

# IMPACT PSYCHOLOGIQUE DU TABAC

Mme ZERTAL CHERIFA

Mme DJENNA. D

Mr KAABOUCHE. A

Bureau d'Accueil, Orientation et Activités Socio-thérapeutiques

Unité d'Aide Psychologique

CHU BENBADIS DE CONSTANTINE

## I) GENERALITES

**Introduction**: *La consommation du tabac est une habitude universellement répandue, c'est une drogue socialement tolérée. Elle fait appel à des motivations multiples et constitue un problème de société très complexe.*

*Cette complexité est évidente lorsqu'on envisage les multiples aspects du tabagisme, médicaux, économiques, sociologiques.*

*Le tabac joue beaucoup plus comme facteur **de risque** (pour un grand nombre de maladies) qu'un facteur **causal**. Mais il est difficile d'empêcher les personnes de fumer, les motivations étant multiples et l'habitude de consommer le tabac fait appel à des facteurs non seulement d'ordre physico-chimique mais aussi à des facteurs psychologiques, culturels et sociaux.*

### 1- Facteurs d'entraînements

- **Le curiosité**: *La cigarette commence à un âge très jeune environ 12ans, au départ c'est le curiosité, l'enfant s'interroge sur l'attitude d'adultes fumeurs, d'habitude raisonnable, en l'absence de réponse l'enfant donne à la cigarette une auréole de mystère qui stimule sa curiosité .*
- **L'identification aux adultes**: *L'adolescent fume pour s'affirmer, pour miner l'ascension à son rôle d'homme ou de femme.*
- **Le désir de conformité**: *Les pressions sociales poussent les jeunes à se valoriser, à s'égaliser, à s'unir aux autres, à se confondre aux autres en s'intégrant.*

### 2- Le plaisir obtenu

Fumer est un plaisir qui fait appel aux :

- Stimulations sensorielles :

- *Toucher (en particulier la cigarette, la pipe, le cigare le briquet).*
- *L'odeur du tabac, de la fumée.*
- *Le vue des volutes et des ronds, de la fumée.*
- *Le goût devient très appréciable.*

*Et j'ajouterai la mimique particulière du fumeur avec l'apparition des rides d'expression du visage.*

**- Effets psychotropes :**

*Le tabac est ressenti par le fumeur selon les moments soit comme un sédatif ou un soit comme un excitant.*

*La mise en évidence de l'action excitante ou stimulante du tabac sur le cerveau par l'intermédiaire de la nicotine et ses dérivés.*

### **3- Les différents types de fumeurs :**

- *Le fumeur de pipe est plus dépendant du rituel que du tabac.*
- *Le fumeur occasionnel, une à deux cigarettes par jour*
- *Le fumeur régulier, moins de dix cigarettes par jour*
- *Le gros fumeur, de plus de vingt cigarettes par jour*

*Au risque très important, qui peut devenir peu à peu un véritable toxicomane ;*

### **4- L'installation de la dépendance :**

*Dés lors que le tabagisme atteint vingt cigarettes par jour et plus apparaît une véritable toxicomane au sens médical du terme- Il s'agit d'un état lié à la consommation d'une substance qui une fois introduite dans l'organisme en modifie le comportement et d'accompagne d'un besoin invincible de la poursuite de sa consommation avec tendance progressive à l'augmentation des doses.*

*Devant la dépendance, fumer cesse alors d'être un plaisir et devient tout une obligation (l'absence de cigarettes entraîne des sensations désagréables avec malaises, énervement, irritabilité difficulté dans le travail intellectuel (la cigarette devient indispensable).*

*Cette dépendance semble liée avant tout au taux de nicotine dans le sang, celle ci agit sou le système nerveux central en produisant un effet de stimulation cortical*

*Le tabagisme est au total lié à des facteurs d'habitude et des facteurs psychologiques.*

