



La dernière cigarette

Il y a longtemps qu'elle voulait arrêter. Grâce à la ligne stop-tabac, elle y est enfin arrivée: Ruth Canella, 59 ans, n'a plus touché une cigarette depuis plus d'un an. Elle est fermement décidée à ne pas craquer... avec le soutien des conseillères du 0848 000 181.

Elle y était déjà arrivée une fois, et elle avait tenu le coup pendant six longues années. C'était au début des années 80. A l'époque, Ruth Canella s'était rendue chez un guérisseur à Zurich avec quatre amies: «En chemin, nous avons encore toutes fumé comme des pompiers.» En repensant à cette expédition, l'ancienne esthéticienne aux yeux d'azur ne peut s'empêcher de rire. «Nous avons tout de suite reconnu la maison du guérisseur: il y avait une montagne de mégots sur le trottoir, devant; tous les clients voulaient encore vite en griller une avant d'entrer!» L'homme avait l'air sinistre et il était complètement soûl. Il avait balbutié quelque chose comme «Z'allez y arriver

sans problème». En quoi il ne se trompait pas. Après cette visite, Ruth Canella avait effectivement tenu le coup sans cigarette pendant six ans. Elle voulait au moins compenser les 150 francs que lui avait coûté la séance pour ne pas avoir honte, explique-t-elle.

De vaines astuces

A long terme, malheureusement, cela n'avait pas suffi. Comme pratiquement tous les fumeurs, qui connaissent une à quatre rechutes, Ruth Canella avait recommencé à fumer. A cause d'une seule cigarette. Aux Caraïbes où elle était en vacances avec son mari, un non-fumeur patenté, il y avait toujours un verre qui les attendait au bar avec des cigarettes; c'était compris dans le forfait. Au bout de quelques jours, Ruth Canella n'avait plus pu résister à la tentation; les cigarettes étaient sous son nez et elle en avait allumé une sans hésiter. Juste comme ça. «J'en étais malade», se rappelle-t-elle, en hochant la tête sans comprendre. Le soir d'après, elle en fumait de nouveau une. Au fil des mois suivants, sa consommation n'avait cessé d'augmenter. Au début, elle ne fumait que les cigarettes qu'elle demandait à ses amis ou à son fils; elle ne voulait pas en avoir à elle à la maison. Mais un beau jour, elle avait fini par en acheter, tout en espérant qu'elle s'en sortirait mieux cette fois-ci: «Je me suis mise à fumer des cigarettes extra fines, en me disant que ce n'était pas aussi nocif.» Aujourd'hui, elle rit elle-même de cet argument. Mais le tabagisme est une dépendance, et comme toutes les personnes dépendantes, Ruth Canella excellait à se duper elle-même et à enjoliver les choses. Cigarettes fines ou pas, la nicotine la tenait de nouveau.

Une idée qui fait son chemin

Naturellement, son mari n'était pas ravi qu'elle se remette à fumer. Mais ses conseils et ses remarques sur les méfaits du tabac n'avaient servi à rien. «Finalement, depuis notre rencontre en 1969, mon mari m'avait toujours seriné d'arrêter.» Elle s'était habituée à ses reproches depuis longtemps. Même les images dissuasives qui figurent depuis quelques années sur tous les paquets de cigarettes la laissaient de



Le déclic s'était produit un soir, alors qu'elle fumait sur le balcon. Elle avait froid et elle était trempée.

faire maintenant, Ruth Canella avait jugé que c'était trop tôt. «Même après les vacances, j'ai encore attendu quelques semaines. Toutes les fois, je me disais «maintenant, tu appelles».

Mais il a fallu du temps avant que je fasse le pas», avoue-t-elle.

A un moment, elle l'avait tout simplement fait. «Je m'attendais à ce qu'on me fasse tout un topo sur les méfaits du tabagisme. Cela n'aurait servi à rien, car tout cela, je le savais depuis longtemps. Mais ça ne s'est justement pas passé de cette manière.» A son étonnement, la conseillère lui avait posé des questions et l'avait écoutée avec attention. «Ce qui m'a le plus aidée, c'est sans doute le fait qu'elle me dise qu'il ne fallait pas que j'arrête tout de suite. Du coup, ma peur s'est envolée, et ma réaction de rejet avec.»

Un sevrage par étapes

Les premières fois, Ruth Canella avait appelé elle-même. Lors des discussions, elle avait dû définir ses habitudes tabagiques, notamment les petites manies qui s'étaient sournoisement glissées dans sa vie, comme la cigarette avec le café après le dîner. Après cette phase initiale, la conseillère avait fixé à chaque fois avec son interlocutrice encore sceptique une date à laquelle elle l'appellerait. Pour Ruth Canella, cela avait eu une importance fondamentale. «J'aurais probablement arrêté d'appeler. Avec ce système, la chose est devenue contraignante, en quelque sorte. J'ai eu le sentiment que la conseillère avait vraiment envie que j'arrête de fumer.» Lorsqu'il avait ensuite fallu choisir une date à laquelle elle tirerait définitivement un trait sur la cigarette, elle avait d'abord pensé qu'ils pouvaient toujours courir. Finalement, avait-elle argumenté intérieurement, elle avait réussi à réduire sa consommation à trois cigarettes par jour, ce qui était déjà bien à ses yeux. Malheureusement, c'était sans compter avec la nicotine; en un rien de temps, elle en était à cinq, dix, puis vingt clopes par jour.

marbre. «Ma cheffe de l'époque avait réglé le problème en achetant tout simplement des étuis avec notre publicité.» Bientôt, tout le monde s'était si bien accoutumé aux photos que plus personne ne se donnait la peine de les camoufler. Heureusement, car Ruth Canella avait ainsi constamment sous les yeux le numéro de la ligne stop-tabac, également imprimé sur chaque paquet.

