



Année 2017

N°

## Thèse

Pour le

### DOCTORAT EN MEDECINE

Diplôme d'État  
par

**Bastien VALVERDE**

Né le 18 avril 1988 à CHAMBRAY-LES-TOURS (37)

---

#### TITRE

**COMMENT EN 2016, LES FUMEURS ABORDENT-ILS LA QUESTION DU SEVRAGE TABAGIQUE DEPUIS L'AVENEMENT DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE ?**

---

Présentée et soutenue publiquement le 28 février 2017 devant un jury composé de :

**Président du Jury : Professeur Denis ANGOULVANT, Cardiologie, Faculté de Médecine - Tours**

**Membres du Jury :**

**Professeur Sylvain MARCHAND-ADAM, Pneumologie, Faculté de Médecine – Tours**

**Professeur Nicolas BALLON, Psychiatrie-Addictologie, Faculté de Médecine – Tours**

**Directeur de thèse : Professeur Alain Potier, Médecine Générale, Faculté de Médecine – Tours**

# COMMENT, EN 2016, LES FUMEURS ABORDENT-ILS LA QUESTION DU SEVRAGE TABAGIQUE DEPUIS L'AVENEMENT DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE ?

## RESUME

**Introduction** : Depuis l'arrivée de la cigarette électronique, les fumeurs ont à leur portée un outil supplémentaire lorsqu'ils souhaitent diminuer ou stopper le tabac. Les recommandations actuelles ne se prononcent pas en sa faveur, préférant les substituts nicotiques classiques en première intention. Alors comment en 2016, les fumeurs abordent-ils la question du sevrage tabagique depuis l'avènement de la cigarette électronique ?

**Matériel et méthodes** : étude qualitative par analyse thématique d'entretiens individuels semi dirigés menés auprès de fumeurs majeurs volontaires, à l'aide d'une trame de questions ouvertes.

**Résultats** : aucun des 8 fumeurs interrogés n'a été satisfait par la cigarette électronique concernant le rituel lié à la cigarette et les sensations qu'elle procure. Une large proportion considérait qu'elle faisait fumer plus, qu'elle perpétuait une dépendance, n'était pas sûre, était une mode ; inspirant méfiance. L'e-cigarette n'était pas un produit de sevrage pour la moitié des interviewés. Aucun ne l'envisageait dans ce but. Certains la trouvaient même ridicule. Presque tous les participants l'abordaient de manière globalement négative, ses potentiels atouts étant relégués à la marge.

**Conclusion** : les ressentis des fumeurs interviewés s'inscrivent en cohérence avec les données de la littérature : la cigarette électronique n'est pas un outil de sevrage probant. Chez les femmes faiblement dépendantes du tabac il semble qu'elle favorise la diminution des consommations. Une possible entrée dans le tabagisme par son intermédiaire fait naître cependant de nouveaux doutes.

**Mots clés** : cigarette électronique, e-cigarette, sevrage tabagique, tabac, médecine générale

## IN 2016, HOW DO SMOKERS SEE QUITTING SMOKING SINCE ELECTRONIC CIGARETTE'S ADVENT ?

### ABSTRACT

**Introduction** : since the appearance of electronic cigarettes or electronic nicotine delivery systems (ENDS), smokers have a new tool available when they wish to reduce or quit smoking. Current recommendations still promote classical nicotine replacement therapy (NRT) as first line treatment. Therefore, in 2016, how do smokers see quitting smoking since electronic cigarette's advent ?

**Patients and method** : qualitative study using thematic analysis method through individual semi-driven interviews conducted with voluntary smokers of age, following a framework.

**Results** : none of the 8 participants have been satisfied with electronic cigarettes regarding the ritual and sensations experienced with conventional cigarettes. A majority of them considered it would increase consumption, perpetuate addiction, be unsafe, be a trend ; it inspires suspicion. Half the people interviewed didn't consider E-cigarettes as a mean of quitting smoking. None would use it in order to do so. Some even thought this device looked ridiculous. Most participants had a negative approach of electronic cigarettes, its potential advantages being relegated to a position of secondary importance.

**Conclusion** : interviewed smokers' feelings are consistent with scientific data : electronic cigarette is not a convincing device to quit smoking. It seems to help low addicted women cut their consumption. However, new doubts have been emerging about E-cigarettes being a new way of starting smoking.

**Keywords** : electronic cigarettes, e-cigarette, electronic nicotine delivery systems, quitting smoking, tobacco, general practitioner

UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS  
**FACULTE DE MEDECINE DE TOURS**

**DOYEN**

Pr. Patrice DIOT

**VICE-DOYEN**

Pr. Henri MARRET

**ASSESEURS**

Pr. Denis ANGOULVANT, *Pédagogie*  
Pr. Mathias BUCHLER, *Relations internationales*  
Pr. Hubert LARDY, *Moyens – relations avec l'Université*  
Pr. Anne-Marie LEHR-DRYLEWICZ, *Médecine générale*  
Pr. François MAILLOT, *Formation Médicale Continue*  
Pr. Patrick VOUREC'H, *Recherche*

**SECRETAIRE GENERALE**

Mme Fanny BOBLETER

\*\*\*\*\*

**DOYENS HONORAIRES**

Pr. Emile ARON (†) – 1962-1966  
*Directeur de l'Ecole de Médecine - 1947-1962*  
Pr. Georges DESBUQUOIS (†) - 1966-1972  
Pr. André GOUAZE - 1972-1994  
Pr. Jean-Claude ROLLAND – 1994-2004  
Pr. Dominique PERROTIN – 2004-2014

**PROFESSEURS EMERITES**

Pr. Catherine BARTHELEMY  
Pr. Philippe BOUGNOUX  
Pr. Etienne DANQUECHIN-DORVAL  
Pr. Loïc DE LA LANDE DE CALAN  
Pr. Noël HUTEN  
Pr. Olivier LE FLOCH  
Pr. Yvon LEBRANCHU  
Pr. Elisabeth LECA  
Pr. Gérard LORETTE  
Pr. Roland QUENTIN  
Pr. Alain ROBIER

**PROFESSEURS HONORAIRES**

P. ANTHONIOZ – A. AUDURIER – A. AUTRET – P. BAGROS – G. BALLON – P. BARDOS – J.L. BAULIEU – C. BERGER –  
JC. BESNARD – P. BEUTTER – P. BONNET – M. BROCHIER – P. BURDIN – L. CASTELLANI – B. CHARBONNIER – P.  
CHOUTET – J.P. FAUCHIER – F. FETISSOF – J. FUSCIARDI – P. GAILLARD – G. GINIES – A. GOUAZE – J.L. GUILMOT  
– M. JAN – J.P. LAMAGNERE – F. LAMISSE – J. LANSAC – Y. LANSON – J. LAUGIER – P. LECOMTE – G. LELORD – E.  
LEMARIE – G. LEROY – Y. LHUINTRE – M. MARCHAND – C. MAURAGE – C. MERCIER – J. MOLINE – C. MORAINÉ –  
J.P. MUH – J. MURAT – H. NIVET – L. POURCELOT – P. RAYNAUD – D. RICHARD-LENOBLE – M. ROBERT – J.C.  
ROLLAND – A. SAINDELLE – J.J. SANTINI – D. SAUVAGE – B. TOUMIEUX – J. WEILL

## PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

---

ALISON Daniel .....	Radiologie et imagerie médicale
ANDRES Christian .....	Biochimie et biologie moléculaire
ANGOULVANT Denis .....	Cardiologie
ANGOULVANT Théodora .....	Pharmacologie clinique
ARBEILLE Philippe .....	Biophysique et médecine nucléaire
AUPART Michel .....	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
BABUTY Dominique.....	Cardiologie
BALLON Nicolas .....	Psychiatrie ; addictologie
BARILLOT Isabelle.....	Cancérologie ; radiothérapie
BARON Christophe .....	Immunologie
BERNARD Louis .....	Maladies infectieuses et maladies tropicales
BODY Gilles .....	Gynécologie et obstétrique
BONNARD Christian .....	Chirurgie infantile
BONNET-BRILHAULT Frédérique .....	Physiologie
BRILHAULT Jean.....	Chirurgie orthopédique et traumatologique
BRUNEREAU Laurent.....	Radiologie et imagerie médicale
BRUYERE Franck.....	Urologie
BUCHLER Matthias.....	Néphrologie
CALAIS Gilles.....	Cancérologie, radiothérapie
CAMUS Vincent .....	Psychiatrie d'adultes
CHANDENIER Jacques .....	Parasitologie, mycologie
CHANTEPIE Alain.....	Pédiatrie
COLOMBAT Philippe .....	Hématologie, transfusion
CONSTANS Thierry .....	Médecine interne, gériatrie
CORCIA Philippe.....	Neurologie
COSNAY Pierre.....	Cardiologie
COTTIER Jean-Philippe.....	Radiologie et imagerie médicale
COUET Charles .....	Nutrition
DE TOFFOL Bertrand .....	Neurologie
DEQUIN Pierre-François.....	Thérapeutique
DESTRIEUX Christophe .....	Anatomie
DIOT Patrice.....	Pneumologie
DU BOUEXIC de PINIEUX Gonzague .....	Anatomie & cytologie pathologiques
DUCLUZEAU Pierre-Henri .....	Endocrinologie, diabétologie, et nutrition
DUMONT Pascal.....	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
EL HAGE Wissam .....	Psychiatrie adultes
EHRMANN Stephan.....	Réanimation
FAUCHIER Laurent.....	Cardiologie
FAVARD Luc .....	Chirurgie orthopédique et traumatologique
FOUQUET Bernard .....	Médecine physique et de réadaptation
FRANCOIS Patrick.....	Neurochirurgie
FROMONT-HANKARD Gaëlle .....	Anatomie & cytologie pathologiques
GOGA Dominique .....	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
GOUDEAU Alain .....	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
GOUPILLE Philippe.....	Rhumatologie
GRUEL Yves .....	Hématologie, transfusion
GUERIF Fabrice.....	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
GUYETANT Serge .....	Anatomie et cytologie pathologiques
GYAN Emmanuel.....	Hématologie, transfusion
HAILLOT Olivier .....	Urologie
HALIMI Jean-Michel.....	Thérapeutique
HANKARD Régis.....	Pédiatrie
HERAULT Olivier .....	Hématologie, transfusion
HERBRETEAU Denis.....	Radiologie et imagerie médicale
LABARTHE François.....	Pédiatrie
LAFFON Marc .....	Anesthésiologie et réanimation chirurgicale, médecine d'urgence
LARDY Hubert.....	Chirurgie infantile
LARIBI Saïd.....	Médecine d'urgence
LARTIGUE Marie-Frédérique.....	Bactériologie-virologie
LAURE Boris .....	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
LECOMTE Thierry.....	Gastroentérologie, hépatologie
LESCANNE Emmanuel.....	Oto-rhino-laryngologie

