



Attention! Fumer peut nuire à votre couple

Fumer ne nuit pas seulement à la santé, cela peut aussi causer du tort au couple. Mais ce n'est pas en rouspétant et en s'énervant qu'on incitera l'autre à arrêter de fumer. Urte Scholz, psychologue de la santé et responsable d'une étude sur le sujet à l'Université de Zurich, sait ce qui peut vraiment aider au sein d'un couple.

Pourquoi certains fumeurs ont-ils tant de peine à renoncer à la cigarette?

Urte Scholz: D'abord, il y a la dépendance physique. Mais elle disparaît en gé-

néral assez rapidement. C'est donc surtout la dépendance psychologique qui rend l'arrêt du tabagisme si difficile. Certaines personnes fument lorsqu'elles sont

stressées. Pour elles, fumer est donc un acte qui a pour fonction de relaxer en cas de stress. Or, si elles se sentent vraiment plus détendues après avoir fumé, cela



Elle fume, ça le dérange. Une source de disputes sans fin.

confirme la fonction attendue de la cigarette et contribue à ancrer ce geste qui devient alors une habitude.

Ne peut-on pas changer ses habitudes?

Il est très difficile de changer des habitudes. C'est dû au fait qu'elles se déroulent de manière automatique, autrement dit, sans qu'on y pense. Reprenons l'exemple de la personne qui fume à cause du stress. Dès qu'elle se sent sous pression, elle allume une cigarette. Et il est fort probable qu'elle ne s'en souviendra pas après. Son geste a donc été fait sans réflexion préalable et uniquement sous la pulsion de la situation de stress. Pour arrêter de fumer, il faut bien identifier toutes les situations qui déclenchent l'envie de fumer et lutter activement contre. Et c'est difficile.

Quel est l'effet du tabagisme sur le couple si l'un est fumeur et l'autre pas?

Selon une étude soutenue par le Fonds national suisse que nous avons réalisée à l'Université de Zurich avec des couples mixtes, fumeur/non-fumeur, il s'avère que la qualité de la relation est en moyenne assez élevée. Lorsque le partenaire non-fumeur est dérangé par la fumée de l'autre, il va très probablement le motiver à arrêter. Cela peut prendre la forme d'une offre de soutien. Par exemple, en proposant très pratiquement de rechercher des informations sur internet. Mais cela peut aussi prendre la forme de ce qu'il est convenu d'appeler un «contrôle social». Le non-fumeur essaie alors d'amener l'autre à arrêter en rouspétant ou discutant sans arrêt.

Quels sont les effets de déclarations comme «j'ai pas envie d'embrasser un cendrier» ou «tu pues du bec!»?

Certaines études montrent que de telles déclarations peuvent favoriser un changement de comportement positif chez le fumeur – mais elles peuvent aussi entamer son bien-être. A l'inverse, d'autres études concluent que ces critiques sont totalement inefficaces et qu'elles peuvent même inciter le fumeur à fumer encore plus. Les quelques études que nous avons menées nous ont permis de constater que c'est la qualité de la relation de couple qui fait la différence: ce n'est que lorsque la relation est effectivement de qualité que le «contrôle social» permet vraiment d'amener à un changement de comportement, et ce sans porter préjudice au bien-être de l'intéressé. Lorsque la qualité de la relation n'est pas bonne, le «contrôle social» n'aboutit à aucun changement de comportement.

Le tabagisme peut-il être un motif de séparation?

Une séparation se fait toujours sur la base de toute une série de causes. Je n'affirmerais donc pas que le tabagisme puisse, à lui seul, être un motif de séparation – pour autant que la relation soit sérieuse.

Quelle est la bonne manière d'aborder le problème du tabagisme dans le couple?

Comme pour tous les thèmes susceptibles de provoquer des conflits: il faut com-

mencer par exprimer objectivement son propre point de vue, en disant, par exemple, pourquoi on préférerait que l'autre arrête de fumer. La discussion est rarement constructive si l'on commence d'emblée par bombarder l'autre d'exigences et d'accusations

Faut-il avertir le conjoint fumeur des conséquences que le tabagisme peut avoir sur sa santé?

En fait, tous les fumeurs savent qu'il est malsain de fumer. Mais cela ne suffit pas à modifier leur comportement. Chaque fumeur doit prendre le risque sanitaire général à son compte. Il doit réaliser que c'est sa santé, et pas seulement celle des autres fumeurs, qui est en danger. Et cela n'est pas si évident, ne serait-ce que parce que les problèmes de santé liés au tabagisme ne se manifestent souvent pas immédiatement. Ce n'est que lorsqu'il prend conscience que la cigarette nuit à sa propre santé que le fumeur commence à réfléchir aux avantages et aux inconvénients qu'il y a à arrêter de fumer.

