

# Je fume, tu fumes, ils **Défume**®

La mission prévention santé sécurité de la DSP propose à ses salariés fumeurs des ateliers pour mettre fin à la cigarette. Sans culpabiliser, naturelle, peu contraignante, la méthode **Défume**® s'appuie sur les thérapies, comportementales et cognitives... Et ça marche !



## L'Unité

La Mission Prévention Santé Sécurité est intégrée au Pôle Vie au Travail de la DRH de la DSP. Elle assure le pilotage des différents acteurs intervenant dans la mise en œuvre de la Prévention Santé Sécurité au sein de cette direction.

Les addictions, dont celle au tabac, sont au cœur d'actions d'information et de prévention programmées lors des commissions médico-techniques de la Direction des Services Partagés (DSP). Ainsi, en juin 2010, douze personnes de cette Direction ont été les premiers testeurs, sur leur lieu de travail, d'une session d'accompagnement à l'arrêt du tabac **Défume**®, animée par le tabacologue Bernard Antoine. Lors d'une conférence ouverte à tous, le tabacologue présente les principes de **Défume**®. Les volontaires suivront un programme sur 3 semaines sous forme d'atelier de mise en pratique d'une heure et demie par semaine. Le coût de ces programmes est, en très grande partie, pris en charge par la DSP.



## Un principe efficace

Le retour positif des douze premiers participants de Nanterre a conduit la DSP à répéter l'opération dans ses entités de Marseille, Lyon, Nantes, Orléans, Toulouse. D'autres sessions sont déjà en cours en 2012. Infirmière du service médical de Nanterre, Marilyne Letourneur, assistait en qualité d'observatrice aux premiers ateliers : "Cette méthode s'appuie sur le dialogue. Naturelle, elle ne recourt à aucun substitut nicotinique. J'en parle aux salariés fumeurs, lors des visites médicales. Libre à eux, ensuite, de s'inscrire à une session de groupe ou de consulter directement le tabacologue à son cabinet à titre privé".

## Avis médical

"Convaincre les gens d'arrêter de fumer est une tâche difficile, reconnaît Pierre Choasson, Médecin du tabac de la DSP Lyon. Il est intéressant de bénéficier de l'appui d'un intervenant extérieur. Bien évidemment, le fumeur doit être prêt mentalement à entamer la démarche (la fenêtre de tir est toujours étroite). Et la méthode appliquée doit être cohérente sur le plan scientifique. Pour m'en assurer, j'ai assisté à la présentation que Bernard Antoine est venu faire à la DSP. Même si il y en a d'autres, j'ai trouvé sa méthode intéressante, notamment parce qu'elle s'adresse à des groupes de fumeurs et favorise ainsi l'émulation entre personnes partageant un même objectif".

## TÉMOIGNAGES



**Tedj Ouchène**  
Expert informatique télécom. DSP CSP ITS Nanterre

"J'ai commencé à fumer à l'âge de 14 ans et, il y a 19 mois, je roulais encore de 25 à 30 cigarettes chaque jour. Depuis, j'ai arrêté grâce à la méthode **Défume**®. Elle m'a permis de battre mon record qui, jusqu'alors, était de 9 mois sans tabac... mais pas sans envie. Ce qui est intéressant, avec **Défume**®, c'est que les ateliers se déroulent sur le lieu et pendant le temps de travail. Intéressant aussi (et surtout surprenant) de ne pas avoir à arrêter de fumer, ni même à réduire sa consommation pendant le mois que durent les ateliers. Fumer est intégré à la méthode !"



**Josefa Coronilla**  
Assistante de direction, CSP ITS Agence Azura, DSP Lyon

"Le service de l'intégration régionale m'a conseillé de suivre les ateliers de la méthode **Défume**® organisés à Lyon. A cette époque (janvier 2011), j'étais engagée dans une démarche de sevrage par l'acupuncture. Physiquement, c'était très efficace : j'étais écourée par l'odeur du tabac. Mais je me sentais encore fragile psychologiquement. Or, **Défume**® permet justement de travailler sur cet aspect de l'addiction au tabac, de rendre l'envie d'arrêter plus forte que celle de fumer. J'ai donc saisi cette opportunité et, aujourd'hui, je ne touche plus une cigarette."



**Guillaume Audé**  
Pilote projet, aujourd'hui à la Direction commerce

"Nous étions une quinzaine du site de Colombes à participer aux ateliers **Défume**®, en 2010. Jusqu'alors, je fumais environ un paquet par jour. J'avais déjà fait plusieurs tentatives, eu recours aux patches, à l'hypnose... et j'avais à chaque fois replongé. J'ai été séduit par la technique de Bernard Antoine, basée sur la rupture des rituels pavloviens associés à la cigarette. Alors que j'étais sceptique au début, à la fin mai, j'ai dû reconnaître que le fait de suivre des ateliers en groupe instaure une réelle dynamique. Le 24 juin, j'avais arrêté de fumer. Je n'ai pas repris depuis."

## Les 3 points clés de la méthode



1 L'arrêt du tabac se fait de façon progressive et nécessite donc une préparation à "défumer". Toute consommation de tabac, même faible, est un comportement à risque. La conscience du risque ne suffit pas pour arrêter de fumer : pour preuve, nombre de professionnels de santé fument. Culpabiliser le fumeur est contreproductif. L'envie d'arrêter doit être plus forte que celle de continuer.



2 La nicotine est une substance puissamment addictive. Elle transmet au cerveau l'envie de fumer, environ toutes les heures. Cependant, à la différence d'autres produits toxiques, ce mécanisme disparaît après trois jours de sevrage total (ni tabac, ni patch nicotinique). Au-delà de cette période, le corps du fumeur a appris à "détacher". Mais attention : une seule cigarette suffit à réenclencher le processus.



3 Fumer est un rituel. Certains contextes (réfléchir, discuter, prendre un café...) agissent comme des stimuli auxquels le tabac apporte une réponse. Fumer est devenu un réflexe pavlovien, indépendant de la volonté. L'esprit du fumeur apprend à "détacher" par la le désapprentissage de l'addiction réflexe. La motivation, la maîtrise conjointe des automatismes et des pensées permettent également de désapprendre à fumer.

POUR EN SAVOIR + christine.arnaud@edf.fr  
• La méthode **Défume**®, par Bernard Antoine - À paraître en septembre 2012 - Éditions Pitkos.