mais j'y arriverai ! Je crains juste les moments d'énervement car je trouve que je ne suis pas moi-même quand je m'énerve. Corinne, 55 ans

J'ai bientôt 50 ans. Je sais que, si je veux vivre plus longtemps, je dois faire un effort. Depuis que je suis ici, je me reprends en main, j'ai des objectifs : maigrir, être avec des gens, retrouver un bien-être psychologique, etc. Mais, pour l'instant, j'ai rien à quoi m'agripper pour stopper net. Jean-François, 48 ans





Avant, je ne réfléchissais pas si je pouvais ou non fumer : si j'en avais envie, je le faisais. Depuis quelques semaines, à cause de mon score au test de CO (60 !), je fais attention : est-ce que quelqu'un d'autre peut être intoxiqué par ma fumée ? Si oui, je m'abstiens : je me dis que, si mes enfants respirent ce que moi je respire, ça ne va pas. Ça fait beaucoup d'endroits et de moments durant lesquels je ne fume pas mais, pour l'instant, c'est une bonne motivation : j'ai beaucoup diminué ! *Cathy, 37 ans*

Ces témoignages ont en commun la conscience des méfaits du tabac et font état de bénéfices, de promesses, de mieux-être :

- un sentiment d'esclavage affectant la famille, la vie sociale : tout ce qu'on rate en sortant fumer
→ on se libère de la perception d'une dépendance ;
- la nuisance aux autres, aux enfants surtout
→ souci d'une protection des autres, d'environnement sain ;
- l'agression de la fumée sur la peau, sur l'apparence
→ le teint frais, le parfum, le "coup de jeune" escompté ;
- la vie qu'elle nous prend ; la menace de la maladie
→ la forme à récupérer, moins d'angoisse, "des risques diminués".

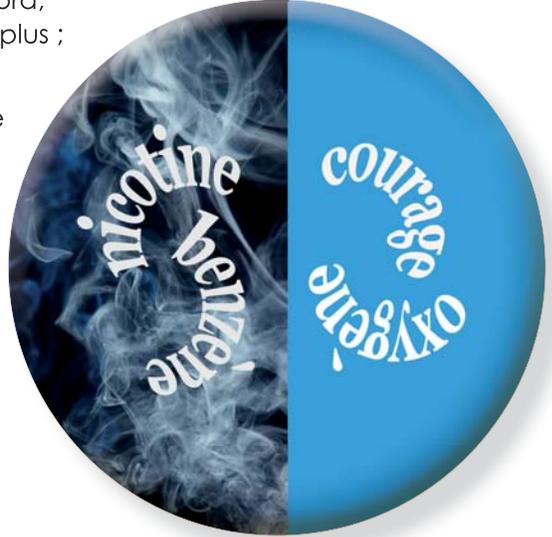
Les motivations s'affinent et se partagent : il faudra bien s'y mettre, lever le pied, prendre une décision, arrêter de fumer et profiter enfin d'un mode de vie sans tabac.



Que manque-t-il au fumeur à présent ?

Deux choses !

1. La confiance en soi face au défi : le changement, de prime abord, insécurise, et la perte encore plus ;
2. L'accessibilité (parfois la connaissance, elle-même) de l'aide à présent disponible au fumeur. A quel interlocuteur se référer ? Pour quel traitement ? Quel accompagnement ?



Tout le monde aimerait arrêter de fumer ! Celui qui vous dit le contraire est un menteur ! La vraie question, c'est : comment ? *Alain, 54 ans*



Inviter à explorer les réussites antérieures et les valoriser.
Quelles ont été les ressources utilisées ?
Quelles motivations ont conduit à ces réussites ?
Quels bénéfices ont été tirés ?

Parce que j'ai quand même un peu confiance en moi ; parce que si j'ai su arrêter trois fois, je saurais peut-être arrêter définitivement. *Gregory, 26 ans*

Se lancer, comme on lance un défi...

Le premier pas que tu fais t'amène au suivant.

La satisfaction retirée de chacun des petits pas constitue le moteur des suivants.