LINASSIER Claude .....	Cancérologie, radiothérapie
MACHET Laurent .....	Dermato-vénéréologie
MAILLOT François .....	Médecine interne
MARCHAND-ADAM Sylvain .....	Pneumologie
MARRET Henri.....	Gynécologie-obstétrique
MARUANI Annabel.....	Dermatologie-vénéréologie
MEREGHETTI Laurent.....	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
MORINIERE Sylvain .....	Oto-rhino-laryngologie
MOUSSATA Driffa.....	Gastro-entérologie
MULLEMAN Denis .....	Rhumatologie
ODENT Thierry.....	Chirurgie infantile
OUAISSI Mehdi .....	Chirurgie digestive
PAGES Jean-Christophe.....	Biochimie et biologie moléculaire
PAINTAUD Gilles .....	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
PATAT Frédéric.....	Biophysique et médecine nucléaire
PERROTIN Dominique.....	Réanimation médicale, médecine d'urgence
PERROTIN Franck.....	Gynécologie-obstétrique
PISELLA Pierre-Jean .....	Ophthalmologie
QUENTIN Roland.....	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
REMERAND Francis .....	Anesthésiologie et réanimation, médecine d'urgence
ROINGEARD Philippe.....	Biologie cellulaire
ROSSET Philippe.....	Chirurgie orthopédique et traumatologique
ROYERE Dominique.....	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
RUSCH Emmanuel .....	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
SAINT-MARTIN Pauline.....	Médecine légale et droit de la santé
SALAME Ephrem .....	Chirurgie digestive
SALIBA Elie.....	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
SANTIAGO-RIBEIRO Maria.....	Biophysique et médecine nucléaire
SIRINELLI Dominique .....	Radiologie et imagerie médicale
THOMAS-CASTELNAU Pierre.....	Pédiatrie
TOUTAIN Annick.....	Génétique
VAILLANT Loïc.....	Dermato-vénéréologie
VELUT Stéphane .....	Anatomie
VOURC'H Patrick .....	Biochimie et biologie moléculaire
WATIER Hervé.....	Immunologie

## **PROFESSEUR DES UNIVERSITES DE MEDECINE GENERALE**

---

LEBEAU Jean-Pierre  
LEHR-DRYLEWICZ Anne-Marie

## **PROFESSEURS ASSOCIES**

---

MALLET Donatien .....	Soins palliatifs
POTIER Alain .....	Médecine Générale
ROBERT Jean.....	Médecine Générale

## **MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS**

---

BAKHOS David .....	Physiologie
BARBIER Louise .....	Chirurgie digestive
BERNARD-BRUNET Anne .....	Cardiologie
BERTRAND Philippe.....	Biostatistiques, informatique médical et technologies de communication
BLANCHARD Emmanuelle .....	Biologie cellulaire
BLASCO Hélène .....	Biochimie et biologie moléculaire
CAILLE Agnès.....	Biostatistiques, informatique médical et technologies de communication
DESOUBEUX Guillaume .....	Parasitologie et mycologie
DOMELIER Anne-Sophie.....	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière
DUFOUR Diane.....	Biophysique et médecine nucléaire
FOUQUET-BERGEMER Anne-Marie .....	Anatomie et cytologie pathologiques
GATAULT Philippe .....	Néphrologie
GAUDY-GRAFFIN Catherine .....	Bactériologie-virologie, hygiène hospitalière

GOUILLEUX Valérie.....	Immunologie
GUILLON Antoine .....	Réanimation
GUILLON-GRAMMATICO Leslie .....	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
HOARAU Cyrille .....	Immunologie
HOURIOUX Christophe.....	Biologie cellulaire
IVANES Fabrice .....	Physiologie
LE GUELLEC Chantal.....	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
MACHET Marie-Christine.....	Anatomie et cytologie pathologiques
PIVER Éric .....	Biochimie et biologie moléculaire
ROUMY Jérôme .....	Biophysique et médecine nucléaire
PLANTIER Laurent.....	Physiologie
SAMIMI Mahtab.....	Dermatologie-vénérologie
TERNANT David .....	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
ZEMMOURA Ilyess .....	Neurochirurgie

## **MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES**

---

AGUILLON-HERNANDEZ Nadia .....	Neurosciences
DIBAO-DINA Clarisse .....	Médecine Générale
LEMOINE Maël .....	Philosophie
MONJAUZE Cécile.....	Sciences du langage - orthophonie
PATIENT Romuald.....	Biologie cellulaire
RENOUX-JACQUET Cécile.....	Médecine Générale

## **CHERCHEURS INSERM - CNRS - INRA**

---

BOUAKAZ Ayache .....	Directeur de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
CHALON Sylvie.....	Directeur de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
COURTY Yves .....	Chargé de Recherche CNRS – UMR INSERM 1100
DE ROCQUIGNY Hugues.....	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 966
ESCOFFRE Jean-Michel .....	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
GILLOT Philippe.....	Chargé de Recherche INRA – UMR INRA 1282
GOUILLEUX Fabrice.....	Directeur de Recherche CNRS – UMR CNRS 7292
GOMOT Marie.....	Chargée de Recherche INSERM – UMR INSERM 930
HEUZE-VOURCH Nathalie .....	Chargée de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
KORKMAZ Brice .....	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
LAUMONNIER Frédéric .....	Chargé de Recherche INSERM - UMR INSERM 930
LE PAPE Alain .....	Directeur de Recherche CNRS – UMR INSERM 1100
MAZURIER Frédéric .....	Directeur de Recherche INSERM – UMR CNRS 7292
MEUNIER Jean-Christophe .....	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 966
PAGET Christophe.....	Chargé de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
RAOUL William .....	Chargé de Recherche INSERM – UMR CNRS 7292
SI TAHAR Mustapha .....	Directeur de Recherche INSERM – UMR INSERM 1100
WARDAK Claire .....	Chargée de Recherche INSERM – UMR INSERM 930

## **CHARGES D'ENSEIGNEMENT**

---

### ***Pour l'Ecole d'Orthophonie***

DELORE Claire .....	Orthophoniste
GOUIN Jean-Marie.....	Praticien Hospitalier
MONDON Karl.....	Praticien Hospitalier
PERRIER Danièle .....	Orthophoniste

### ***Pour l'Ecole d'Orthoptie***

LALA Emmanuelle.....	Praticien Hospitalier
MAJZOUB Samuel.....	Praticien Hospitalier

### ***Pour l'Ethique Médicale***

BIRMELE Béatrice .....	Praticien Hospitalier
------------------------	-----------------------

# SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette Faculté,  
de mes chers condisciples  
et selon la tradition d'Hippocrate,  
je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur  
et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent,  
et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.

Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux  
ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira  
les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas  
à corrompre les mœurs ni à favoriser le crime.

Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres,  
je rendrai à leurs enfants  
l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime  
si je suis fidèle à mes promesses.  
Que je sois couvert d'opprobre  
et méprisé de mes confrères  
si j'y manque.

**A Monsieur le Professeur Angoulvant,**

Vous me faites l'honneur de présider ce jury de thèse. Veuillez trouver ici l'expression de ma reconnaissance la plus sincère.

**A Monsieur le Professeur Potier,**

Merci de m'avoir fait confiance et d'avoir accepté de diriger cette thèse. Merci pour votre disponibilité, votre bienveillance et votre patience. Vos conseils m'ont été précieux tout au long de ces deux années de travail à vos côtés... deux ans à, notamment, faire la chasse aux "phrases à nœuds" !

**A Monsieur le Professeur Marchand-Adam,**

Je vous remercie de l'intérêt porté à ce travail et d'avoir accepté de faire partie de mon jury de thèse. Soyez assuré de ma sincère reconnaissance.

**A Monsieur le Professeur Ballon,**

Je vous remercie de l'honneur que vous me faites de juger cette thèse. Soyez assuré de toute mon estime et ma reconnaissance.

**Maman, Papa**, merci pour votre soutien inconditionnel et l'amour dont vous m'avez toujours entouré. Vous m'avez offert la chance de pouvoir me lancer dans ce long parcours qu'est la médecine. Dopé par vos bons soins, des "chinoiseries" de Papa aux boulettes de Maman, cela ne pouvait que fonctionner ! Je vous aime.

Ma **Lulu**, merci pour ta présence, ton écoute, ton soutien. Merci de m'avoir aidé à devenir, à mon tour, docteur. Je t'aime ma sœur !

A **Billy & Bichette**, mes amours de la fac, merci pour tous ces moments partagés depuis les bancs des amphis jusqu'aux couloirs des hôpitaux, grâce à vous ces années resteront inoubliables. Qu'est-ce qu'elle dit ? On rentre quoi dans Julie ? Il reste des cookies ? La tumeur, elle est suspendue ?  
Merci pour toutes ces belles années et celles à venir !

A **Romain** et **Anais**, mes colocs préférés. On a survécu à tout : à Chartres, aux urgences, aux disparitions tragiques de lapins, aux apyrétiques à la palpation, aux traumatismes crâniens lors des déménagements en Saxo, à l'accent bordelais... De ces épreuves est née une belle amitié, qui promet plein de bons moments à venir.

A **Noémie**, pour tous ces moments débriefs, petits plats et remontages de moral quand je suis "au bout d'ma vie". Merci pour ton amitié, ta bonne humeur, ta prévenance et ta gentillesse. Ne change surtout pas.

A **Auré**, ma bombasse préférée ; **Julie**, ma gériatre allumée ; **Corinne**, mon assistante "maman-sociale" : vous êtes mes Ermitagiennes préférées. Je ne remercierai jamais assez notre bon CHU d'avoir fait se croiser nos chemins. J'vous kiffe !

A **Manu** ; dont la rigueur, l'envie de progresser et d'évoluer m'ont toujours impressionné. De collègues nous sommes devenus amis, une autre belle rencontre que je dois à l'hôpital !

A ma **Klem**, on se voit trop peu à présent mais l'attachement qui existe entre nous n'a pas besoin de cela pour être entretenu. Tu seras toujours dans ma vie.

