



Reporters

Un coach contre le tabac

Un fumeur qui désire **arrêter** a quatre fois plus de chances d'y arriver s'il se fait aider.

Le tabac tue un fumeur sur deux. En Belgique, cela représente plus de 20.000 décès par an. Vu le prix de la cigarette et le véritable handicap social qu'elle constitue depuis qu'elle est interdite au travail, dans les lieux publics et dans les restaurants, de plus en plus de Belges envisagent d'arrêter. Pour cela, les "méthodes" sont nombreuses. Il y a ceux qui s'offrent le best-seller d'Allen Carr (*Une méthode simple pour arrêter de fumer*), ceux qui tentent la cigarette électronique, l'hypnose, les patches, le Zyban... Et puis il y a ceux qui s'en remettent à leur seule volonté. Mais les chiffres le démontrent: la façon la plus efficace d'écraser sa dernière clope, c'est de se faire aider.

Selon Martial Bodo, tabacologue au Centre de désintoxication tabagique de l'Institut Bordet, après un an, 5 à 10 % des fumeurs seront parvenus à arrêter seuls. Entre 15 et 20 % y seront arrivés en prenant un traitement de substitution nicotinique (patches, chewing-gums, inhaleur...). Mais la démarche qui fonctionne le mieux, c'est de combiner substitution et accompagnement psychologique. Des chiffres que l'on connaît au ministère de la Santé. D'ailleurs, dans le cadre

du Plan Cancer, certaines consultations chez un tabacologue seront remboursées à partir de janvier 2009. 100 % pour la première séance, et à hauteur de 20 € pour les huit suivantes (le prix moyen par séance est de 20-25 €).

Une vraie opportunité pour ceux qui pensent abandonner la cigarette: "Actuellement, il y a beaucoup de gens qui sont prêts à arrêter, mais peu qui sont prêts à payer pour se faire aider", explique Nicolas Di Giacomo. Pourtant, comme le rappelle ce psychologue de formation et tabacologue, "C'est un faux calcul. Parce que quand on arrête de fumer, on gagne largement le prix de ses consultations. Mais l'aide extérieure n'est pas encore entrée dans les mentalités. Soit les gens sont convaincus qu'ils arriveront à arrêter seuls, soit ils sont convaincus qu'ils ne s'en sortiront jamais! Pourtant, se faire aider, ça marche."

Qu'il s'agisse d'un accompagnement en groupe ou individuel, la première étape est de voir où en est le fumeur. "On peut avoir envie d'arrêter, mais avoir très peur, explique Nicolas Di Giacomo. Là, il faut beaucoup bosser la motivation. Pour ceux qui sont déjà certains de vouloir

arrêter et qui savent pourquoi, il s'agit de préparer les stratégies pour y parvenir. Et puis il y a ceux qui sont en train d'arrêter ou qui ont déjà arrêté, mais qui ont besoin de soutien." Pour ce tabacologue, le plus passionnant est de voir les ressources que déploient ceux qui veulent arrêter de fumer. "La cigarette est une baguette magique qui remplace tout. Le jour où on ne l'a plus, il faut retrouver la créativité pour gérer le stress, l'ennui, l'amour... Toutes les émotions. Je trouve magnifique de voir comment les gens se rendent compte que la vie est bien plus vivante sans clope. J'aime les y aider."

Maïder Dechamps

Contacts utiles

- Ligne Tabac-Stop: **0800/111.00** (numéro gratuit) ou **www.tabacstop.be**.
- Centres aide aux fumeurs: coordonnées sur **www.fares.be** ou au **02/512.29.36**.
- Tabacologues: liste disponible via **www.fares.be** ou au **02/512.29.36**.
- Médecins généralistes, pour ceux qui ne veulent pas faire un travail de groupe ou un suivi plus "psychologique".
- Groupes en entreprises: infos sur **www.fares.be** ou au **02/512.29.36**.
- Groupe de parole à Mons: infos sur **www.sept.be** ou au **065/31.73.77**.