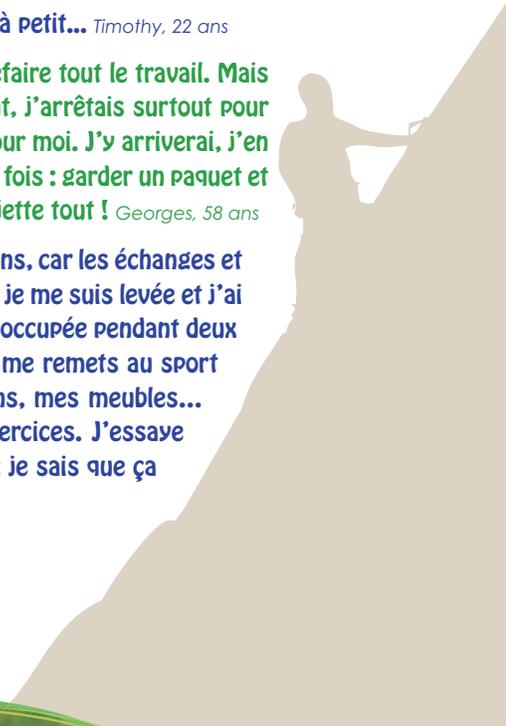
Quand je suis avec mes puzzles dans le salon, c'est pendant 2-3 heures d'affilée : je suis hyper-concentrée pour trouver la bonne pièce. J'oublie toujours que j'ai allumé une cigarette ; ce qui fait que, toutes les 10 minutes, j'en allume une nouvelle ! Mais si je décide d'interdire totalement de fumer dans le salon (...), je sais que j'en fumerai beaucoup moins sans problème, c'est sûr ! Il faut que je me mette des petits objectifs comme ça. C'est un moyen pour réduire au fur et à mesure. *Laurence, 28 ans*

J'ai remarqué que, depuis que j'ai des bonbons sans sucre dans mon sac, je fume moins. Je peux en prendre 4-5 d'affilée. A la place de 4-5 cigarettes !! Je bois aussi beaucoup d'eau, maintenant. Je ne bois plus qu'un verre de soda par jour - pour digérer - mais, après, je bois de l'eau : c'est bon... Je prends ma bouteille pour aller travailler. *Patricia, 27 ans*

J'ai réduit de 20 à 5 cigarettes par jour. Je refuse qu'on me mette la pression : j'y vais à mon rythme. Je vais recommencer à jouer dans un club de foot. Il faut que je sois digne de jouer. Donc je vais arrêter de fumer, petit à petit... *Timothy, 22 ans*

C'est bête d'avoir craqué : je vais devoir refaire tout le travail. Mais je ne referai plus les mêmes erreurs. Avant, j'arrêtais surtout pour ma famille ; aujourd'hui, c'est davantage pour moi. J'y arriverai, j'en suis sûr ! Je ne vais pas faire comme l'autre fois : garder un paquet et un briquet "au cas où"... Non, cette fois, je jette tout ! *Georges, 58 ans*

Depuis le début des séances de groupe, je fume moins, car les échanges et les informations me font réfléchir. Il y a deux jours, je me suis levée et j'ai dit : "non, je ne fume pas tout de suite". Je me suis occupée pendant deux heures, avant de fumer ma première cigarette. Je me remets au sport aussi : 20 minutes par jour ; je pousse mes divans, mes meubles... Je regarde l'émission "Fit tonic" et je fais les exercices. J'essaie certaines choses pour, un jour, arrêter tout à fait : je sais que ça ne se fait pas en un jour. *Francine, 50 ans*



Comme le patch que vous m'aviez donné a bien marché, j'ai acheté une boîte. Dieu que ça coûte cher ! Mais, bon, j'ai fait le calcul : c'est une dépense aujourd'hui mais un gain pour plus tard. *Sandra, 52 ans*

Je fais un mini-défi tous les jours : à la fin de la journée, je suis fière de moi. Ça m'aide d'y aller à petits pas, plutôt que d'arrêter d'un coup. Avant de fumer, je me pose désormais la question : est-ce que j'en ai vraiment envie ? Et puis, des fois, je ne la fume pas. *Séverine, 36 ans*