## **II) LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES**

- **La composante orale** de la cigarette fait référence à une réflexion primitive de succion et est reliée à la pulsion orale qui le sécurise.
- **Apparaît une aliénation** à un mouvement répétitif qui handicape la volonté.
- **La cigarette donne une autre image de soi,** une valorisation qui donne l'impression au fumeur d'être intégré dans le monde actuel (raffiné, viril .....).
- **Le fumeur s'affirme face à lui-même,** surtout si c'est une personne timide, il lui semble vaincre sa timidité : Il se fait une place.
- **Le besoin de fumer répond à un état de fuite face à :**
  - a) Son anxiété : les gestes rituels aident le fumeur à supprimer son anxiété momentanément et il lui semble qu'il la domine.
  - b) A un vide que la cigarette vient combler, là le malaise existentiel est indéterminé.
  - c) A un manque que le fumeur n'arrive pas à définir et à se le préciser en lui-même.
  - d) A un échec, là le fumeur se sent incapable à faire face aux difficultés.

### III) Lutte contre le tabac

*L'abandon du tabac s'accompagne en effet de modifications physiques et psychiques qui poussent le fumeur à reprendre son sage. La connaissance de ces réactions est indispensable pour que le fumeur s'oriente vers une action globale et préventive.*

**Il est à considérer que :**

- **L'information et l'éducation des jeunes** sur les effets nocifs du tabac et sur l'action toxique du tabac entraînant différentes complications respiratoires, vasculaires.....
- La fumée de la cigarette résulte de la combustion du tabac, de cette fumée résulte le **courant primaire** directement aspiré par le fumeur : c'est le **tabagisme actif**, le **courant secondaire** qui se dégage entre les aspirations et qui est respiré par le fumeur et aussi par les sujets de son entourage : c'est le **tabagisme passif** (parents fumeurs – enfants touseurs ).

*- Cette information et lutte Anti-Tabac réside dans la prise de conscience des risques encourus du tabagisme.*

*- Modifier l'image sociale positive du fumeur par une image moins attrayante, plus négative, pollueur manquant de volonté, toxicomane.*

*- **Le sevrage** : doit être préparé et progressif : c'est tout un changement de mode de vie où le fumeur doit s'entraîner par une association d'une image négative à l'envie de fumer et suppression de l'image agréable de la cigarette .*

- **C'est l'après sevrage** qui pose plus de difficultés que le sevrage lui même, un soutien psychologique et un bon renforcement est nécessaire dans la relation entre le fumeur et son thérapeute – Les conseils, les explications, les persuasions apparaissent indispensables, pour que le fumeur sache choisir un substitut plus adapté.

*Par exp. : les ex-fumeurs compensent leur manque par des modifications alimentaires qui se traduisent par une prise de poids rapide.*

*Il vaut mieux recourir dans ces cas, lorsque le besoin de fumer se fait trop pressant par la relaxation à inspiration abdominale.*

- **Repérer les différents pièges** et prétextes qui font rechuter le fumeur (conflits, épuisements, fatigue.....).

- **Le fumeur doit pouvoir** et avoir la volonté d'évaluer sa relation au tabac et la mesurer en se posant la question : comment suis-je devenu fumeur ?

### **Qu'est- ce qui me pousse à fumer ?**

- *Prendre conscience de la difficulté dans l'abstinence et mettre à l'œuvre concrètement sa volonté pour obtenir des résultats durables et là il se met face à lui même en se disant avec humilité : qu'est-ce qui freine ma progression dans mon abstinence à fumer ?*

- **S'éduquer à la vie,** à ses valeurs positives, savoir donner un sens aux actes posés, pour sortir et se libérer de l'automatisme et de la dépendance qui entraîne le fumeur.

## **IV) Deux actions importantes**

*Ces deux actions reposent sur une bonne hygiène de vie, et sur l'importance de notre vie aussi bien sur un plan corporel et physique que sur le plan psychique ; dans ce sens il faut :*

- **favoriser le sport**
- **entrer en relation psychothérapique**

*Le fumeur doit prendre connaissance de manière détaillée des variables psychosociales qui l'ont amené à fumer et se doit se fixer un axe, une ligne de conduite sur la nécessité de réapprendre à vivre avec d'autres valeurs individuelles et sociales plus constructives.*