Peut-être le fumeur trouve-t-il alors qu'il y a plus d'inconvénients que d'avantages à arrêter de fumer...

Exactement! Et voilà déjà un nouvel obstacle. Un exemple typique: pour le fumeur qui pense ne plus pouvoir se détendre s'il est privé de cigarette, l'inconvénient pèsera certainement plus lourd dans la balance que les éventuelles conséquences sur la santé. Mais il peut aussi arriver qu'un fumeur trouve plus d'avantages que d'inconvénients à vivre sans fumée. Reste alors la question de savoir s'il se croit vraiment capable d'arrêter. Il a peut-être déjà essayé quelques fois sans réussir et n'aimerait pas vivre un nouvel échec. Mais si l'on pense qu'on peut réussir à arrêter et qu'on décide vraiment de le faire, alors on a déjà franchi un premier pas important.

Quelles sont les conditions qui augmentent les chances de réussir?

Il est notamment important de connaître et d'éviter les situations dans lesquelles on risque de rechuter. Si l'on sait par exemple qu'on a de la peine à ne pas fumer quand on sort avec des amis, alors il

DEAFTOL®

aide rapidement en cas d'inflammations de la gorge



d'aphtes de maux de gorge d'inflammations de la cavité buccale



WILD

Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Veuillez lire la notice d'emballage.

vaudrait mieux éviter cette situation, du moins au début, ou demander aux autres de moins fumer ce soir-là et de ne pas proposer de cigarette. Il est aussi utile de prévoir à l'avance comment réagir quand l'envie de fumer se fait sentir. Si l'on est bien préparé, on résistera mieux à la tentation.

Comment peut-on aider son conjoint dans l'arrêt du tabagisme?

Malheureusement les recherches en la matière n'ont pas encore permis de formuler des recommandations claires à ce propos. Dans l'étude soutenue par le Fonds national suisse à l'Université de Zurich, nous avons constaté que le soutien apporté par le partenaire n'est vraiment utile que lorsque le fumeur croit en ses chances de réussir et qu'il a déjà prévu comment surmonter les situations difficiles. Fondamentalement, je pense qu'il est utile de discuter avec le fumeur pour trouver ensemble ce qui peut l'aider ou non. Cela peut-être très différent d'une personne à l'autre et varie aussi en fonction des situations. Le couple devrait réfléchir à deux aux solutions permettant d'arrêter de fumer. Mais si le fumeur n'a pas envie que l'autre s'en mêle, alors il vaut mieux l'accepter.

Vaut-il vraiment la peine d'arrêter si l'on fume déjà depuis de nombreuses années?

Bien sûr! Il vaut toujours la peine d'arrêter de fumer. L'American Cancer Society confirme par exemple que les personnes qui arrêtent de fumer avant 50 ans diminuent de moitié leurs risques de décéder des suites du tabagisme dans les 15 années suivantes.

Ceux qui veulent arrêter doivent souvent s'y reprendre à plusieurs reprises avant de réussir. Que conseillez-vous à ceux qui ont envie de jeter

l'éponge après moult tentatives infructueuses?

Mon conseil, c'est d'essayer encore et de considérer les échecs comme des erreurs parfaitement normales dans tout processus d'apprentissage. Ce n'est qu'en faisant des erreurs qu'on apprend à quoi il faut vraiment faire attention. Une personne peut par exemple remarquer que ça ne marche pas si elle réduit progressivement sa consommation mais qu'elle aura plus de chances si elle arrête d'un coup. Une autre réalisera qu'elle a toujours très envie de fumer quand elle boit de l'alcool. Toutes ces situations permettent de savoir quand il faudra faire plus attention la prochaine fois et d'établir un plan pour éviter les rechutes. On peut donc parfaitement considérer les tentatives infructueuses comme des acquisitions de compétences sur la voie de l'arrêt du tabagisme.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photo: Corinne Futterlieb

En savoir plus:

Envie d'arrêter de fumer? Un dossier complet vous attend sur vitagate.ch!

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Couples de fumeurs sous la loupe

Urte Scholz, psychologue de la santé, et son équipe mènent actuellement une étude soutenue par le Fonds national suisse à l'Université de Berne. L'objectif est de découvrir comment les couples de fumeurs gèrent ensemble l'arrêt conjoint du tabagisme. Urte Scholz entend approfondir les questions suivantes: qu'est-ce qui différencie les couples qui réussissent à arrêter de fumer ensemble de ceux qui échouent? Que se passe-t-il quand un des conjoints réussit vraiment alors que l'autre rechute? www.ges.psy.unibe.ch/rauchen