J'ai mis le patch samedi matin, au réveil. Je n'ai pas fumé de la journée : je n'en ai pas eu envie. Et pourtant, il m'est arrivé plein de trucs qui, d'habitude, me font fumer cigarette sur cigarette : j'ai reçu un SMS de mon copain qui m'a énervée ; on a changé mon planning en dernière minute ; avec ma mère, on est allé manger et elle est allée au fumoir. Mais rien du tout, alors que j'avais mon paquet dans ma poche ! Le lendemain, j'étais occupée ; alors, j'ai pu un peu continuer mon défi : j'en ai fumé que 4. Je suis contente ; je vois que j'en suis capable. Y a juste que, peut-être que c'est dans ma tête, mais j'ai ressenti quelques démangeaisons à l'endroit du patch. *Céline, 19 ans*

Mon défi était de supprimer 5 cigarettes par jour. Finalement, j'en ai supprimé 10 tous les jours, depuis une semaine ! J'ai l'impression que je me sens déjà mieux ; plus de souffle aussi. Pour y arriver, c'est vrai que je me suis plus occupée mais c'était gai : j'ai joué avec mon fils ; et puis il y avait aussi mon ménage. Je suis plus nerveuse mais je pense que c'est parce que je fume encore un peu. Mon prochain défi ? Arrêter de fumer tout à fait... Je crois que j'en suis capable maintenant. *Sabrina, 20 ans*



Si une montagne peut longtemps faire peur, laissant le fumeur à son pied, habité pourtant par l'envie d'escalader le Mont Blanc, d'en finir avec le tabac, comment sécuriser l'aventure et donner les meilleures chances à notre alpiniste ?

Il s'agit de s'y préparer, jamais seul, à bien y réfléchir : inventorier les ressources, identifier les obstacles et s'équiper correctement, s'entraîner. Choisir un guide et baliser, jalonner le chemin.

Ainsi naissent la confiance et un nouveau sentiment d'efficacité face au défi.

Les proches ou le travailleur social peuvent accorder un soutien particulier au consommateur ambivalent. Tout comme ce soutien peut être offert par une rencontre avec un médecin généraliste ou spécialiste, un appel à Tabacstop, la fréquentation d'un groupe de parole animé entre autres par le SEPT asbl, ALFA, les maisons médicales ou les Centres d'aide aux fumeurs. Pareillement les mots échangés lors d'un passage chez son médecin, à la pharmacie, chez son dentiste ou avec tout autre acteur de première ligne seront les bienvenus.



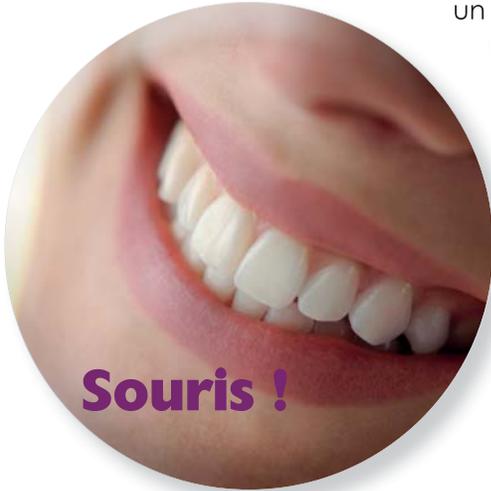
Ecoute, échanges, encouragements, conseils, mise à disposition de références ou de guides pour soutenir pas à pas, sans se presser, le cheminement de chacun.

Depuis que je viens au groupe, j'ai réduit de moitié mes cigarettes ; je ne les prends plus avec moi quand je sors. C'est déjà du changement mais je pense qu'arrêter seule, dans mon cas, c'est difficile : j'ai besoin qu'on me guide un peu. *Sabrina, 36 ans*



Sans parler de sevrage encore ou d'arrêt définitif, la parole incite à l'action. Dans ces conditions, le fumeur expérimente un processus d'arrêt.

Mais la question, manifestement, s'est élargie vers le bien-être et le soin de soi : ne plus zapper le déjeuner, prendre un peu plus souvent l'air et soigner son look, rétablir une activité physique, être attentif à des gratifications personnelles, etc.



Souris !



Offrir un espace de parole, un lieu où partager ses défis, ses progrès, recevoir des félicitations, pour se mettre au travail et le voir perdurer, apprendre de ses expériences passées et être mieux outillé à l'avenir.

Arrêter de fumer, c'est un effort individuel, je pense, mais le groupe est important pour trouver des encouragements à nos efforts. Akim, 22 ans

fumeurs Consolider la démarche et se trouver mieux...

