

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

Après le tabac, une bouffée d'air

- Associations -

Date de mise en ligne : jeudi 15 juin 2006

Description :

Il est 17H30 mercredi, quand la séance commence. Pour la troisième journée du Plan cinq jours, les participants doivent faire partager leur expérience surnommée "24H sans tabac"



Nice Premium

Le Plan cinq jours, c'est le programme de l'association Ligue Vie et Santé organisé cette semaine à Nice. Son but : aider les personnes à arrêter de fumer. La méthode de sevrage active et interactive est fondée sur le comportement humain. Une véritable porte de sortie pour des "curistes " déterminés.



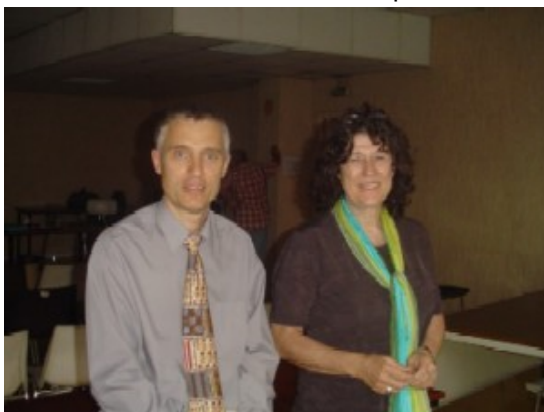
Les cigarettes à la poubelle !

Il est 17H30 mercredi, quand la séance commence. Pour la troisième journée du Plan cinq jours, les participants doivent faire partager leur expérience surnommée "24H sans tabac", et assimiler l'ensemble des recommandations. Tous motivés et désireux de couper les ponts avec la nicotine, ils tentent d'appliquer au mieux les règles énoncées lors de la première réunion : faire des exercices de respiration dès que l'envie de fumer revient, avoir une grande résolution, et faire un régime "eau-légumes-fruits".

Une diète drastique à respecter uniquement le premier jour de l'arrêt du tabac. L'animatrice du débat, Annie Tosetti en témoigne. Et pour preuve, cette femme est une ancienne fumeuse et sait de quoi elle parle : "Dans un environnement chamboulé sur le plan alimentaire, le tabac apparaît presque comme un détail". Mais au cours du débat, certains avouent leur faiblesses. Quelques uns avec calme, d'autres moins à l'aise : "J'ai craqué aujourd'hui. J'ai fumé deux cigarettes en 24 heures", "Moi, j'ai honte : j'ai respiré une bouffée au déjeuner. Je me suis sentie coupable après, mais je pense avoir fait un gros effort dans la globalité. Je suis vraiment étonnée d'arriver déjà à un tel résultat en seulement trois jours", ... Des "ruptures d'abstinences" pas dramatiques, selon Marc Klinklamer, le président de l'association, qui tient tout de même à préciser : "L'important est d'en tirer une leçon pour les prochaines 24 heures".

Les clés pour réussir :

Mais pour éviter de tels "écarts", les fumeurs ont à leur disposition des "outils", comme l'explique Marc Klinklamer depuis le début de l'aventure : "On vous donne des outils, et c'est à vous de les utiliser. On vous demande seulement de faire un travail sur vous-même, car notre méthode est précisément basée sur la volonté".



Marc Klinklamer et Annie Tosetti

Le message a captivé. Dans la salle, tous les spectateurs sont attentifs. Certains vont jusqu'à prendre des notes. Au programme : manipuler un élastique au lieu de prendre un briquet, faire tourner des boules chinoises dans les mains

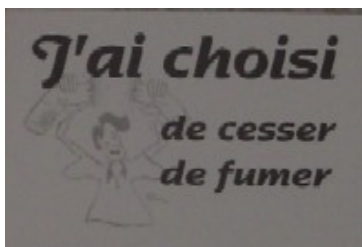
au lieu de chercher son paquet de cigarettes et faire du sport pour "oxygéner" les poumons, Pour Jean-Louis, fumeur aguerri, un chewing-gum fait aussi l'affaire. Quant à Denise, accro à la nicotine depuis 40 ans, elle a décidé de mettre en avant les aspects positifs et d'apprendre à s'aimer davantage. Annie Tosetti a plutôt préféré passer des vacances uniquement avec des non-fumeurs : "C'est plus facile de résister à la tentation quand on n'a pas de fumeurs à côté de nous. C'est pourquoi, je le conseille vivement à tous afin de se sentir bien".

Quel plaisir !

Et pour être bien dans sa peau, Annie ne manque pas de solutions. "Pendant la période de sevrage, on peut parfois être démotivé. Alors pourquoi ne pas se faire des cadeaux soi-même en mettant de côté, l'argent nécessaire pour l'achat des cigarettes ? En un mois vous aurez accumulé une certaine somme. De quoi vous redonner le sourire ! " Le public est séduit. Plus de shopping, plus de courses, plus de cadeaux pour les fêtes, ... Les idées fusent. Et le prix des paquets de cigarettes ne fait que conforter les fumeurs déterminés à ne plus l'être. L'un d'entre eux a déjà calculé combien un tel comportement lui rapportera chaque mois. Le résultat le ravit : "150 euros dans la tirelire en fin de mois, c'est sûr, ce n'est pas rien ! "

Attention danger !

Mais derrière cette récompense, le président de Ligue Vie et Santé, préfère mettre en garde contre des "dérives" : "Quand on décide de sortir de la dépendance du tabac, ce n'est pas pour entrer dans une autre compulsion comme l'alcool. Il faut savoir compenser le manque de la nicotine par des hobbies sains". Marc Klinklamer ne s'arrête pas à cette prévention. En suivant des yeux l'ensemble des personnes présentes, il poursuit : "Un curiste doit être sans cesse vigilant. Les risques de refumer sont toujours présents plusieurs années plus tard. Il doit donc être prudent, même lors des fêtes ".



Un programme axé sur la motivation

Une soirée entre amis, et une seconde suffit pour se retrouver une cigarette à la main. Mais il est déjà trop tard. Dans la salle, les visages sont graves. Tout le monde a compris : dans ce cas, c'est tout le travail du plan de cinq jours qui est réduit à néant. Reste alors à s'armer de patience. L'association Ligue Vie et Santé reviendra à Nice l'année prochaine et au Cannet-Rocheville cet été.