A **Cécile**, dite "Pépette", merci de ta présence bienveillante à nos côtés depuis les débuts.

A **Emilie**, merci pour ta participation active et ton aide si précieuse dans la langue de Shakespeare.

Au docteur **Pascal Naveau**, qui m'a inspiré le médecin que j'espère devenir à mon tour.

A **Rocky Boy** et **Tit Chat d'Amour**, dont les compétences en informatique pour l'un et l'affection inépuisable pour l'autre ont, bien sûr, été déterminants dans ce travail.

Et bien sûr à toi **Morgan**, merci de m'avoir soutenu et accompagné, d'avoir vécu tout ça avec moi. Tu as des goûts musicaux discutables, mais je t'aime.

## TABLE DES MATIERES

<b>PAGES LIMINAIRES</b> .....	<b>2</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>12</b>
<b>GLOSSAIRE</b> .....	<b>14</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>15</b>
<b>MATÉRIEL ET MÉTHODES</b> .....	<b>16</b>
1. Méthode .....	16
2. Recrutement des participants.....	16
3. Réalisation du guide d'entretien.....	16
4. Collecte de l'information .....	17
5. Méthode d'analyse .....	17
<b>RESULTATS</b> .....	<b>18</b>
1. Population rencontrée .....	18
2. Les entretiens.....	19
3. Idées exprimées .....	19
3.1 <i>Fumer : un comportement ritualisé</i> .....	19
3.2 <i>Des sensations spécifiques</i> .....	19
3.3 <i>L'e-cigarette face au rituel et au goût</i> .....	20
3.4 <i>Autres réticences vis-à-vis de l'e-cigarette</i> .....	22
3.5 <i>Préoccupations autour de la santé</i> .....	23
3.6 <i>A propos de l'arrêt du tabac</i> .....	24
3.7 <i>L'image de soi</i> .....	24
3.8 <i>Les succès de l'e-cigarette</i> .....	25
3.9 <i>Synthèse des avis</i> .....	25
<b>DISCUSSION</b> .....	<b>27</b>
1. Discussion de la méthode.....	27
1.1 <i>Facteurs favorisant l'obtention d'information variée</i> .....	27
1.2 <i>Facteurs limitant l'obtention d'information variée</i> .....	27
1.3 <i>Suffisance des données</i> .....	27
1.4 <i>Analyse des données</i> .....	27
2. Discussion des résultats.....	28
2.1 <i>L'e-cigarette n'apporte pas satisfaction</i> .....	28
2.2 <i>L'e-cigarette n'est pas un outil de sevrage mais peut être intéressante pour réduire sa consommation</i> .....	28
2.3 <i>La cigarette électronique : pour les petites fumeuses ?</i> .....	29
2.4 <i>Cigarette électronique et entrée dans le tabagisme</i> .....	29
2.5 <i>Un message et des pratiques à clarifier</i> .....	30
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>32</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>33</b>

<b>ANNEXES</b> .....	<b>37</b>
Annexe 1 .....	37
Annexe 2.....	57
Annexe 3.....	68
Annexe 4.....	78
Annexe 5 .....	87
Annexe 6.....	97
Annexe 7.....	108
Annexe 8.....	114
Annexe 9.....	121
Annexe 10.....	122
Annexe 11.....	124
Annexe 12.....	125
Annexe 13.....	126
Annexe 14.....	127
Annexe 15.....	128
Annexe 16.....	129
Annexe 17.....	131
Annexe 18.....	133
Annexe 19.....	134

## **GLOSSAIRE**

**HCSP** : Haut Conseil de Santé Publique

**OMS** : Organisation Mondiale de la Santé

**PA** : Paquets Année

## INTRODUCTION

La « clope » est une espèce en voie de disparition(1). Première cause de mortalité évitable en France, le tabac reste responsable de 73000 décès prématurés chaque année. Un fumeur sur 2 mourra d'une maladie liée à son tabagisme(2). Campagnes de prévention auprès du grand public(3)(4), augmentations successives du prix du tabac depuis les années 1990, interdiction de fumer dans les lieux publics depuis 2007(5) : la lutte contre cette consommation s'affirme(6)(7)(8). En 2013, la vente de tabac en France enregistre sa plus forte baisse en 1 an depuis près de 10 ans et passe sous la barre des 60 millions de tonnes(1). La baisse du tabagisme régulier se confirme en 2014(9).

Arrêter de fumer fait toujours peur : grossir, souffrir du manque ou de troubles psychiques, échouer et perdre son identité sont les freins exprimés par les fumeurs à l'évocation de l'arrêt du tabagisme(10).

La cigarette électronique participe au débat sur l'arrêt du tabac. Inventée en 2001 par un pharmacien chinois(11), largement développée depuis les années 2010(12), c'est un bien de consommation(13)(14) vendu librement hors du circuit du médicament(15)(16). 18% des Français déclarent avoir utilisé au moins une fois la cigarette électronique alors qu'ils n'étaient que 7% à l'avoir fait en mars 2012. Entre 1,1 et 1,9 million de personnes vapotent dans l'objectif d'un sevrage complet (51%), ou de réduire du moins leur consommation de tabac (30%)(17).

La comparaison(18) entre cigarette électronique nicotinée, patchs et cigarette électronique sans nicotine sur une population de 657 personnes n'a pas montré de différence significative entre les groupes sur l'abstinence à 6 mois. Si l'e-cigarette contient de la nicotine, les chances de diminuer d'au moins 50% sa consommation de tabac sont plus élevées(19)(20). Les traitements nicotiques de substitution classiques (patchs, gommes) restent recommandés en première intention(21)(22) dans l'aide au sevrage tabagique, sans orientation particulière sur la cigarette électronique(23).

L'e-cigarette fait partie des méthodes à la disposition des fumeurs désireux d'un sevrage tabagique (24). Comment en 2016, les fumeurs abordent-ils la question du sevrage tabagique depuis l'avènement de la cigarette électronique ?

# MATERIEL ET METHODE

## 1. Méthode

Il s'agit d'une étude qualitative reposant sur l'analyse d'entretiens individuels semi-dirigés (voir annexes 1 à 8). Ces entretiens ont été menés à l'aide d'un canevas d'entretien semi-directif (voir annexe) à questions ouvertes conçu par le chercheur qui a également mené les entretiens et conduit leur analyse. Tous les entretiens ont été conduits par le même chercheur.

Cette étude a fait l'objet d'une déclaration à la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés par la procédure de la déclaration normale, enregistrée le 11 août 2015 sous le numéro 1878249 v 0 (voir annexe 9).

## 2. Recrutement des participants

Nous avons procédé à un recrutement au hasard de fumeurs actifs volontaires majeurs. L'échantillonnage raisonné repose sur des variables recueillies dans un questionnaire démographique soumis à chaque participant à l'étude (voir annexe 10).

## 3. Réalisation du guide d'entretien

Une recherche bibliographique au sein de la base Pubmed(25), utilisant l'équation “((tobacco) AND tobacco use cessation products) AND e cigarette”<sup>1</sup>, a permis l'élaboration de la trame d'entretien. Nous avons poursuivi jusqu'à la fin de la période d'entretiens une veille documentaire automatique utilisant cette équation avec rapports mensuels. Les bases du Sudoc(26), EM-Premium(27), Science-direct(28), la Cochrane Library(29) mais également de revues comme Exercer(30) et Prescrire(31) ont aussi été explorées.

Le canevas employé a été précédé de deux versions exploratoires, retravaillées et reformulées préalablement à la pratique des entretiens. Elles n'ont donc pas été utilisées (cf. annexes 11 et 12). La version finale (cf. annexe 13) a été construite autour de trois axes. La première question de l'entretien est qualifiée de “brise-glace”. Chaque partie a été explorée par des relances utilisant les techniques du reflet et de la reformulation.

La trame d'entretien n'a pas subi de modification majeure au long des entretiens successifs.

---

<sup>1</sup> L'ajout du mot clé “general practice” ne s'est pas accompagné d'un apport d'information.

#### **4. Collecte de l'information**

Chaque entretien duel débutait par la remise d'une note d'information (cf. annexe 14) indiquant au participant le but et les modalités de l'étude ainsi que les possibilités d'accès et de rectification des données le concernant conformément à la loi Informatique et Libertés. Le consentement écrit du participant était ensuite recueilli (cf. annexe 15).

Chaque participant renseignait le questionnaire démographique puis l'entretien de durée libre était enregistré intégralement sur dictaphone numérique. Les éléments non verbaux étaient parallèlement notés par le chercheur sur un carnet. La transcription mot à mot du verbatim était ensuite réalisée par le chercheur sur traitement de texte informatique.

#### **5. Méthode d'analyse**

Les verbatim ont donné lieu à une analyse thématique progressive initiée par une micro-analyse sur le premier entretien. Les thèmes ont été répertoriés au sein d'un relevé puis regroupés en ensembles thématiques saillants selon une méthode ascendante (cf. annexe 16). Ces opérations ont été effectuées par le chercheur manuellement sur les retranscriptions des entretiens, et informatiquement sur logiciel dédié Nvivo 10 ®.

Un second chercheur a indépendamment lu et codé les entretiens réalisant une triangulation des points de vue (cf. annexe 17).

# RESULTATS

## 1. Population rencontrée

8 fumeurs âgés de 19 à 60 ans ont participé à l'étude (voir tableau I). Les 3 hommes de l'échantillon étaient âgés de 19 à 60 ans et les 5 femmes étaient âgées de 29 à 53 ans.

L'ancienneté dans le tabagisme allait de 6 à 42 ans. Les consommations s'étalaient de 3 à 20 cigarettes par jour correspondant en termes de paquets-année (PA) à des valeurs comprises entre 1,5 et 41 PA.

Les catégories socio professionnelles rencontrées comportaient 2 professions libérales, 2 professeurs, 1 personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans, 1 employé de commerce, 1 profession intermédiaire du travail social et 1 ouvrier qualifié de la manutention, du magasinage et du transport.

