Science et Comportement (1991)
Vol. 21 n° 1, p. 61-64

CRITIQUE DE LIVRE

O'Connor, R. Langlois, Y. Lamontagne. (1990). *Comment arrêter de fumer pour de bon: une nouvelle méthode qui donne des résultats,* Montréal: Éditions de l'homme.

Me demander, à moi, de critiquer un guide pour arrêter de fumer? Tiens donc! Ca doit être un tour d'un des directeurs adjoints de la revue. Il m'a toujours taquiné parce que j'ai recommencé à fumer quelques mois après avoir publié un article sur le sujet (Archambault, 1987). Mais au fait, qui d'autre qu'un vrai fumeur, ayant essayé une foule de techniques pour cesser de fumer, est mieux placé pour faire cette critique?

Eh oui, j'ai recommencé. Dieu (ou un vrai fumeur!) sait comme ce n'est pas facile d'arrêter pour de bon. D'ailleurs, récemment, l'un des auteurs de ce guide exposait publiquement sa difficulté à se départir complètement de cette habitude[1] NF a pour de bon très bientôt, dit-il. Probablement s'inspirera-t-il de son guide. Moi aussi, tiens, je vais arrêter de nouveau. Et avec cet outil, je crois bien qu'il y a de l'espoir. Attendez, vous allez voir.

O'Connor, Langlois et Lamontagne viennent donc de produire un petit guide grand public qui décrit un programme pour cesser de fumer. Issu de la recherche actuelle sur les comportements de santé, sur le tabagisme et sur le problème des rechutes, ce programme est basé sur les travaux de recherche des auteurs. Ceux-ci ont d'ailleurs testé des versions antérieures de leur programme auprès de centaines de fumeurs. Voyons de quoi se compose ce guide.

L'introduction, *Une approche centrée sur vous,* expose de façon succincte l'approche préconisée par les auteurs et décrit les cinq étapes du programme. Cette approche exige la participation active du futur ex-fumeur, et vise à lui donner un sentiment d'autocontrôle en regard de son habitude. On y met l'accent sur l'aspect comportemental de l'habitude de fumer, sur l'apprentissage de stratégies alternatives et sur la prévention des rechutes, dans un programme qui se veut individualisé, tant par les techniques qui seront utilisées que par le temps que chacun voudra bien y consacrer. Ce chapitre est clair, mais il aurait été souhaitable que la table des matières apparaisse au début du livre, afin de pouvoir se faire une idée globale du programme dès le départ.

Par la suite, chacune des étapes du programme fait l'objet d'un chapitre. Le premier chapitre s'intitule, *Étape 1: Commencez par vous décider.* C'est l'étape de la motivation, où on suggère au lecteur d'identifier et de clarifier ses raisons pour cesser de fumer. De plus, on l'invite à remettre en question un certain nombre de

[1] Voir à ce sujet l'émission «Scully en direct» du 20 mars 1991, à Radio-Canada.

préjugés qui pourraient l'empêcher de vouloir cesser de fumer (manque de volonté, danger de devenir irritable, gain de poids, manque de contrôle, moment mal choisi pour cesser, etc.). Le chapitre se termine sur des conseils pratiques pour stimuler la motivation du lecteur.

A l'*Étape 2: Prenez conscience de vos habitudes*, les auteurs utilisent une approche cognitive-béhaviorale pour explorer les différentes situations qui incitent à fumer ainsi que les pensées qui alimentent l'envie de fumer. On y explique ainsi comment divers éléments de la situation peuvent agir comme signaux (stimulis discriminatifs) et déclencher l'envie de fumer. En découvrant ces signaux, le fumeur prend conscience de sa capacité à modifier les automatismes reliés au comportement de fumer. De plus, on incite le fumeur à identifier les pensées qu'il entretient au moment de prendre une cigarette et qui le placent souvent en situation d'urgence: par exemple, «il me faut absolument une cigarette pour faire diminuer l'envie de fumer». Enfin, le chapitre se termine par l'observation des multiples gestes, propres à chaque fumeur, et qui composent le fait de fumer: la façon d'allumer une cigarette, la façon de la tenir, etc.

Alors qu'à l'étape 2 on tentait de faire remarquer au fumeur les gestes qu'il posait, l'*Étape 3: Mettez-vous sous observation*, nous fait entrer de plein pied dans l'observation méthodique et rigoureuse du comportement. Les auteurs insistent sur l'importance de l'auto-observation et nous mettent en garde contre la tentation de passer outre à cette étape. L'auto-observation permettra sans doute au fumeur d'identifier clairement les situations et les comportements sur lesquels il devra agir. Afin d'aider les gens à préciser les situations dans lesquelles ils fument, les auteurs ont identifié deux grandes catégories de fumeurs: ceux qui fument pour préserver une situation (fumer pour se concentrer; fumer pour se détendre; fumer dans des situations sociales), et ceux qui fument pour changer une situation (fumer selon ses émotions; fumer pour se désennuyer; fumer, manger et boire). Le fumeur est donc invité à utiliser une grille d'observation où il notera l'heure où il prend une cigarette, la situation dans laquelle cela se produit, la catégorie à laquelle la situation appartient (maintien ou transformation), ainsi qu'une évaluation de son envie de fumer. Par la suite, il doit hiérarchiser ces situations selon le degré de difficulté à contrôler l'habitude de fumer. On lui suggère enfin de ne passer à l'étape suivante que lorsqu'il est vraiment en mesure de bien identifier ces situations.