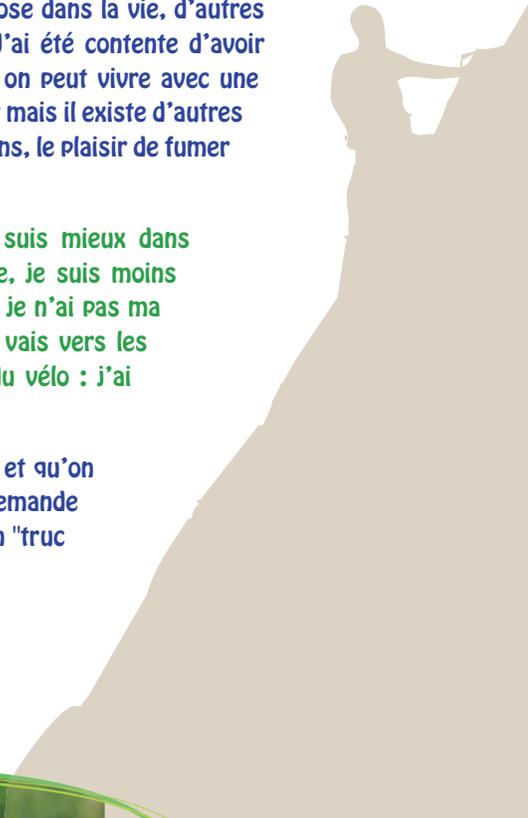
Arrêter de fumer, c'est comme changer de vie ; tu changes toutes tes habitudes : tu fais du sport, tu fais d'autres pauses que la pause-cigarette. Pour certaines personnes, je comprends que ça fasse peur. Faut être prêt. Moi, j'avais peur de perdre mes amis, alors que c'est pas spécialement vrai : il faut juste bien se préparer pour pas craquer avec eux. *Sébastien, 28 ans*

Mon mari m'a dit : "tout l'argent que tu économises en arrêtant de fumer, tu le mets de côté et, chaque mois, tu le dépenses à quelque chose que tu aimes". Vous devriez voir la robe que j'ai achetée ! Elle est magnifique mais je serais gênée de vous dire le prix. Et pourtant c'est de l'argent qui serait parti en fumée. *Isabelle, 37 ans*

Personne n'est heureux d'arrêter ce plaisir-là : on le fait pour d'autres raisons. Je ne suis pas plus malheureuse maintenant ; je suis heureuse de ne plus avoir de difficultés par rapport à la cigarette (asthme, bronchite...) mais la nostalgie est toujours là. Il y a autre chose dans la vie, d'autres projets qui sont réalisables sans la cigarette. J'ai été contente d'avoir fait tout un travail de deuil, en quelque sorte : on peut vivre avec une partie de soi qui est triste d'avoir perdu ce plaisir mais il existe d'autres bonheurs, d'autres plaisirs. Même si, pour certains, le plaisir de fumer ne disparaît jamais. *Ingrid, 57 ans*

Mon moral ? Fort-fort bien ! Je suis mieux dans ma peau ; je suis plus concentrée, je suis moins en retrait par rapport aux autres : je n'ai pas ma cigarette comme copine ; donc je vais vers les autres. Je mange mieux, je fais du vélo : j'ai perdu deux kilos ! *Sophie, 33 ans*

Si on arrête, c'est qu'on prend déjà soin de soi et qu'on se dit que la vie n'est pas si merdique. Je me demande si arrêter de fumer n'est pas juste une étape, un "truc bien" qui s'enchaîne à d'autres. *Catherine, 39 ans*



Les choses ont changé. Tout n'est pas rose à temps plein. Mais les personnes ayant arrêté le tabac mettent en évidence un changement profond : sans tabac, loin des repères qu'il proposait, la vie n'est pas un enfer, un terrain vague où nous poursuit le manque.

Au fil du sevrage, en effet, de nombreux aménagements sont mis en œuvre afin de supporter la privation mais les choix judicieux, gratifiants s'intègrent à la vie, se renforcent et définissent eux-mêmes un renouveau.