**Tableau I : caractéristiques des fumeurs rencontrés composant l'échantillon raisonné**

Participant	Sexe	Age (années)	Age d'entrée dans le tabagisme (années)	Catégorie socio professionnelle	Ancienneté dans le tabagisme (années)	Durée de l'entretien
1	Femme	29	19	Profession libérale	10	1h 01mn 07sec
2	Homme	27	16	Employé de commerce	11	51 mn 48 sec
3	Femme	50	14	Profession intermédiaire du travail social	36	44 mn 11 sec
4	Homme	60	18	Profession libérale	42	53 mn 22 sec
5	Femme	35	18	Professeur	17	41 mn 23 sec
6	Femme	39	16	Professeur	23	46 mn 22 sec
7	Homme	19	13	Personne sans activité professionnelle de moins de 60 ans	6	29 mn 09 sec
8	Femme	53	12	Ouvrière qualifiée de la manutention, du magasinage et du transport	41	37 mn 05 sec

## 2. Les entretiens

Les 8 entretiens se sont déroulés au domicile des participants, au jour et à l'heure de leur convenance, entre le 29/08/2015 et le 27/03/2016.

L'entretien le plus court a duré 29 minutes et le plus long 1 heure 1 minute avec une durée moyenne de 45 minutes.

## 3. Idées exprimées

### 3.1 *Fumer : un comportement ritualisé*

Pour tous les participants, fumer était un rituel.

Il se traduisait pour tous dans sa dimension temporelle : *“celle après le repas du soir”, “quand je vais chercher mon fils à l'école”*. Ici la cigarette venait à un moment précis, automatique.

L'autre temporalité de la cigarette était celle de la pause et de la transition : *“c'est le seul moment où j'ai l'impression de faire une pause”, “une transition entre le travail et puis le retour à la maison”, “c'est le petit sas de décompression”*.

Pour la moitié d'entre eux ce rituel s'exprimait également dans l'attachement à la marque de cigarettes.

Pour certains, l'objet cigarette en lui même avait son importance : *“c'est peut être comme un doudou, en fait, le paquet de cigarettes”, “je me sens rassurée”*.

### 3.2 *Des sensations spécifiques*

Tous les participants ont exprimé l'importance des sensations liées au fait de fumer.

Quatre sens étaient concernés :

- **l'odorat**, pour presque tous (*“l'odeur qui reste”, “ce sont des odeurs qui nous, fumeurs, ne nous gênent pas plus que ça”*)
- le **goût**, pour un peu plus de la majorité (*“cette petite sensation au fond de la gorge qu'on a quand on aspire la cigarette”*)
- le **toucher**, (*“le fameux côté tactile, le fait de porter une cigarette jusqu'à la bouche”, “fumer des cigarettes avec un fume-cigarettes, je n'aime pas le contact”*) et la **vue** (*“quand on tire sur la cigarette, on a ce côté... le feu, quoi, rougeoyant”*) plus à la marge.

Ces sensations étaient la plupart du temps péjoratives, avec en premier lieu le caractère désagréable de l'odeur de cigarette, qui *“est un inconvénient pour l'autre”* mais aussi pour le fumeur, qui *“n'aime pas l'haleine que ça donne, (...) avoir les mains qui sentent la clope, (...) avoir les fringues qui sentent la clope”*.

A la quasi unanimité, le tabac sentait mauvais et pour la plupart, fumer était réservé à l'extérieur.

L'une ajoutait que le tabac était "sale" : *"il y a quelque chose de dérangeant dans ce résidu là (...) ça pue, c'est moche"*.

Les opinions sur le goût étaient variées, l'une parlait de "sensation au fond de la gorge" sans définir plus précisément, une seule a évoqué "une cigarette qui a bon goût" quand deux autres expliquaient leur choix des cigarettes mentholées pour le goût "rafraîchissant" puisque les cigarettes classiques "au final c'est pas forcément... pas terrible".

L'une des participantes concluait "je sais pas pourquoi la première cigarette on trouve tous ça dégueulasse et en fait faut pas réessayer une deuxième fois, je pense".

### 3.3 L'e-cigarette face au rituel et au goût

Tous les participants exprimaient leur(s) déception(s) vis-à-vis de l'e-cigarette. Pour la totalité, la cigarette électronique était incapable de reproduire les sensations d'une cigarette conventionnelle.

En premier lieu concernant le goût :

*"C'était exactement comme l'hiver quand on condense comme ça en soufflant, ça fait un nuage et puis voilà. Pas de goût particulier", "j'ai juste eu l'impression de respirer de l'air à travers un tube, sans goût."*

Pour la plupart, l'e-cigarette était inconsistante, avec "l'impression que c'était comme quand on crapotait quand on était au collège". Cela justifiait "des tendances à tirer deux fois plus sur la cigarette électronique pour justement avoir ce sentiment de hit" et faisait trouver le produit "sans intérêt parce qu'il n'y avait pas de goût", "en fait on a l'impression de ne pas fumer".

L'une décrivait au contraire une "impression de dépôt entre guillemets sirupeux, un truc collant, dans la bouche".

Quelques-uns ne s'y retrouvaient pas dans le principe des arômes ne voyant "pas l'intérêt d'aspirer un truc qui (a) le goût de pomme. (...) Il faudrait que ça ait le goût d'une vraie cigarette, sinon... autant prendre une sucette"; "et les produits qu'on met dedans, là, la vanille, le bidule, la fraise... pfff... non. Ces saloperies synthétiques je n'en ai pas envie."

*"Si je fume une clope, faut que ça ait le goût d'une clope"*.

Une large majorité abordait la palette de saveurs proposées avec réserve :

*“je fais un blocage sur le fluide qu’il y a à l’intérieur, je trouve ça un peu chimique pour moi”. “Déjà, rien que le goût... Par exemple goût fraise, même le goût il est chimique, parce qu’ils ont réussi à le faire dans ce fluide bizarre.”*

Une seule trouvait cela *“dans l’absolu (...) sympathique, d’avoir différents goûts, différentes odeurs, c’est pas mal”* et avait réussi *“à trouver un équivalent à peu près”* aux cigarettes mentholées qu’elle utilisait, mais c’était également la même personne à qui le *“dépôt sirupeux”* dans la bouche avait finalement déplu. Un autre était indécis déclarant *“je n’ai pas essayé les différentes saveurs, donc pourquoi pas...”*

Le rapport à l’objet était aussi différent, une majorité reprochait une manipulation différente d’une cigarette standard, manipulée *“comme un stylo”* car *“c’est énorme”* et *“beaucoup plus lourd”*.

Une participante mimait les deux actions différentes : *“c’est comme ça (tient comme un stylo) c’est pas comme ça (cigarette entre majeur et index)”*, résumant pour elle toute la distinction entre les deux comportements. Avant de conclure : *“si c’était de la taille d’une clope normale, peut être que ce serait différent”*.

Une autre résumait par : *“la cigarette électronique ça ressemble mais c’est pas... (...) ça ne remplace pas, quoi.”*

Sur le toucher, quelques participants lui reprochaient d’être *“un objet froid (avec) rien de chaleureux”* quand la *“cigarette classique (...) amène du chaud”*. Sentiment renforcé pour l’un des participants par l’absence *“du feu (...), alors qu’avec la cigarette électronique ça fait vraiment artificiel”*.

Concernant le rituel, certains fumeurs soulignaient la différence entre e-cigarette et cigarette conventionnelle. Fumer une cigarette était une activité délimitable dans le temps tandis que la cigarette électronique *“on peut la fumer longtemps, c’est pas un temps donné”*. *“T’as fini, t’as fini, ça y est, c’est bon (...). Le fait de l’allumer, de la fumer, de l’écraser, c’est fini on passe à autre chose”*.

L’accès en continu déstabilisait : *“elle est accessible 24h/24, il n’y a pas de temps entre le début, l’allumage de la cigarette, et la fin, avec une obligation d’arrêt, de pause entre deux cigarettes. (...) Toute la journée on prend une taffe par ci, une taffe par là”*.

*“Ils l’ont à la bouche toute la journée !”*

Aucun ne rapportait des sensations retrouvées à l’identique ni un mode d’utilisation superposable entre les deux produits.

### 3.4 Autres réticences vis-à-vis de l'e-cigarette

Pour une grande majorité, l'e-cigarette faisait fumer plus qu'une cigarette standard.

*“je fumais beaucoup plus (...) il n'y avait pas l'odeur du coup je pouvais fumer à l'intérieur”, “niveau confort je pourrais fumer partout (...) après ça peut pousser à consommer plus”.*

Pour la moitié des participants l'e-cigarette n'était donc pas un produit de sevrage. Une même proportion de fumeurs la considérait même comme une porte d'entrée dans le tabagisme :

*“Pour moi, c'est pas une aide. Ce serait pas une aide du tout”, “la seule chose qu'elle remplace c'est le côté tactile, de ramener quelque chose à la bouche”, “ça ne facilitera pas l'arrêt de cette gestuelle et de cette habitude”*

*“C'est une bonne méthode pour rajouter des gens qui fumaient pas”, “j'ai connu des gens qui ont commencé avec la cigarette électronique pour se retrouver avec des menthol après”, “je pense que ça va être la première cause de commencement de la cigarette, la cigarette électronique”.*

L'e-cigarette perpétuait une dépendance pour une grande majorité de participants, considérant que *“c'est un bon moyen pour remplacer une chose par une autre”* sans être *“fait pour arrêter”*. Pour eux, *“ça reste de toute façon un geste addictif”,* avec les mêmes implications qu'avec une cigarette : *“ça se recharge, elle se vide, (...) donc s'il n'y en a plus c'est catastrophique, faut faire trois fois le tour de la Terre un dimanche soir pour trouver quelque chose, enfin voilà, c'est toujours ce problème de dépendance”.*

L'un concluait : *“à quoi ça sert de se délivrer d'une dépendance pour s'en remettre une autre ?”*

Pour une moitié la cigarette s'inscrivait dans un espace de convivialité : *“il m'arrive encore de donner une cigarette dans la rue (...) il y a quand même quelque chose du partage dans la cigarette”, “un peu comme le coup à boire, quoi”.*

Une minorité considérait que passer à l'e-cigarette permettait de toujours faire partie du groupe des fumeurs (voir infra).

L'appareil était vu comme individualiste. *“le bureau de tabac moi j'aime bien. J'aime bien mes buralistes, elles me font rire, j'aime bien le côté convivial là dedans”, “la cigarette électronique c'est son objet à soi (...) personnel et impersonnel à la fois (...) qui n'est pas dans le partage”.*

### 3.5 Préoccupations autour de la santé

Presque tous évoquaient la santé au cours de l'entretien.

Une majorité d'entre eux s'avérait préoccupée par leur état de santé futur et avait peur de la survenue de maladie(s). Quelques-uns se montraient conscients du tabagisme passif et évoquaient l'incompatibilité de ce comportement avec la grossesse.

