

24.07.2013 - 08:10 Uhr

Arrêter de fumer à deux

Bern (ots) -

Il est difficile d'arrêter de fumer. Le soutien du partenaire ou du conjoint peut y aider - mais seulement si la personne qui fume a développé ses propres compétences en vue de cesser de fumer. Tels sont les constats d'une étude psychologique soutenue par le Fonds national suisse (FNS).

C'est une configuration que l'on rencontre souvent: dans les couples où l'un des partenaires est non-fumeur, le fumeur souhaite arrêter. Que peuvent faire les deux partenaires pour atteindre ensemble l'objectif du fumeur? C'est pour répondre à cette question que la psychologue Urte Scholz, qui enseigne désormais à l'Université de Constance, a étudié avec son équipe de l'Université de Zurich 99 couples hétérosexuels vivant ensemble. Les chercheurs ont interrogé les sujets deux semaines avant qu'ils arrêtent de fumer et un mois après, au moyen d'un questionnaire portant sur leur comportement et sur le soutien apporté par leur partenaire. Par ailleurs, le succès de la désaccoutumance a été contrôlé à l'aide d'un test de la teneur de l'haleine en monoxyde de carbone.

Auto-efficacité et soutien

Résultat: le soutien apporté par le partenaire à la personne qui fume est utile et augmente la probabilité que celle-ci réussisse à arrêter de fumer lorsque cette dernière a formé ses propres compétences afin de cesser de fumer. Plus l'auto-efficacité de la personne en question est élevée - c'est-à-dire la confiance qu'elle a dans sa capacité à pouvoir arrêter de fumer malgré les difficultés - et plus le soutien social apporté par son partenaire est solide, plus la personne qui fume a des chances d'arrêter réellement. Ce soutien consiste par exemple à ce que le partenaire rappelle à la personne qui fume son intention d'arrêter, lui donne du courage et lui prête main-forte dans les situations délicates.

Une planification soigneuse

Il en va de même pour la planification d'adaptation, c'est-à-dire le fait de prévoir des situations difficiles et de mettre en place des stratégies permettant de les surmonter (par exemple prendre un chewing-gum ou demander qu'on vous rappelle votre résolution, lorsque l'on passe une soirée en compagnie d'amis fumeurs et que l'on est saisi par le violent désir d'allumer une cigarette). Plus les fumeurs planifient avec soin et - là encore - bénéficient d'un soutien social de la part de leur partenaire, plus la probabilité de réussir à cesser de fumer est élevée.

L'auto-efficacité, la planification d'adaptation ainsi que le soutien social pris isolément ne présentent pas de corrélation avec le fait de réussir à arrêter de fumer. Seule la combinaison entre des compétences individuelles et un soutien social aboutit au succès. Sur les 99 fumeurs ayant arrêté, 34 personnes (32 %) ont indiqué ne plus avoir recommencé par la suite. Ces indications ont été confirmées par le test biochimique.

Publication

Ochsner, S., Luszczynska, A., Stadler, G., Knoll, N., Hornung, R., Scholz, U. (in press). The interplay of received social support and self-regulatory factors in smoking cessation. *Psychology & Health*. doi: 10.1080/08870446.2013.818674 (manuscrit disponible auprès du FNS ; e-mail : com@snf.ch)

Ce communiqué de presse peut être consulté sur le site Internet du Fonds national suisse: www.fns.ch > Médias > Communiqués de presse

Contact:

Prof. Dr Urte Scholz
Université de Constance
Section Psychologie
D - 78457 Konstanz
Allemagne
Tél.: +49 (0)7531 88 3355
E-mail: urte.scholz@uni-konstanz.de