



# SMARTCOACH



Alain Charlier

Coach certifié et accrédité, superviseur certifié, auteur

## Edito - Alain Charlier

### Novembre, mois sans tabac

« **Arrêter de fumer n'est pas difficile, je l'ai au moins fait 400 fois** » disait Mark Twain (paraît-il). Pourtant, selon l'OMS, environ 60 à 70 % de fumeurs souhaiteraient sans y parvenir.

Il est tout de même surprenant de constater que l'être humain est capable de mettre en œuvre une pratique qu'il réprouve et qui le détruit quasi-consciemment, sans toutefois y mettre fin. D'autant plus étrange que ce même être humain ne parvient pas à comprendre qu'un cétacé se laisse échouer sur le littoral (par exemple).



Certes la dépendance à la nicotine n'aide pas, et physiologiquement, nous ne sommes pas tous égaux face à elle. Les études montrent cependant que ce n'est qu'un des multiples facteurs de persistance à fumer.

Parmi les autres causes, il y a bien sûr les **influences sociales et culturelles** : fumer est un marqueur identitaire qui permet de faciliter l'inclusion et le sentiment d'appartenance à un groupe, comme peuvent l'être des attributs vestimentaires, des pratiques sportives, des objets (montre, voiture, ...).

Il y a aussi des sources psychiques et psychologiques qui trouvent leur expression dans des phénomènes tels que :

- Les **émotions** : notamment la peur d'échouer ou la honte en cas d'échec, ou encore l'anxiété qui pousse à prendre une cigarette.
- Les **croyances** : comme celle que la cigarette permet de diminuer le stress, alors que c'est le contraire sur le long terme.
- Les **automatismes** : par exemple l'association entre la pause et la cigarette, les rituels tels que la cigarette en fin de repas ou en quittant le boulot, ...
- Le **manque de soutien** : lorsque la personne tente seule ou que son entourage la décourage.

La **Campagne du Mois Sans Tabac** offre un faisceau d'actions qui adressent peu ou prou chacun de ces phénomènes, à la façon d'une démarche de coaching, en apportant :

- Un **objectif positif** et séduisant (économie, santé, respect des autres)
- Un **soutien bienveillant** (témoignages, communauté porteuse)
- Une approche positive et **non-jugeante, célébrant** les succès
- Un processus par **étapes, temporalisé** (calendrier, durée limitée)
- Une démarche **encadrée**, dotée d'**outils** classiques et digitaux (kit, ...)

Il y a beaucoup à tirer de cette campagne tant pour s'arrêter de fumer, que pour en transposer les idées vers des projets de transformation individuelle, d'équipe et même d'organisation.

Source et logo: <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

**Smartcoach**  
+33 621 931 224  
7 place de l'Eglise 76490 Rives-en Seine