Pour moi, c'est fini ! Je ne fume plus : j'ai arrêté mercredi passé. Grâce au groupe, ici, et aussi parce que mes deux copains ont aussi décidé d'arrêter de fumer. Depuis 30 ans, tous les jours, je fumais... et pas qu'un peu ! Depuis presque une semaine, c'est fini : ça c'est l'étape une. La deuxième étape, c'est de me confronter aux situations difficiles sans boire ni fumer : c'est pour mercredi... La troisième étape, c'est de me remettre à une alimentation normale et me relooker : avant, je mangeais une fois par jour. Mercredi prochain, je vais faire à manger comme tout le monde. J'ai déjà commencé : je presse une orange pour déjeuner. Roger, 53 ans

**Fini le doute...
... en route !**



Nos partenaires peuvent épauler le travailleur social pour mettre en place ces espaces de paroles.

Offres de services

Dans le cadre du Plan Wallon sans tabac, soutenu par la Région wallonne, dès 2004 des groupes de paroles ont été initiés. Depuis 2011, ils sont organisés en Wallonie et à Bruxelles avec le soutien du Service Public Fédéral Santé Publique et de l'INAMI. Soulignons également que depuis octobre 2009, des consultations d'aide au sevrage tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu bénéficient d'un remboursement forfaitaire pour 8 séances sur 2 ans.

Au-delà des mesures visant à améliorer l'accès à un accompagnement, il est également important d'améliorer la proximité de l'aide aux personnes désireuses d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac. Une mobilisation des professionnels s'est donc mise en place au fil des années. A ce jour, des médecins généralistes et/ou spécialistes (gynécologues, pédiatres, pneumologues, psychiatres, cardiologues...) se sont mobilisés aux côtés des pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, kinésithérapeutes, dentistes et plus récemment des diététiciens afin de susciter un questionnement sur le sens donné à cette consommation et épauler ou orienter ceux et celles souhaitant procéder à un changement par rapport à celle-ci.

Dans les pages suivantes figurent les associations partenaires actives au sein du Plan Wallon sans Tabac, leurs offres de services y sont décrites brièvement.



Centre d'Aide Liégeoise aux Alcooliques et à leur Famille • ALFA

ALFA est un centre de prise en charge pour toutes assuétudes (alcool, tabac, drogues illicites, jeu, Internet...) qui offre aux personnes dépendantes des traitements ambulatoires adaptés. Leurs services d'accompagnement au sevrage tabagique se déclinent sous les formes suivantes :

- un accompagnement psycho-médicosocial individuel pour toute personne désirant arrêter ou diminuer sa consommation de tabac ;
- l'animation de groupes TABALFA : 6 séances d'1 h 30 de travail de groupe pour modifier et/ou arrêter sa consommation de tabac. A la demande, ces groupes peuvent être animés au sein d'entreprises, d'écoles, de maisons médicales... ;
- l'animation de groupes POST-TABALFA : un suivi afin d'entretenir la motivation des personnes ayant participé à un groupe Tabalfa.



ALFA • rue de la Madeleine 17 • 4000 Liège

Tél : 04 223 09 03 • Fax : 04 223 56 86

<http://www.centrealfa.be>

Association des Unions de Pharmaciens • AUP

Cette association propose aux pharmaciens des formations et des outils d'aide à la délivrance, à savoir :

- un dossier de référence y inclus des recommandations du guide de bonnes pratiques officinales ;
- des folders patients disponibles sur les sites internet ;
- des conseils à la délivrance sur les soft officinaux ;
- des cycles de conférence sur le tabagisme pour pharmaciens et assistants en pharmacie ;
- des formations de base et spécialisées ;
- une participation à de nombreuses campagnes de prévention et d'accompagnement du fumeur ;
- un maillage de réseaux entre les acteurs du Plan Wallon et des intervenants "assuétudes".



AUP • rue des Dames blanches 1 • 5000 Namur

Tél. : 081 24 21 00

Département Universitaire de médecine générale · DUMG

Ce département universitaire a pour objectif la formation des jeunes généralistes qui sont des acteurs de première ligne et représentent ainsi des moteurs de changement. Le DUMG offre les services d'accompagnement au sevrage tabagique suivants :

- coordination et organisation de formations à l'entretien motivationnel pour les jeunes médecins généralistes en formation professionnelle ;
- promotion de l'utilisation du réseau d'aide ;
- réflexion critique relative à la prise en charge thérapeutique et des traitements médicamenteux.



