

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 71 (1983)

**Heft:** [1]

  

**Artikel:** Tabac, quand tu nous tiens... : [1ère partie]

**Autor:** Daumont, Eliane

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-276713>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Tabac, quand tu nous tiens...

Quand ni le chewing-gum, ni l'acupuncture,  
ni les filtres dégressifs n'ont marché, il  
reste encore le week-end thérapeutique...

Neuf femmes, quatre hommes, une motivation : en finir une bonne fois avec la cigarette. Banal ? Pas si sûr. Pour certains d'entre eux, il s'agit un peu du week-end de la dernière chance. Ils ont tout tenté pour se débarrasser de leur habitude et ont échoué, parce qu'ils pensaient qu'en matière de cigarette, vouloir, c'est pouvoir. En réalité, c'est plus subtil que cela, puisque la volonté la mieux trempée finit par succomber devant les assauts conjugués du stress et du v-comme ventre de la fermeture-éclair bloquée au mauvais endroit.

« La volonté seule est peu efficace », confirme le Dr Anxionnaz, animateur spécialisé dans les thérapies de déconditionnement de la drogue, de l'alcoolisme et du tabagisme : « lorsqu'on se crispe sur quelque chose parce qu'on veut y arriver à tout prix, on essuie parfois de cuisants échecs. Il en va de même pour le tabac. Pour réussir, il faut arriver à ne plus y penser, à « désobessionnaliser » son envie de cigarette. Et puis, bien sûr, décider de provoquer un changement dans sa vie de tous les jours. »

Cette nouvelle manière d'aborder le tabagisme est enseignée depuis peu dans différents centres de Suisse et de France. Le taux de réussite est très élevé, d'où le succès des cours auxquels il faut s'inscrire plusieurs mois d'avance pour obtenir une place. La méthode fait appel à la *force d'imagination* et à la *suggestion positive*, qui en sont les pierres angulaires. Les séances se pratiquent en petit groupe et durent 48 heures. Pendant ce laps de temps, les participants vont apprendre à poser sur eux-mêmes un regard différent, un regard positif et adopter face au tabac un comportement autre. Ils vont aussi se soutenir, se motiver, se renforcer dans leur décision de « tenir le coup ».

Sans viser les femmes en particulier, ce cours rencontre plus de succès auprès des fumeuses que des fumeurs. Petite question insidieuse : serions-nous plus conscientes des besoins réels de notre corps, cette machine qui nous aide à traverser la vie, ou simplement plus angoissées à l'idée de devenir malades du tabac ?

Les participants du groupe que nous avons observé exercent tous une activité professionnelle (cadres, employés, infirmières, assistantes sociales, etc.) qui les

absorbe beaucoup. Parmi les femmes, cinq sont chefs de famille, deux sont mariées ou vivent maritalement et deux autres sont célibataires. Quant aux hommes, ils sont mariés à des non-fumeuses, plus ou moins opposées à leur tabagisme. Moyenne d'âge : environ 40 ans.

L'atmosphère est bon enfant : on commence par vider ses poches (l'âme suivra bientôt) sous l'œil goguenard des premiers arrivés qui savent de quoi il retourne. Plus de cigarette, plus de briquet. Plus de tentation ? Voir... un petit malin est allé en « griller » une dans sa voiture, véritable



caverne d'ali baba, à l'heure du déjeuner. Un autre a ramassé un mégot dans la rue et l'a allumé trois fois... sans plaisir aucun, tellement il avait mauvaise conscience.

On se tutoie, on s'appelle par les prénoms. C'est vrai qu'en reléguant madame et monsieur au vestiaire, on élimine du même coup le « paravent » derrière lequel il fait si bon s'abriter. Et le tutoiement favorise une certaine complicité : les participants ne sont-ils pas là pour résoudre le même problème ? Le groupe a besoin, pour fonctionner, d'un climat de confiance et de sérénité.

« Pourquoi venez-vous vous enfermer dans ce local plutôt sinistre, alors que vous pourriez, comme tout à chacun, vous détendre dans un cadre bien plus agréable ? »

Agressé de cette façon, chacun y va de son explication. Globalement, on peut dire que les gens fument parce qu'ils ont de la peine à supporter leur rythme de vie. Trop et trop vite : le lien entre le stress et la cigarette s'impose immédiatement. Cigarette exutoire d'un quotidien grisaille, soupape canalisant frustrations et agressions, cigarette-self control, cigarette-assurance, cigarette pour faire adulte, cigarette-téléphone-lecture-écriture, cigarette soirée-entre-amis, parce qu'on communique mieux dans la fumée, c'est connu. Cigarette-automatisme : on fume, on ne sait bientôt plus qu'on fume. Geste machinal, jusqu'au jour où... on décide qu'il faut que « ça change ».

En général, les gens s'arrêtent de fumer parce qu'il ont peur de la maladie et de la mort. Aucun membre du groupe n'a invoqué de motif positif, comme, par exemple, l'envie irrésistible de gravir l'Everest sans reprendre son souffle au pied du Jura déjà, ou plus prosaïquement, revoir l'amie que l'on évitait soigneusement parce qu'elle habite un sixième sans ascenseur.

Motivation négative donc, ce qui prouve bien que tout le monde s'accorde sur la nocivité de la cigarette, en dépit des millions que les marchands de tabac investissent pour l'assimiler à la jeunesse, la réussite sociale et la santé (!) aux loisirs bon chic bon genre et au sport.

D'ailleurs, le groupe travaille, entre deux séances de sophrologie, au décodage de ces fameux messages publicitaires. Le sérieux du sujet n'empêche pas quelques esprits facétieux de se livrer à des « désassociations » peu banales... et flash sur la cigarette-béquille dont s'arme certain bel avantageux, style « je-te-croque-si-tu-craques-d'ailleurs-tu-n'attends-que-ça », pour masquer une bien frileuse virilité !

Repas du soir pris en commun, présentation de films sur le fonctionnement du corps humain : découverte de l'extraordinaire activité des cils vibratiles, véritables « putzfrauen » des poumons. Quelques

(Suite en page 22)