D'ailleurs pour la plupart, on ne se préoccupait de ces effets sur la santé qu'en vieillissant : *“Quand j'étais plus jeune, on se dit toujours ça arrive aux autres. (...) Quand on commence à vieillir on se dit merde...”*. Ce qui s'accompagnait d'une certaine procrastination à l'arrêt : *“on se dit, on a le temps, ça va pas nous tomber sur le coin de la figure tout de suite”*.

Dans ce cadre et pour quasiment tous, l'e-cigarette n'apparaissait pas comme une alternative plus sûre.

Certains s'interrogeaient sur le contenu (*“on ne sait pas exactement ce qu'il y a dedans, les liquides c'est un peu bizarre”*) comme sur les possibles effets à long terme de l'utilisation de la cigarette électronique :

*“S'il était prouvé que ça permettait de retrouver le même goût avec un côté inoffensif, pourquoi pas”, “on n'est pas à l'abri de dire que dans 10 ans ça peut aussi donner un cancer pulmonaire”*.

Pour quelques-uns, le matériel en lui-même n'était pas fiable et mis en question : *“en plus il y a une histoire, là, il n'y a pas longtemps, d'un mec qui s'est fait exploser la main avec la batterie qui a sauté... bah ça me donne encore moins envie de tester !”*

Ce qui amenait certains fumeurs à un principe de précaution : *“déjà qu'on s'en met plein les poumons avec le tabac c'est pas pour en mettre plus !”*

Ils étaient ainsi une très large majorité à expliquer s'en tenir à ce qu'ils connaissaient : *“autant conserver le goût et le plaisir d'en fumer une vraie plutôt que de prendre un truc artificiel, un ersatz qui peut s'avérer aussi néfaste que le vrai”*.

Le discours entourant l'e-cigarette était donc perçu en majorité comme exagérément positif : *“quand c'est sorti, ça avait l'air d'être la solution un peu facile, et un peu miraculeuse. (...) Je trouve que c'est très marketing et puis voilà... Il faut vendre, ça a l'air un peu trop, un peu trop beau pour que dans dix ans on nous dise que c'était parfait”*. *“En vendant ce truc là pour des jeunes en disant vous fumez mais vous ne fumez pas, euh... je trouve ça fourbe”*.

*“Il y a un truc démagogique dans cette cigarette électronique”*.

### 3.6 A propos de l'arrêt du tabac

Tous les fumeurs interrogés venaient à évoquer des facteurs d'arrêt de la cigarette. Ils étaient de deux types : d'ordre personnel et relatifs à l'influence de l'entourage.

Parmi les facteurs personnels étaient avancés *“un projet de maternité”, une “raison de santé”*. Certains évoquaient la possible baisse des capacités sportives. L'entourage familial, médical (*“ma gynéco”*) ou plus largement *“une réglementation”* figuraient parmi les influences extérieures.

Autre facteur rapporté : la moitié trouvait que le tabac coûte cher (à égalité entre les hommes et les femmes, et parmi eux se trouvaient les 3 fumeurs ayant la plus grande ancienneté dans le tabagisme et les 2 plus gros fumeurs).

Quelques fumeurs trouvaient un impact limité aux mesures dissuasives actuelles, *“c'est pas la hausse du tabac qui me permet de vouloir m'arrêter (...) Quand on a un truc bien crado en image qu'est-ce qu'on fait ? On le retourne dans l'autre sens”*.

Cependant tous évoquaient une stratégie éventuellement envisagée pour arrêter le tabac.

On retrouvait la plupart des options possibles : médicale (le recours à un tabacologue), pharmacologiques (les substituts nicotiques sont tous présents), comportementales (*“manger une pomme”, “boire de l'eau”, “s'occuper les mains”* entres autres), y compris le recours aux médecines alternatives comme l'hypnose ou l'acupuncture.

Aucun n'a déclaré envisager l'utilisation de l'e-cigarette. Presque la totalité relatait ses expérience(s) passée(s) d'arrêts du tabac mais ils n'envisageaient donc pas la nouveauté dans l'hypothèse d'une nouvelle tentative d'arrêt.

Les 2 seuls à l'avoir évoquée l'ont fait pour l'écarter.

### 3.7 L'image de soi

L'acte de fumer impactait l'image de soi pour les trois quarts des participants. *“C'est pour se donner un style”, “l'époque où il y avait des vedettes qui fumaient... Ou le cow-boy...”* Pour la moitié de l'échantillon, fumer transgressait et allait contre l'ordre établi : *“Je sais que c'est pas bien de fumer (...) mais je me l'octroie”, “c'est pas bien de faire ci, c'est pas bien de faire ça... Pfff... y en a marre”*.

Ils étaient un peu moins (uniquement des femmes) à trouver que fumer était vecteur d'une image négative : *“cela renvoie une image de personnes qui ne font pas attention à elles et qui ne font pas attention aux autres”*. Ce qui les amenait à exprimer un sentiment de honte à être fumeuses :

*“Encore un truc coupable, j’aime pas fumer devant l’école. Parce que je n’ai pas envie de montrer le mauvais exemple aux enfants”.*

*“Pendant très longtemps j’ai caché à mes parents que je fumais.”*

Plus largement et pour la plupart l’e-cigarette était une mode, *“c’est du marketing”, “ils l’ont fait un peu design avec différentes couleurs, c’est un peu comme un téléphone, c’est un peu la smart-cigarette”,* expliquant que *“du jour au lendemain, on a vu tout le monde avec ça”.*

Pour certaines, l’e-cigarette ce n’était pas beau, voire ridicule. *“C’est ridicule, j’ai pas envie d’avoir un stylo dans la bouche... (...) ça ne me fait pas rêver, moi, la cigarette électronique”.*

### 3.8 Les succès de l’e-cigarette

Seulement certains trouvaient des atouts à l’e-cigarette.

Une minorité l’identifiait comme une possible aide au sevrage pour certains (mais pas pour eux-mêmes) permettant dans le même temps de varier les plaisirs. *“Ce qui est sympathique encore une fois c’est que ça diversifie, c’est comme un sirop, un sirop avec un verre d’eau”.*

Une fumeuse ajoutait qu’elle permettait d’éviter les mauvaises odeurs de la cigarette classique, un autre pensait qu’elle *“doit quand même être moins noci{ve}”.*

L’une reconnaissait à l’e-cigarette de permettre au vapoteur de toujours appartenir au groupe des fumeurs : *“comme nous on sortait fumer, eux ça leur permettait de sortir et d’aller faire la pause en prenant pas la cigarette mais en vapotant”.*

Ces avantages étaient cependant très largement moins représentés que les reproches faits au produit.

### 3.9 Synthèse des avis

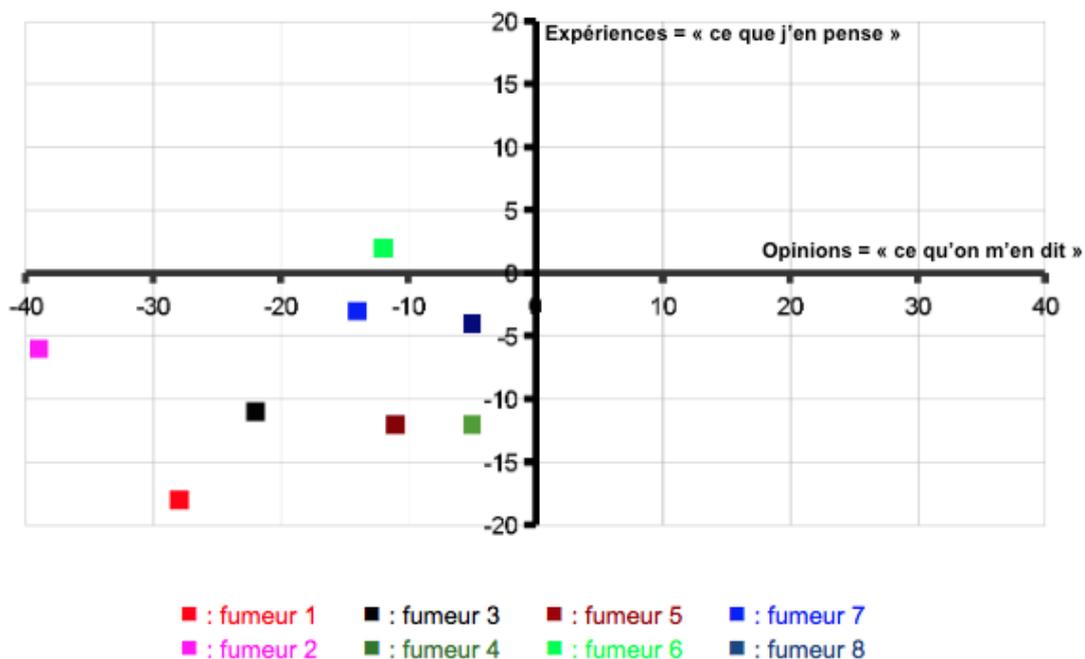
L’abord global de la cigarette électronique par chaque participant a été évalué par l’opinion qu’il en a (intitulée “ce qu’on m’en dit”) et l’expérience personnelle qu’il en a fait (intitulée “ce que j’en pense”). Après repérage au sein de chaque entretien, toute idée exprimée appartenant à l’une ou l’autre des catégories a été pondérée selon son caractère positif ou péjoratif. Puis elle était intégrée à un relevé effectué individuellement, par participant, au sein du logiciel Nvivo 10 ® (cf. annexe 18). Enfin leur décompte final a été reporté dans le tableau II (cf. annexe 19).

L’avis, globalement positif ou négatif du produit, est représenté par la balance faite entre le nombre d’idées positives et péjoratives comptabilisées dans chaque catégorie.

Ceci a permis d'établir une représentation selon ces deux axes de la position de chacun des fumeurs vis-à-vis de la cigarette électronique, ayant une valeur purement visuelle (cf figure 1) et synthétique, sans caractère statistique.

Presque tous les participants s'inscrivaient dans un abord négatif de la cigarette électronique. Une seule participante a réalisé une balance positive dans l'expression d'idées relatives aux expériences vécues.

**Figure 1 : répartition visuelle des fumeurs selon leur abord globalement positif ou péjoratif de la cigarette électronique selon leurs opinions ("ce qu'on m'en dit") et leurs expériences ("ce que j'en pense") relatives à la cigarette électronique**



# DISCUSSION

## 1. Discussion de la méthode

### 1.1 *Facteurs favorisant l'obtention d'une information variée*

L'âge, l'ancienneté tabagique, l'âge d'entrée dans le tabagisme et la catégorie socioprofessionnelle sont les variables retenues pour la constitution de l'échantillon raisonné. Nous avons retenu des fumeurs actifs pour mener notre enquête, cette population étant plus à même de concentrer l'information sur la cigarette électronique(32)(33).