Pendant longtemps, elle n'avait rien fait de ce numéro, jusqu'à ce qu'elle reparte, comme chaque automne, en Toscane avec son mari et un groupe d'amis. C'était en 2009. Le soir, entre les plats, les fumeurs sortaient toujours pour en griller une. Parmi eux, il y avait la filleule de Ruth Canella, âgée de 32 ans. Sa marraine lui avait juré qu'après les vacances, elle arrêterait définitivement; elle allait appeler ce numéro. Lorsque la jeune femme lui avait rétorqué qu'elle pouvait tout aussi bien le

Concours 2011 pour arrêter de fumer

Mettre fin à son tabagisme est bon pour la santé à tout âge. Le concours pour arrêter de fumer, organisé pour la Journée mondiale sans tabac à la fin mai est la prochaine occasion d'y parvenir. En participant à ce concours, le fumeur ou la fumeuse s'engage à ne consommer aucun produit du tabac entre le 4 juin et le 4 juillet 2011. Les prix sont de 1 x 5000 francs et 10 x 500 francs.

La ligne stop-tabac est à disposition au 0848 000 181 pour obtenir un soutien à l'arrêt du tabagisme. Ses conseillers connaissent les différentes méthodes pour y parvenir.

Le site de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, www.at-suisse.ch, permet d'obtenir d'autres aides et de s'inscrire au concours. Peut-être souhaitez-vous informer quelqu'un de votre entourage?

Le déclic s'était produit un soir, alors qu'elle fumait sur le balcon. Elle avait froid et elle était trempée. Le vent soufflait la pluie à travers les persiennes, et son mari ricanait dans le séjour: «C'est cool, hein, de fumer, surtout par ce temps!» Par esprit de contradiction, elle en avait encore allumé une, puis, glacée jusqu'aux os, une troisième. «Je me suis alors sentie tellement mal que j'ai compris que si je finissais celle-là, je vomirais.» C'était le 18 novembre 2009.

Rompre avec les vieilles habitudes

Deux jours plus tard, lorsque le téléphone avait sonné et que la conseillère avait voulu savoir si elle avait choisi une date, Ruth Canella avait répondu: «oui, elle est déjà passée. J'ai arrêté avant-hier.» Depuis, elle n'a plus touché une cigarette. Cela n'a pas toujours été facile, et elle doit parfois lutter aujourd'hui encore. Les premières semaines, les patches et les chewing-gums à la nicotine l'ont aidée à se défaire progressivement de sa dépendance. Alors qu'elle aurait dû acheter le troisième et dernier patch du traitement, elle avait regretté de dépenser de l'argent pour cela. Elle savait qu'à présent, elle s'en sortirait aussi sans.

Remplacer ses anciennes habitudes tabagiques par de nouvelles habitudes «non fumeur» avait été au moins aussi important que le sevrage en soi. «C'était particulièrement dur le matin. J'aimais fumer avec mon café au petit déjeuner.» Pour échapper à la tentation, elle s'était réfugiée dans la chambre de derrière, à bonne distance du balcon et du cendrier, et elle avait utilisé des jeux vidéo comme dérivatif. Ceux-ci l'avaient tellement captivée qu'elle avait réussi à oublier son envie de cigarette.

Si ces astuces ont bien fonctionné, elle a régulièrement été confrontée à des situations délicates. Le plus dur, c'était l'été, quand elle allait chercher son petit-fils après l'entraînement de football. Des parents attendaient, une cigarette à la main; on aurait dit qu'il y avait partout des gens qui fumaient. Elle était à deux doigts de craquer. «Du coup, j'ai rappelé la ligne stop-tabac». La discussion l'a aidée. La conseillère lui a expliqué qu'elle avait surmonté sa dépendance à la nicotine depuis

longtemps et qu'à présent, il n'y avait plus que ses anciennes habitudes qui lui donnaient du fil à retordre. Elle devait d'abord se rendre compte qu'elle pouvait très bien passer l'été sans fumer. Cela a paru évident à Ruth Canella, et elle a serré les dents. «L'été prochain, ce sera beaucoup plus facile», dit-elle fièrement. Et si l'envie de fumer la démange de nouveau, elle sait où appeler.

*Texte: Andrea Fischer Schulthess;
photos: Marc Kollmuss*



En Suisse, 25 personnes meurent chaque jour des suites du tabagisme; 40% de ces décès sont causés par un cancer. Il vaut donc la peine d'arrêter de fumer! La ligne stop-tabac est là pour aider ceux qui le souhaitent.

**Ligne stop-tabac 0848 000 181
lundi - vendredi, de 11 h à 19 h**

Coût: 8 centimes la minute sur le réseau fixe pour le premier entretien; les entretiens suivants sont gratuits. Sur demande aussi dans d'autres langues. Pour en savoir plus: www.liguecancer.ch, rubrique ligne stop-tabac.