

<https://www.ameSSI.org/Pourquoi-arreter-de-fumer>



# Pourquoi arrêter de fumer ?

- ADDICTIONS-DEPENDANCES

- TABAC-TABAGISME

-



Date de mise en ligne : samedi 1er janvier 2011

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**« Le premier jour de mes vacances, j'arrête de fumer. » Il n'est plus besoin de se donner des raisons, la nécessité d'en finir semble s'imposer d'elle-même comme une réalité qu'il faut accepter et partager avec les autres. Même la peur du cancer n'est qu'une piètre motivation au regard des conventions qui nous conduisent à reconnaître qu'au fil du temps de plus en plus gens cessent de fumer.**

## Sommaire

- [Pourquoi arrêter de fumer ?](#)

## Pourquoi arrêter de fumer ?

Le moralisme hygiéniste qui interdit la cigarette relève de la convention et de la haine de soi.

Par Henri-Pierre JEUDY

mercredi 29 juin 2005

Henri-Pierre JEUDY sociologue au CNRS.

« Le premier jour de mes vacances, j'arrête de fumer. » Il n'est plus besoin de se donner des raisons, la nécessité d'en finir semble s'imposer d'elle-même comme une réalité qu'il faut accepter et partager avec les autres. Même la peur du cancer n'est qu'une piètre motivation au regard des conventions qui nous conduisent à reconnaître qu'au fil du temps de plus en plus gens cessent de fumer. L'usage de la cigarette est frappé d'anachronisme. On a retiré la cigarette de la main de Sartre sur sa photographie retouchée, non pour respecter la loi Evin, mais pour abolir la mode d'une époque révolue. Il n'y a pas si longtemps, la cigarette était encore une arme de séduction. Elle est devenue une arme de mort. Les volutes de fumée envoyées devant le visage de l'autre, la manière de tenir sa cigarette sur le bord des lèvres étaient des gestes charmeurs, et le timbre de la voix du fumeur envoûtait. Qu'on revisite l'histoire en retirant toutes les cigarettes des mains et des bouches des stars du XXe siècle, voilà bien une attitude moraliste qui outrepassé toutes les raisons sanitaires.

Personne ne peut ignorer les dangers que provoque le tabac. Les informations morbides qui circulent quant à la destruction évidente des autres et de soi-même ne semblent laisser aucune place à cette éventualité rassurante pour le fumeur que l'herbe à tous les maux contiendrait quelque effet bénéfique. Les risques de cancer sont si probants que de telles informations semblent se transformer tout naturellement en interdits. Comment extraire encore une cigarette de son paquet quand il est écrit sur l'emballage : fumer tue ? Vous n'avez ni l'intention de vous suicider ni celle de commettre un meurtre. Le principe de cette affirmation péremptoire est de vous convaincre que vous ne choisissez pas, que vous êtes une

victime consentante du travail de la mort. Vous imaginez être libre en fumant votre cigarette, mais seul a acquis la fierté de sa liberté celui qui ressent combien il a vaincu le pouvoir de la mort en cessant de fumer.

Pour respirer à pleins poumons, en été, il faudrait abandonner définitivement cette habitude d'aspirer quelques bouffées de fumée qui font tousser, qui font aussi penser que la mort rôde. Et, pour reconquérir une santé menacée, il faudrait en finir avec cette croyance en un plaisir qui n'est autre qu'un artifice meurtrier. Au fond, la convention, plus forte que la loi elle-même, triomphe avec l'idée d'un partage communautaire de la survie puisqu'il reste difficile de se donner une raison objective d'arrêter de fumer. Pourtant l'idée d'une survie meilleure n'est pas réjouissante, les impératifs sanitaires se traduisent toujours par des restrictions des plaisirs de vivre. Il faudrait donc pouvoir accepter joyeusement des obligations mortifères pour survivre dans les meilleures conditions. Si l'ambiance contemporaine est au moralisme hygiéniste, ce qui devient insupportable, c'est le totalitarisme que celui-ci représente dans la vie quotidienne. L'autorisation de consommer des cigarettes dans un box réservé à cette fonction, si elle limite les effets nocifs de la tabagie, laisse croire aux fumeurs qu'il peut toujours avoir un instant d'apaisement en répondant à son envie comme on satisfait un besoin pressant. Car le fumeur est accusé de s'approprier abusivement l'espace public. En ce sens, la loi Evin a réussi son objectif : l'espace public ne peut plus être tenu pour un espace fumeur. Mais toute la question du clivage entre public et privé demeure : dans quelle mesure le fumeur peut-il légitimement réclamer son espace pour fumer ? S'il est « porteur de la mort », il faut qu'il le reconnaisse, et qu'il s'exclue lui-même.