DUMG • CHU Sart-Tilman – Bâtiment B23 • 4000 Liège

Tél. : 04 366 47 74

<http://www.dumg.be>

Fédération des Maisons Médicales · FMM

Les maisons médicales sont constituées d'équipes pluridisciplinaires dispensant des soins de santé primaires, accessibles à tous, proches des besoins de la population.

La Fédération des Maisons Médicales encourage les maisons médicales à développer leurs compétences dans la prise en charge des fumeurs et à assurer la visibilité de ces services auprès des patients. A cet effet, elle propose aux équipes des accompagnements de projet, de formations ainsi que l'élaboration et/ou la diffusion d'outils.

Les projets développés en maison médicale se déclinent à la fois dans le cadre des consultations, à travers des animations de groupes de paroles et/ou des projets de sensibilisation en salle d'attente. L'option retenue est toujours de cheminer avec les patients, à leur rythme, vers une vie sans tabac. Pour ce faire, elle mettent en oeuvre diverses méthodes dont l'encodage systématique du statut tabagique, le conseil minimal et l'entretien motivationnel sont quelques exemples.



FMM • boulevard du Midi 25/5 - 5^e étage • 1000 Bruxelles

Tél. : 02 514 40 14 • Fax : 02 514 40 04

<http://www.maisonmedicale.org>



Fonds des Affections Respiratoires • FARES asbl

Le FARES couvre l'ensemble de la Fédération Wallonie-Bruxelles et s'adresse avant tout aux professionnels de la santé, du social et de l'éducation afin d'informer, sensibiliser et optimiser la prise en charge des personnes désireuses d'arrêter ou de réduire leur consommation. Certes, nul besoin d'être expert pour aborder la question du tabagisme le tout étant d'avoir la possibilité d'accéder à des ressources documentaires ou des formations complémentaires si besoin. A ce titre, le FARES a initié les projets suivants :

- la création de "Centres d'Aide aux Fumeurs • CAF" répartis sur l'ensemble de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ceux-ci proposent une aide à la gestion du tabagisme. Ils sont, pour la plupart, ancrés en milieu hospitalier ce qui offre l'avantage d'une prise en charge, individuelle ou collective, par une équipe multidisciplinaire ;
- une formation continuée en tabacologie donnant lieu à la mise en œuvre de consultations de tabacologie ;
- un répertoire en ligne des consultations de tabacologie donnant droit à un remboursement de l'INAMI ;
- un centre de documentation composé de revues de littérature, de recommandations, d'ouvrages scientifiques et de vulgarisation ;
- divers outils et supports de sensibilisation (affiches ; dépliants ; vidéos ; outils pédagogiques et de self-help ; e-stratégies) destinés aux professionnels et au grand public ;
- une formation à l'entretien motivationnel afin d'offrir un mode de communication centré sur la personne explorant ses motivations au changement et ses ressources pour y arriver ;
- des guides et repères pour communiquer avec divers publics (jeunes, futurs parents, public socio-économiquement fragilisé, patients BPCO et patients en santé mentale...) en tant que professionnel sur la question de l'usage du tabac.



FARES asbl • rue de la Concorde 56 • 1050 Bruxelles

Tél. : 02 512 29 36 • Fax : 02 512 32 73

<http://www.fares.be>

Fondation contre le Cancer • FCC

Tabacstop est un service de la Fondation contre le cancer créé en 2004. C'est essentiellement un service téléphonique appuyé par un site <http://www.tabacstop.be>, une page Facebook et un programme de suivi à l'arrêt du tabac online : le lcoach. L'équipe de Tabacstop est composée de 16 tabacologues francophones et 15 tabacologues néerlandophones (médecins, psychologues, kinésithérapeutes, infirmières, tous formés en tabacologie). Depuis 2011, le numéro 0800/111 00 de Tabacstop est mentionné sur tous les paquets de cigarettes.