### 1.2 *Facteurs limitant l'obtention d'une information variée*

Tous les entretiens ont été menés par le même enquêteur. Ceci a pu être un facteur limitant à la collecte de l'information, l'enquêteur n'étant pas professionnel de la sociologie. Afin de limiter au maximum l'effet de l'intervenant, la trame comprenait peu de questions et les relances reposaient sur des techniques de reflet et reformulation. L'enquêteur s'efforçait d'adopter une attitude et un ton les plus neutres possibles. De même, tous les entretiens se sont déroulés au jour, à l'heure et au lieu de la convenance des participants, pour leur permettre d'être le plus à l'aise possible.

### 1.3 *Suffisance des données*

La trame d'entretien n'a pas subi de modification notable au cours de la réalisation de l'enquête. Ceci peut être expliqué par le caractère volontairement large et le plus ouvert possible des questions posées. Ainsi, compte tenu de ce caractère, il ne semble pas que cela ait pu influencer l'obtention de la suffisance des données.

Cette suffisance a été confirmée par la pratique d'un entretien supplémentaire sans apparition de nouveau concept.

### 1.4 *Analyse des données*

Une triangulation des points de vue, menée en parallèle et indépendamment par un second chercheur, a limité la subjectivité de la thématisation.

## 2. Discussion des résultats

### 2.1 *L'e-cigarette n'apporte pas satisfaction*

La cigarette électronique n'apparaissait pas comme une alternative se substituant de manière satisfaisante à la cigarette pour les fumeurs de notre enquête.

Une étude qualitative américaine(34) de 2013 menée sur des focus groups d'au total 11 vapoteurs anciens fumeurs, a déterminé les avantages perçus de l'e-cigarette sur les substituts nicotiques traditionnels. Ils appréciaient la reproduction de la gestuelle et des sensations dans la gorge. Mais aussi le fait de poursuivre l'apport de nicotine à moindre risque, d'appartenir à un groupe, de varier les plaisirs, d'avoir une nouvelle identité.

Ces anciens fumeurs ayant sauté le pas de l'e-cigarette s'inscrivaient donc en opposition sur les trois premiers points avec les fumeurs de notre enquête. Ces derniers ne trouvaient pas d'équivalence dans l'expérience donnée par la cigarette électronique et se montraient méfiants vis-à-vis des possibles effets sanitaires de ce nouveau produit. Seraient-ce là les différences fondamentales entre ceux qui peuvent adopter l'e-cigarette et ceux qu'elle rebute ? Les fumeurs français feraient-ils moins facilement confiance quand cela concerne leur santé ?

Cependant, une étude de 2014(33) portant sur un échantillon représentatif de la population générale de Barcelone a montré que 38,9% des fumeurs actifs n'étaient pas satisfaits de la cigarette électronique. Une autre étude descriptive française de 2014(35), menée auprès d'adultes vapoteurs, a établi qu'ils étaient seulement 3% à avoir fait le choix de l'e-cigarette par plaisir.

### 2.2 *L'e-cigarette n'est pas un outil de sevrage mais peut être intéressante pour réduire sa consommation*

Pour les fumeurs rencontrés dans l'enquête, la cigarette électronique n'était pas un outil de sevrage et aucun n'envisageait de l'utiliser dans cette optique.

Une étude qualitative(36), publiée en 2015, s'intéressait aux jeunes américains fumeurs et non fumeurs, avec 127 participants regroupés en focus groups. L'objectif était proche du nôtre : savoir ce que ces derniers pensaient du sevrage tabagique en lien avec l'e-cigarette. Ces participants imaginaient 3 stratégies possibles de sevrage avec la cigarette électronique mais ne considéraient pas qu'elles puissent mener au succès. Comme dans notre enquête, ils redoutaient le maintien d'une addiction et se méfiaient des arguments de vente entourant l'e-cigarette.

Ainsi les ressentis individuels semblent s'accorder sur ce fait : la cigarette électronique ne fait pas mieux dans le sevrage.

On retrouve une cohérence des données qualitatives avec cette étude espagnole de 2015(37) dans laquelle l'e-cigarette était davantage perçue comme un outil permettant de réduire sa consommation que comme un outil de sevrage.

Les données quantitatives le confirment : l'essai contrôlé randomisé ASCEND(18) publié en 2013 n'a pas montré de supériorité de l'e-cigarette sur les patchs nicotinés. Une seconde étude randomisée(19), publiée la même année, comparant 3 utilisations différentes de cigarettes électroniques, n'a pas pu montrer de supériorité d'une méthode en particulier.

Dans une méta-analyse publiée en 2016 par une équipe de Poitiers(38), un bénéfice significatif des cigarettes électroniques sur le sevrage à 3 mois disparaissait à plus long terme. En revanche ils concluaient à un effet positif significatif de leur utilisation dans une stratégie de réduction de la consommation tabagique, sous réserve qu'elles contiennent de la nicotine. De même, dans l'étude ASCEND(18), il y avait, à 6 mois, significativement plus de fumeurs ayant diminué leur consommation d'au moins 50% dans le groupe utilisant la cigarette électronique nicotinée que dans le groupe utilisant un patch.

### 2.3 *La cigarette électronique : pour celles qui fument peu ?*

Une étude néo-zélandaise(39) de 2015 a étudié l'expérimentation de la cigarette électronique par 357 fumeurs actifs sans intention d'arrêt du tabac, naïfs de toute expérience avec l'e-cigarette. Les résultats suggèrent, malgré quelques limites liées au contexte et aux réglementations locales, que la cigarette électronique pourrait être particulièrement intéressante pour les femmes faiblement dépendantes à la nicotine. Ceci apporterait une réponse à la moindre efficacité chez ces dernières des substituts nicotiniques classiques par rapport aux hommes(40). Dans notre enquête, la seule personne ayant montré un discours teinté positivement sur la cigarette électronique était une femme, se qualifiant elle-même de non dépendante à la nicotine, pouvant, en ce sens, rejoindre les résultats de l'étude néo-zélandaise.

### 2.4 *Cigarette électronique et entrée dans le tabagisme*

Dans notre enquête de nombreux doutes étaient exprimés à propos de la cigarette électronique.

Outre-Manche, une étude(41) a révélé une baisse significative entre 2013 et 2014 de la proportion de fumeurs et anciens fumeurs considérant la cigarette électronique comme moins nocive que la cigarette conventionnelle. Bien qu'ils étaient toujours une majorité à le penser (près de 60% parmi les personnes interrogées en 2014), cette baisse confirme-t-elle l'émergence de doutes sur la cigarette électronique ?

Parmi les inquiétudes des fumeurs de notre enquête figurait le soupçon que l'e-cigarette constitue une voie d'entrée dans le tabagisme. Deux études, l'une canadienne (en 2015)(32) et l'autre espagnole (en 2014)(33), ont montré des prévalences de vapotage sans antécédent tabagique de respectivement 3% et 2,1%. Ce statut apparaît donc marginal mais l'on peut en effet s'interroger : le vapotage pourrait-il éveiller un attrait secondaire pour la cigarette ? Dans notre enquête cette

inquiétude concernait surtout les jeunes, considérés comme les cibles privilégiées de la cigarette électronique.

Une étude américaine de 2016 s'est justement intéressée spécifiquement aux adolescents(42). D'une part, elle identifiait plus de « primo-vapoteurs » (11,6%) que dans les études précédentes, qui concernaient la population générale. D'autre part, parmi ceux qui envisageaient l'initiation de l'e-cigarette dans l'année, 20% étaient non fumeurs. Si le risque d'un passage au tabac depuis la cigarette électronique devait exister, les adolescents seraient tout particulièrement concernés.

## 2.5 *Un message et des pratiques à clarifier*

Dans un rapport publié en 2014 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)(43), des risques à court terme, liés à l'utilisation des cigarettes électroniques, étaient rapportés. Principalement des intoxications à la nicotine par ingestion ou contact cutané avec un liquide de recharge, ou d'irritation oculaire et des voies respiratoires. Le rapport soulignait l'impossibilité d'établir les liste des éventuels effets néfastes à long terme mais considérait "*probable*" que l'utilisation des cigarettes électroniques exposait in fine moins les personnes à des substances toxiques. Cette absence de vision à long terme alimentait la méfiance des fumeurs de notre enquête vis-à-vis de ce produit.

Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a rendu en 2016(44) un avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique. Il met en garde contre le risque de renormalisation de la consommation de tabac et d'être une voie d'entrée dans le tabagisme. Il estime qu'elle peut être considérée comme un moyen de réduire les risques du tabagisme. Néanmoins, "*en l'état actuel des preuves le HCSP ne peut se prononcer avec assurance autour d'une recommandation consistant à considérer, en population générale, la cigarette électronique comme un outil de sevrage*". Ceci laisse donc le praticien dans l'incertitude. Ce que le HCSP formule de la manière suivante : "*la cigarette électronique comme outil de sevrage doit être laissée à l'initiative des professionnels (...) après une évaluation clinique au cas par cas*".

Partant de ces constats, quelles sont les pratiques effectives des médecins de la région ?

Selon une enquête de 2015, il s'avère que les médecins généralistes d'Indre-et-Loire(45) délivrent majoritairement une opinion positive sur la cigarette électronique (71%). Pour les 30 médecins concernés par cette étude l'e-cigarette n'était "*pas dangereuse*". Elle constituait une aide au sevrage pour 77% d'entre eux. Cependant ils ne la conseillaient ni aux jeunes (70%) ni aux femmes enceintes (63%).

En 2016, une étude similaire menée en Loir-et-Cher(46) révèle que 60,3% des 78 médecins généralistes répondant la conseillaient à leurs patients en demande d'aide au sevrage. Ils étaient en effet près de la moitié à la considérer comme une méthode efficace de substitution nicotinique, dont un tiers la considérant même plus efficace que les autres méthodes existantes.

Il semblerait donc que les médecins généralistes ne s'inscrivent pas en cohérence avec ce que disent les fumeurs et les études quantitatives. Il semblerait utile d'affiner le profil des fumeurs pouvant tirer bénéfice de la cigarette électronique. Ceci permettrait de mieux les accompagner, du moins dans une démarche de réduction première des risques via l'e-cigarette, avant d'envisager un sevrage complet.