L'*Étape 4: Passez à l'action*, propose au fumeur deux grands types de stratégies: les stratégies pour réduire les automatismes et les stratégies pour remplacer la cigarette. L'objectif des premières stratégies est bien de briser les associations devenues automatiques. Le fumeur devra donc modifier intentionnellement sa façon de fumer: fumer avec la main qu'il n'utilise habituellement pas, ne faire qu'une chose à la fois, comme boire son café et fumer ensuite, identifier et choisir des activités alternatives au fait de fumer, rendre cigarettes et cendriers moins accessibles. Au moment où l'envie de fumer se fait sentir, attendre un peu avant de prendre une cigarette, apprendre à respirer mieux, penser de façon plus réaliste, diriger ses pensées ailleurs que sur la cigarette, etc.

Les stratégies pour remplacer la cigarette vont être mises en place à partir d'un plan d'action qu'élaborera le fumeur: à partir de la hiérarchie élaborée à l'étape 3, choisir une situation où le contrôle de l'habitude semble être plus facile, identifier des activités alternatives et adopter immédiatement l'activité de remplacement lorsque survient la situation choisie. Le fumeur mettra en place son plan d'action durant une semaine et passera ensuite à une nouvelle situation. Le guide présente une série d'exemples de plans d'actions en rapport avec les différentes fonctions qu'a pris le fait de fumer. On pourra donc apprendre à se concentrer, à se détendre, à communiquer, à gérer ses émotions, à se désennuyer, à manger et boire sans cigarette. Après avoir mis en place ces stratégies, on devra en faire le bilan et évaluer les substituts les plus utiles.

Le chapitre suivant, *Étape 5: Évitez les rechutes*, met l'accent sur le maintien des nouvelles habitudes. Pour les auteurs (et pour les fumeurs aussi!), cette étape, d'une durée approximative de trois mois, est cruciale et beaucoup de fumeurs n'en tiennent pas compte. Les taux de rechute sont d'ailleurs de 70% à 80%. O'Connor, Langlois et Lamontagne identifient trois types de pièges qui guettent le nouvel ex-fumeur: les situations à haut risque, l'effet négatif de la dérobade et les décisions apparemment sans conséquences. Les situations à haut risque sont celles où l'envie de fumer devient si forte qu'elle envahit la pensée. Les auteurs proposent d'identifier à l'avance ces situations et de s'y préparer. En outre, on utilisera la confrontation pour déjouer les pensées irréalistes qui pourraient inciter à fumer. La dérobade, c'est retomber momentanément dans son ancienne habitude. C'est la petite cigarette qui nous rend tellement coupable et honteux qu'on risque de s'y remettre pour de bon. Empruntant aux travaux de Marlatt et Gordon (1985), les auteurs suggèrent une série de moyens pour éviter les effets négatifs de cet accroc: rester calme, analyser la situation à l'origine de la dérobade, agir immédiatement et demander de l'aide. Enfin, les décisions apparemment sans conséquences sont celles qui impliquent de se placer dans des situations où les dérobades sont plus probables.

Le guide se termine avec quelques conseils généraux: l'adoption d'une attitude moins absolue face à la vie (éviter les «je dois...»), la planification d'activités de loisir et de détente et le développement d'habitudes de santé.

Ce petit guide est simple tout en étant complet et très clair. Les exemples sont appropriés et les outils abondent. Il a le mérite de proposer des solutions concrètes, basées sur la recherche actuelle. De plus, et c'est ce qui fait sa force, il adopte une attitude réaliste et détendue face au fait d'arrêter de fumer. Pas de morale, pas d'obligations indues, seulement la prise de conscience des choix que l'on fait et des moyens dont on dispose pour modifier ces choix. Un outil qui sollicite la participation active du fumeur et qui se plie facilement aux rythmes et aux besoins de chacun. Cela plaira sûrement à bon nombre de fumeurs.

Il ne faudrait toutefois pas perdre de vue le problème de l'évaluation de ce type d'intervention, surtout si on tient compte des difficultés particulières au fait de fumer et du taux élevé de rechutes. Certes, les premières conditions sont réunies: l'outil est bon. Mais combien de fumeurs se procureront ce guide, combien le liront, combien appliqueront vraiment le programme et combien réussiront?

Quelles sont les conditions qui favorisent le succès thérapeutique d'un tel outil? A-t-on plus de chance de réussir si on se le procure soi-même ou si on le reçoit en cadeau de la part de sa blonde, son chum, sa mère ou un collègue qui tient tellement à notre (sa?) santé? Comment se compare ce type d'intervention avec d'autres (intervention de groupe, suivi par un thérapeute, etc.)? Et en fin de compte, comment mesurer tout ça? Je ne sais si les auteurs y ont songé, mais le problème est de taille.

Bon, j'ai lu ce guide rapidement pour en faire la critique, mais maintenant, qu'est-ce que je fais en faire? Vais-je le laisser sur ma table de travail, le serrer dans ma bibliothèque ou le reprendre systématiquement pour essayer encore une fois d'arrêter de fumer pour de bon? J'avoue que je suis fortement tenté... de l'essayer!

Références

Archambault, J. (1987). Une étude de cas unique: les confessions d'un ex-fumeur. *Revue de modification du comportement, 17,* 196-199.

Marlatt, G. A., et Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: maintenance strategies in the treatment of addictive behavior.* New York: Guilford.

Jean Archambault
La Commission des écoles
catholiques de Montréal