Dans tout manuel qui explique comment arrêter de fumer, il est toujours fait appel à la honte de soi. Je dois en quelque sorte me détester quand je suis en train de fumer, ce n'est pas l'horreur du goût du tabac que je dois avoir, mais c'est la honte de moi-même quand j'ai la cigarette sur le bord des lèvres. Il faut avoir horreur de « soi fumant » pour cesser de fumer. Mais cette horreur suppose que toute la période de la vie durant laquelle j'ai fumé devienne le cauchemar de mon existence. Si je cesse de fumer, je suis censé me retrouver moi-même, et découvrir, après avoir souffert pendant des semaines de sevrage, une sérénité qui me délivre de l'addiction. Et puis, autour de moi, je les vois s'arrêter, je finis par devenir le dernier Mohican de la cigarette, le primitif incapable d'abandonner son rituel favori. Ce n'est pas la peine de me rebattre les oreilles avec des menaces quant à mon avenir compromis. Si la dépendance est bien visible, elle reste pourtant la source d'un comportement ambivalent parce qu'elle provoque autant l'angoisse qu'elle l'apaise. Sans doute est-ce pour cette raison que la dernière cigarette reste l'avant-dernière. Je la fume en pensant m'affranchir de ma dépendance, et, en même temps, je l'apprécie plus que jamais parce qu'elle devient mon ultime plaisir. On fume souvent une cigarette pour calmer le stress, mais on fume aussi pour fêter une victoire sur l'angoisse. La liberté n'est pas le contraire de la dépendance. Ce serait trop simple ! Bien des gens ne fument pas de manière machinale, chaque cigarette s'accompagne d'une pensée, d'une image, ou même du plaisir qu'on éprouve à ne plus penser. Le geste de fumer est pris par celui qui le fait pour un acte existentiel. Même si c'est une pure illusion, la cigarette paraît toujours être une source de stimulation intellectuelle. Il y a un jeu complexe entre le fait de tenter de s'arrêter et fumer cette cigarette qui pourrait bien être la dernière, mais qui ne l'est pas. Ce jeu n'en finit pas : penser à s'arrêter de fumer entraîne un questionnement constant sur notre rapport au monde, à la vie,

aux autres, à la mort, l'angoisse...

Fumer peut apparaître comme une pratique autoérotique. Une sorte de repli sur soi-même. Un repli dont chacun a besoin, mais qui pourrait se faire autrement qu'en fumant. C'est aujourd'hui cette obscénité du fumeur qui fait l'objet d'un opprobre. Les manières de s'arrêter, l'usage de substituts sont révélateurs d'une oralité inconvenante puisque rendue publique. C'est le passage d'une gestualité séductrice à une compulsion de manies que la volonté d'en finir exacerbe. Le recours à un vaccin, supposant que l'addiction soit la conséquence d'un mécanisme purement biochimique, permet, semble-t-il, de traiter l'addiction sans se préoccuper de ses aspects existentiels. Mais les raisons de l'addiction peuvent-elles être écartées comme de purs artifices ? Un tel système thérapeutique paraît trop manichéiste quand la dépendance est prise pour le mal absolu. Et puis cette dépendance, en bien d'autres circonstances, dans le travail par exemple, ou chaque fois qu'elle se glisse au cœur d'une passion, n'est-elle pas prise pour l'expression d'un superbe trompe-l'oeil de notre liberté ?

Sans doute est-il préférable de faire comme tout le monde. S'arrêter de fumer pour répondre à la seule opportunité des conventions, sans chercher la moindre motivation, parce que c'est dans l'air du temps que de respirer à pleins poumons.

<http://www.liberation.fr/page.php?A...> [http://www.liberation.fr/page.php?Article=307459]