- Dans le respect de l'anonymat, Tabacstop propose aux fumeurs une écoute, des conseils et un accompagnement à l'arrêt du tabac lors de permanences téléphoniques qui ont lieu chaque jour de la semaine entre 15 h et 19 h au numéro gratuit 0800/111 00.
- En plus des permanences, Tabacstop propose un accompagnement plus personnalisé gratuit (suivi proactif). Les personnes qui souhaitent arrêter de fumer s'inscrivent et un coach tabacologue de l'équipe leur est attribué. Environ 8 entretiens téléphoniques sont prévus sur une durée de plus ou moins 2 à 3 mois. Les personnes sont recontactées 6 et 12 mois après l'arrêt du tabac ou l'arrêt du suivi pour évaluer leur statut actuel, non-fumeurs, en rechute...
- Dans le cadre de l'accompagnement proactif, Tabacstop propose 6 semaines d'aide financière pour l'achat des substituts de nicotine. Cette aide est accessible une fois tous les 2 ans aux personnes ayant le statut BIM et accompagnées dans le cadre du projet proactif.



FCC • chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
Tél. : 02 743 37 41 • Fax : 02 743 92 50
<http://www.cancer.be>



Observatoire de la Santé du Hainaut • OSH

L'Observatoire de la Santé du Hainaut est l'Institut de promotion de la santé de la Province de Hainaut. Dans sa lutte contre le tabagisme actif et passif, l'OSH met à disposition des professionnels et des citoyens :

- des données épidémiologiques, un appui méthodologique et des outils d'intervention et de communication (campagne médiatique, brochures, expositions, outils grand public...);
- des formations multithématiques et l'accès à un centre de documentation ;
- une aide méthodologique aux professionnels dans la mise en place de projets tabac ;
- des animations pédagogiques sur le thème du tabac en direction des publics vulnérables et des jeunes,
- un investissement annuel dans le cadre de la Journée mondiale sans tabac de l'OMS et un relai des messages et thème de l'année.



OSH • rue de Saint-Antoine 1 • 7021 Havré

Tél. : 065 87 96 00 • Fax : 065 87 96 79

<http://www.observatoiresante.hainaut.be>

Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme • SEPT asbl

Le SEPT est un Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes, agréé et subventionné par la Région wallonne. Il opère en tant que formateur ou comme intervenant mobile (accompagnement de projets, conférences, animations de groupes) auprès des populations fragilisées ainsi qu'au niveau des professionnels et des structures qui les hébergent, accompagnent ou soignent. Les activités principales menées par le SEPT sont les suivantes :

- accompagnement et sensibilisation des publics fumeurs fondés sur le principe d'égalité des chances (création d'outils grand public ; stands ; brochures...);
- animation de groupe de paroles/modules de mise en projet voire d'accompagnement au sevrage ;
- consultations locales ou décentralisées vers les écoles, entreprises, institutions, structures d'accueil dédiées aux publics vulnérables ;
- sensibilisation/formation d'équipes ou de référents/supervision de professionnels.



SEPT asbl • rue des Arbalestriers 16 • 7000 MONS

Tél. : 065 31 73 77

<http://www.sept.be>

Société de Médecine Dentaire • SMD asbl

La Société de Médecine Dentaire asbl est une association dentaire belge francophone. Le professionnel de l'art dentaire se révèle être celui le plus fréquemment vu par la population, dès lors il est important que ces rencontres puissent être l'opportunité de sensibiliser les patients à l'impact du tabac sur la santé bucco-dentaire.

L'asbl multiplie ainsi les initiatives et communications à destination des dentistes afin de maintenir leur attention vis à vis du sevrage tabagique : articles, newsletters, conférences locales de formation continue ; collaboration avec des partenaires lors de la journée mondiale sans tabac sont entre autre les médias utilisés.

La SMD organise les actions suivantes :

- mise à disposition des patients, dans les cabinets dentaires, de feuillets informatifs en relation avec l'arrêt du tabac ;
- information des dentistes à propos des personnes et associations ressources dans l'accompagnement des patients dans l'arrêt du tabac ;
- formation continue pour optimiser la détection précoce d'infections liées au tabagisme par les dentistes ;
- ajout d'un volet tabac à la Campagne Souriez.be, campagne de prévention à destination des enfants et jeunes. Car arrêter de fumer, c'est bien. Ne pas commencer, c'est encore mieux ;
- tournée en 2013 -2014 dans les Study-Clubs d'une conférence "Dentiste et tabac" ;
- formation des dentistes aux techniques d'entretien motivationnel.