## CONCLUSION

On assiste donc à un désenchantement avec l'e-cigarette. Les données expérimentales et les opinions s'accordent sur ce point : ce n'est pas un outil de sevrage efficace. Néanmoins, elle peut être utile dans une démarche de réduction tabagique, à condition de contenir de la nicotine.

Dans un souci d'efficacité et de pertinence, il semblerait plus utile de la proposer dans ce cadre, auprès des fumeuses modestement consommatrices de tabac. A contrario, l'évoquer pour permettre à un gros fumeur de tabac d'arrêter la cigarette semblerait inadapté et voué à l'échec.

Un doute soulevé dans cette enquête mériterait d'être exploré : en quoi la cigarette électronique pourrait-elle induire l'entrée dans le tabagisme ? Si un lien et un risque de passage au tabac par la cigarette électronique devait se vérifier, quels en seraient les facteurs et les motivations ? Quelle population serait concernée ?

## BIBLIOGRAPHIE

1. Lermenier A. Le tabac en France : un bilan des années 2004-2014. OFDT. 2014. Available from: <http://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxalu5.pdf>
2. Haute Autorité de Santé. Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. 2014.
3. Trente ans de communication contre le tabac : les campagnes CFES-Inpes de 1976 à 2011 [Internet]. Inpes. 2011. Available from: <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/docs/strategies-campagnes.pdf>
4. Campagnes antitabac de l'Inpes 2002-2014. Récapitulatif. [Internet]. Inpes. 2014. Available from: [http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/docs/campagnes-tabac-02\\_14.pdf](http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/docs/campagnes-tabac-02_14.pdf)
5. Décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006 fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif. J Off Répub Fr. 2006 Nov 16;(265):17249.
6. Mission Interministérielle pour la Lutte contre le Cancer : Plan Cancer 2003-2007. Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des Femmes. 2003.
7. Evaluation du Plan cancer : les objectifs de la loi de santé publique de 2004 relatifs à la prévention et au dépistage des cancers. Paris: Haut Conseil de la santé publique. 2008 Apr p. 116.
8. Programme National de Réduction du Tabagisme 2014-2019. Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des Femmes. 2014.
9. Guignard R, Beck F, Richard J-B, Lermenier A, Wilquin J-L, Nguyen-Thanh V. La consommation de tabac en France en 2014 : caractéristiques et évolutions récentes. Evolutions. 2015 Jan;(31).
10. Rigal P. Si on vous parle de stopper la cigarette. Etude menée auprès de 81 sujets fumeurs. [Mémoire de DIU de Tabacologie]. Paris : Université Paris XI; 2008.
11. Rapport et avis d'experts sur l'e-cigarette [Internet]. Office français de prévention du tabagisme. 2013 May p. 212. Available from: [http://www.ofta-asso.fr/docatel/Rapport\\_e-cigarette\\_VF\\_1.pdf](http://www.ofta-asso.fr/docatel/Rapport_e-cigarette_VF_1.pdf)
12. Santi PS Pascale. Le marché de la cigarette électronique ne cesse de croître. Le Monde.fr [Internet]. 2014 Apr 10. Available from: [/societe/article/2014/04/10/le-marche-de-la-cigarette-electronique-ne-cesse-de-croitre\\_4399458\\_3224.html](http://societe/article/2014/04/10/le-marche-de-la-cigarette-electronique-ne-cesse-de-croitre_4399458_3224.html)
13. Cigarette électronique - Point d'information [Internet]. Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé. 2011. Available from: <http://ansm.sante.fr/S-informer/Points-d-information-Points-d-information/Cigarette-electronique-Point-d-information>

14. La cigarette électronique [Internet]. Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droites des femmes. 2014. Available from: <http://sante.gouv.fr/la-cigarette-electronique.html>
15. Avis d'experts : adaptations de la prise en charge de l'arrêt du tabac avec l'arrivée de la cigarette électronique. Office Français de prévention du Tabagisme. 2014. Available from: <http://www.ofta-asso.fr/docatel/Avis%20experts%20e-cigarette%20300414VF.pdf>
16. Tabac et produits apparentés : que retenir de la nouvelle réglementation européenne ? J Ordre Natl Pharm. 2014 may;(36):7–9.
17. Lermenier A, Palle C. Résultats de l'enquête ETINCEL-OFDT sur la cigarette électronique. OFDT. 2014. Available from: <http://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxalu2.pdf>
18. Bullen C, Howe C, Laugesen M, McRobbie H, Parag V, Williman J, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation : a randomised controlled trial. The Lancet. 2013 Sep 7;382(9905):1629-37
19. Caponnetto P, Campagna D, Cibella F, Morjaria JB, Caruso M, Russo C, et al. Efficiency and Safety of an eLectronic cigAreTte (ECLAT) as tobacco cigarettes substitute: a prospective 12-month randomized control design study. PloS One. 2013 Jun 24;8(6):e66317.
20. McRobbie H, Bullen C, Hartmann-Boyce J, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(12):CD010216.
21. Haute Autorité de Santé. Arrêter de fumer et ne pas rechuter : la recommandation 2014 de la HAS ; questions / réponses : sevrage tabagique. 2014.
22. Varénicline : plus chère et pas mieux que la nicotine. Prescrire. 2007 Mai;27(283):345.
23. Cigarettes électroniques et arrêt du tabac. Efficacité similaire à celle de la nicotine par d'autres voies, avec beaucoup d'incertitudes. Prescrire. 2015 juin;35(380):433–9.
24. Témoignages [Internet]. Tabac Info service. [cited 2015 Oct 2]. Available from: [http://www.tabac-info-service.fr/Temoignages/\(thematique\)/8](http://www.tabac-info-service.fr/Temoignages/(thematique)/8)
25. pubmeddev. Home - PubMed - NCBI [Internet]. [cited 2016 Dec 21]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
26. Catalogue SUDOC [Internet]. [cited 2016 Dec 21]. Available from: <http://www.sudoc.abes.fr/>
27. EM Premium [Internet]. [cited 2016 Dec 21]. Available from: <http://www.em-premium.com/>

28. ScienceDirect.com | Science, health and medical journals, full text articles and books. [Internet]. [cited 2016 Dec 21]. Available from: <http://www.sciencedirect.com/>
29. Cochrane | Trusted evidence. Informed decisions. Better health. [Internet]. [cited 2016 Dec 21]. Available from: [/welcome](http://www.cochrane.org/)
30. Exercer, La Revue Française de Médecine Générale [Internet]. exercer, La Revue Française de Médecine Générale. [cited 2016 Dec 21]. Available from: <http://www.exercer.fr>
31. Prescrire - Accueil [Internet]. [cited 2016 Dec 21]. Available from: <http://www.prescrire.org/fr/Summary.aspx>
32. Reid JL, Rynard VL, Czoli CD, Hammond D. Who is using e-cigarettes in Canada? Nationally representative data on the prevalence of e-cigarette use among Canadians. *Prev Med*. 2015 Dec;81:180–3.
33. Martínez-Sánchez JM, Ballbè M, Fu M, Martín-Sánchez JC, Saltó E, Gottlieb M, et al. Electronic cigarette use among adult population: a cross-sectional study in Barcelona, Spain (2013-2014). *BMJ Open*. 2014;4(8):e005894.
34. Barbeau AM, Burda J, Siegel M. Perceived efficacy of e-cigarettes versus nicotine replacement therapy among successful e-cigarette users: a qualitative approach. *Addict Sci Clin Pract*. 2013;8(1):5.
35. Allory E, Gilles de la Londe J. Qui vapote ? Caractéristiques des personnes utilisant la cigarette électronique. *Exercer*. 2014;25(115):54–5.
36. Camenga DR, Cavallo DA, Kong G, Morean ME, Connell CM, Simon P, et al. Adolescents' and Young Adults' Perceptions of Electronic Cigarettes for Smoking Cessation: A Focus Group Study. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob*. 2015 Oct;17(10):1235–41.
37. Martínez-Sánchez JM, Fu M, Martín-Sánchez JC, Ballbè M, Saltó E, Fernández E. Perception of electronic cigarettes in the general population: does their usefulness outweigh their risks? *BMJ Open*. 2015 Nov 3;5(11).
38. Vanderkam P, Boussageon R, Underner M, Langbourg N, Brabant Y, Binder P, et al. Efficacité et sécurité de la cigarette électronique pour la réduction du tabagisme : revue systématique et méta-analyse. *La Presse Médicale*. 2016 Nov;45(11):971-85.
39. Grace RC, Kivell BM, Laugesen M. Gender differences in satisfaction ratings for nicotine electronic cigarettes by first-time users. *Addict Behav*. 2015 Nov;50:140–3.
40. Perkins KA, Scott J. Sex differences in long-term smoking cessation rates due to nicotine patch. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob*. 2008 Jul;10(7):1245–50.

41. Brose LS, Brown J, Hitchman SC, McNeill A. Perceived relative harm of electronic cigarettes over time and impact on subsequent use. A survey with 1-year and 2-year follow-ups. *Drug Alcohol Depend.* 2015 Dec 1;157:106–11.
42. Huang L-L, Kowitt SD, Sutfin EL, Patel T, Ranney LM, Goldstein AO. Electronic Cigarette Use Among High School Students and Its Association With Cigarette Use And Smoking Cessation, North Carolina Youth Tobacco Surveys, 2011 and 2013. *Prev Chronic Dis.* 2016 Aug 4;13:E103.
43. Inhalateurs électroniques de nicotine. Moscou: OMS; 2014 Jul 21. Report No.: FCTC/COP/6/10.
44. HCSP. Bénéfices-risques de la cigarette électronique pour la population générale. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2016 Feb.
45. Pocheau Marques L, Bonnemaison G. Etat des lieux de la place donnée à la cigarette électronique dans le sevrage tabagique de leurs patients par les médecins généralistes d'Indre-Et-Loire en 2015 [Thèse d'exercice]. Tours : Université François Rabelais; 2015.
46. Lamant L, Huas D. Cigarette électronique: avis et comportement des médecins généralistes du Loir-et-Cher [Thèse d'exercice]. Tours: Université François Rabelais; 2016.

## **ANNEXE 1 : Entretien numéro 1 (29-08-2015)**

- Quel type de fumeuse pensez-vous être ?