SMD asbl • avenue De Fré 191 • 1180 Bruxelles

Tél. : 02 375 81 75 • Fax : 02 375 86 12

<http://www.dentiste.be>



Société Scientifique de Médecine Générale • Commission tabac SSMG

La SSMG est financée par les cotisations de ses membres, ce qui assure son indépendance. Par ailleurs, les projets de la Commission Tabac sont subsidiés par la Région wallonne. Les missions de la Commission Tabac sont entre autre de :

- défendre et promouvoir la position essentielle du médecin généraliste dans le sevrage tabagique via un soutien logistique et formatif reposant sur des bases scientifiques ;
- de provoquer et accompagner les nombreuses demandes de sevrage tabagique via la pratique des médecins généralistes, acteurs de toute première ligne pour ce problème majeur de santé ;
- de proposer aux médecins généralistes des articles sur des thématiques spécifiques liées au tabac (tabac et précarité, chicha, cigarette électronique...) ;
- de proposer des formations en tabacologie fréquentes et étalonnées tout au long de l'année.
- de mettre à disposition des patients (via le site www.mongeneraliste.be) et des médecins (via le site www.tabac.ssmg.be) des outils et informations validés pour l'aide au sevrage tabagique (documents, présentations powerpoint pour des animations de généralistes (dodécagroupes, GLEMs), liens scientifiques validés, articles actualisés...)
- de répondre volontiers aux questions posées par les généralistes au sujet du tabagisme de leurs patients.



SSMG • Commission Tabac • rue de Suisse 8 • 1060 Bruxelles
Tél. : 02 533 09 80
<http://www.ssmg.be>

Ressources

Outils et supports à destination des professionnels pour préparer et/ou renforcer la prise en charge des personnes fumeuses :

- **Se faire aider à propos du tabac, c'est possible pour tous !**, deux vidéos réalisées en 2012 et 2013.
- **Tabac et précarité – et si nous étions tous concernés...** Un outil destiné aux intervenants de première ligne, brochure, 2010.
- **Cahier prévention – Tabac et précarité.** Comment et pourquoi parler du tabac à nos patients précarisés ?, brochure, 2011
- **Nos patients fument ! Ils voudraient arrêter...mais sont tellement ambivalents, comment les aider ?** Découvrez la balance décisionnelle et l'entretien motivationnel, brochure, 2009.
- **Cahier Mon patient fume... Attitudes du généraliste**, 2004.
- **Tabac et déficience - accompagnement du fumeur en institution - Guide pratique**, brochure, 2012.
- **Outil/Jeu Parcours Sans T.** Discuter en groupe de sa consommation tabagique de façon ludique, 2013.

Outils et supports à destination du grand public :

- Blog • <http://www.aideauxfumeurs.be>
- <http://www.tabacstop.be>
- **Centres d'aide aux fumeurs • CAF**
<http://www.centresdaideauxfumeurs.be>
- Répertoire online des tabacologues • <http://www.tabacologues.be>
- **Besoin d'aide pour arrêter de fumer ?** Faites appel à votre médecin ou à un tabacologue reconnu ! et bénéficiez d'un remboursement auprès de votre mutuelle, marque-page, 2010.
- **L'idée d'arrêter de fumer germe en vous ?** Faites appel à votre médecin ou à un tabacologue reconnu, folder, 2011.
- **Tabac et si j'arrêtais ?**, brochure, 2013.





Fonds des Affections Respiratoires • FARES asbl
rue de la Concorde 56 • 1050 Bruxelles
Tél. : 02 512 29 36
Fax : 02 512 32 73
Courriel : prevention.tabac@fares.be
<http://www.fares.be>



Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme • SEPT asbl
Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes,
agréé et subventionné par la Région wallonne.
rue des Arbalestriers 16 • 7000 Mons
Tél. : 065 31 73 77
Courriel : email@sept.be
<http://www.sept.be>



Observatoire de la Santé du Hainaut
Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 • 7021 Havré
Tél. : 065 87 96 00 • Fax : 065 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be
<http://observatoiresante.be>

En collaboration avec les partenaires suivants :



et le soutien de :



Wallonie

Cette brochure est réalisée dans le cadre du Fonds fédéral de lutte contre les Assuétudes et de la Wallonie.