*Euh... je pense être une petite fumeuse. Parce que je ne fume pas beaucoup par jour.*

*Euh... Je vais dire environ ... allez maximum 3 cigarettes par jour, euh... Parfois moins...*

*Après, au niveau de la dépendance je ne pense pas être une grosse dépendante parce que c'est vraiment plutôt en fin de journée que je fume, et ce serait plutôt des cigarettes soit pour déstresser soit pour le plaisir mais pas vraiment où je me lève en ayant vraiment besoin d'une cigarette, c'est vraiment plus à des périodes de la journée où, soit par ce que je me sens bien soit parce que je me sens stressée à ce moment là que je vais fumer une cigarette.*

- quand vous vous sentez stressée ?

*Ouais. Souvent à la fin d'une grosse journée de travail, une bonne cigarette ça fait du bien. Mais surtout quand on travaille, je trouve que ça permet, enfin, ça donne la sensation de faire une pause.*

- c'est aussi quand vous vous sentez bien ?

*Oui. Vraiment la cigarette plaisir. Je sais pas, comme quand par exemple on prend un verre, avec des amis, et qu'on est bien, euh, du coup, euh, je sais pas, ça donne envie, enfin une cigarette en plus ça apporte comme les gens qui boivent un verre de vin pour se détendre ou parce qu'ils sont bien à ce moment là...*

*C'est vraiment une cigarette plaisir.*

- vous diriez que cela vous apporte du bien ?

*Oui.*

- c'est à dire ?

*Mmmh. Je sais pas trop comment l'exprimer, mais ... quand c'est pour le stress, on va dire que ça permet... En fait ça coupe.*

*Si par exemple on pensait à quelque chose qui vraiment, qui nous stresse, de fumer ça va couper l'idée un petit peu et du coup ça va permettre de s'apaiser ; après euh ... quand on est bien, c'est comme pour un biscuit, en fait, ça va être une récompense. C'est à dire qu'on se sent bien et on se dit "ah bah, du coup comme je suis bien je vais fumer une cigarette", c'est... voilà... mais ça fait du bien, ouais, ça coupe un peu dans la journée et puis ça fait passer le temps aussi !*

- finalement, vous avez deux façons d'être fumeuse, en fait ?

*C'est à dire ?*

- eh bien, quand vous êtes stressée, mais aussi quand vous êtes bien ...

*Oui, je pense que cela dépend un peu de l'humeur, aussi, dans laquelle on est. Mais, effectivement, ça a ces deux fonctions là. Pour moi ça va me permettre d'avoir ces deux fonctions là. Après, quand c'est plutôt pour la cigarette on va dire "plaisir" finalement je vais peut être moins fumer, que pour la cigarette "pour le stress". C'est à dire que, euh... la cigarette pour le plaisir ou la récompense ça va vraiment être : "bon aujourd'hui la journée s'est bien passée, je vais avoir un moment de détente et puis je vais prendre une cigarette". Alors que pour le stress, c'est au moment où je suis stressée, bah du coup je vais fumer. Et à ce moment là je fumerai plus que la cigarette pour le plaisir.*

- donc à ce moment là vous pouvez fumer plus ?

*Oui.*

- beaucoup plus ?

*Non, pas forcément beaucoup plus.*

- vous vous disiez petite fumeuse, justement. Pour vous c'est quoi une petite fumeuse ?

*Euh... Quelqu'un qui fume à peu près moins de 5 cigarettes par jour.*

- 5 cigarettes, c'est le seuil.

*Oui.*

- donc pour vous, vous êtes une petite fumeuse.

*Oui. Je dis ça par rapport aux gens qui en sont à un, ou deux paquets par jour. Pour moi, eux, ce sont de gros fumeurs. Après, euh, je pense qu'il y a aussi la durée qui compte.*

- la durée ?

*Oui. Moi ça fait quand même... ça va faire... peut être plus de dix ans que je fume ? Après je dirais que je suis devenue une petite fumeuse parce qu'à un moment je fumais beaucoup plus. C'est à dire que, pendant un moment, je devais être peut-être*

*à... le maximum que j'ai dû faire ça doit être... Peut être 10 cigarettes par jour. Et puis euh... depuis... depuis deux - trois ans ça a diminué. Plus parce que j'étais dans les études, donc, il y avait peut être plus de périodes de stress donc peut être que c'était à ce moment que je fumais plus, euh, aussi. Et puis aussi le fait que, en fonction des personnes avec qui on est... c'est à dire que, si je suis avec quelqu'un qui fume, je vais fumer plus que si je suis avec des gens qui ne fument pas. Quand il y a quelqu'un qui fume à côté de moi ça me donne envie de fumer, pour deux raisons parce que je supporte pas, en fait, la fumée de cigarette de quelqu'un qui est à côté de moi, et du coup pour masquer sa cigarette à lui je vais prendre une cigarette ; et si je vois quelqu'un en face de moi mais que je ne vais pas recevoir la fumée ça va me donner envie quand je vois le geste fait par quelqu'un d'autre.*

- vous me disiez que vous fumiez moins depuis deux - trois ans. Qu'est ce qui a changé ?

*Euh ... Qu'est-ce qui a changé... Bah, déjà, j'ai déménagé. Donc, avant j'étais dans un appartement avec ma maman où je fumais dans l'appartement et après j'ai eu mon appartement et je m'étais dit que je ne voulais pas fumer à l'intérieur de chez moi. Euh... Donc déjà avec ça, ça restreint vachement le nombre de cigarettes ! Et puis là comme je me suis installée avec mon conjoint qui ne fume pas non plus, je ne fume pas à l'intérieur donc déjà ça permet de... de réduire. Et puis il y a des endroits comme ça où ça permet de réduire un peu, de ne pas fumer à l'intérieur, dans la maison, de ne pas fumer à l'intérieur de la voiture ; comme ça, déjà ça fait des cigarettes en moins.*

*Voilà, y a ça qui a changé... Après euh... là plus récemment j'ai encore diminué parce que du coup... j'ai un projet de maternité donc du coup je me dis qu'il faudrait que j'arrête à ce moment là. Donc l'idéal c'est quand même d'arrêter avant, ou au moins de bien diminuer en tout cas.*

- vous me parliez de : "ça fait des cigarettes en moins". C'est une chose à laquelle vous pensez quand vous fumez ?

*De réduire la consommation ?*

- par exemple.

*Oui. Après la seule chose... c'est un peu frustrant quand on se dit "bon bah là je vais pas fumer, je vais pas fumer..." mais au final on se retient, on se retient, et du coup on pense à la prochaine.*

*D'où la cigarette "récompense" en fait où on se dit "bah là j'ai pas fumé, j'ai pas fumé de la journée, là je l'ai évité" donc du coup je pense à la prochaine que j'apprécierai. ça va être comme une récompense. J'ai pas fumé de la journée donc ce soir je vais être bien, je vais pouvoir fumer parce que j'ai pas fumé de la journée, quoi.*

- vous les comptez, vos cigarettes ? vous tenez le compte ?

*Par jour ? Euh... non.*

- si c'est pas jour, ça peut être par semaine, par mois ?

*Non. Non, non.*

- vous ne quantifiez pas votre consommation.

*Non. C'est à dire que je ne me dis pas parce que j'ai fumé une clope aujourd'hui que je ne vais pas en refumer une deuxième par exemple.*

*Euh... Après juste ça. Mais je vais pas, non, je vais pas réfléchir, je vais pas dire "bon bah j'ai fumé, je vais avoir dépassé ma consommation de la journée" ; je ne me restraints pas à tant de cigarettes par jour, c'est en fonction de l'envie quoi.*

- d'accord. Vous avez parlé de "dépendance". Pour vous, ça évoque quoi, votre dépendance ?

*Moi, je me dis que je suis dépendante parce que je continue de fumer, parce que je n'ai pas arrêté. Euh... Après je ne me sens pas, enfin, vraiment, vraiment dépendante. C'est à dire que, OK, je suis quand même à la limite d'avoir une cigarette par jour mais je ne suis pas non plus à y penser tout le temps. On va dire oui, dépendance, parce que si je n'en ai plus, ou si j'arrive à la fin, je vais penser qu'il va falloir que j'en rachète un paquet parce que le lendemain je n'en aurai pas si j'en ai envie. Mais, euh, j'ai pas de réserve avec moi. C'est à dire que là, par exemple, c'est aussi un moyen de réduire la consommation c'est à dire que j'achète un paquet par paquet. C'est à dire que quand j'arrive à la fin de celui là je vais en racheter un autre parce que je suis arrivée à la fin mais j'ai pas de cartouche chez moi, en réserve. Ce que j'avais pendant un moment. Pendant un moment j'avais toujours une cartouche pour être sûre de toujours en avoir. Là si je n'en ai pas et que je me retrouve un dimanche sans en avoir, bon bah tant pis je ferai avec, quoi. Donc moi je me sens pas... On va dire dépendante, oui parce que du coup je continue à fumer mais je me sens pas vraiment dépendante - dépendante quoi.*

- pas "dépendante-dépendante"...

*Oui...*

- mais "dépendante".

*Ouais... (rire) !*

*Et oui... je sais comment l'expliquer ! C'est à dire que, j'ai pas l'impression d'être dépendante dans le sens où si je n'en ai pas je vais faire avec, mais d'un côté si je*

*sais que j'ai l'occasion ou si je vais passer devant un bureau de tabac et que je n'en ai pas je vais en acheter, quoi. Je sais pas si c'est clair... (rire)*

- si, si. Alors, vous vous diriez être une "fumeuse indépendante ?"

*(rire) Je ne sais pas, ça paraît bizarre comme terme... Parce que quand on fume on est forcément dépendant, mais...*

- forcément ?

*Oui, je pense, oui. Après, je vois, il y en a qui fument effectivement que pendant des soirées, c'est à dire qu'ils ne vont pas fumer de la semaine, et arrivés le samedi soir ils vont fumer, après est-ce que, eux, ne vont pas dire qu'ils sont indépendants par rapport au tabac, je sais pas...*

- vous me parliez de votre projet de maternité. Par rapport à votre identité de fumeuse, ça implique quoi ?

*Euh... bah ça implique qu'à ce moment là j'arrêterai la cigarette. Enfin, définitivement par contre.*

- définitivement ?

*Oui. Oui, oui. C'est justement pour ça que du coup j'ai diminué. Mais après, j'essaie d'arrêter complètement, moi j'ai pas envie de fumer toute ma vie quoi.*

*Après c'est surtout que ça fait une motivation pour arrêter, déjà.*

*Je vois, ça m'a permis quand même de pas mal réduire. Après, je pense que ça donne une raison et puis je me dis que si j'arrête pendant la grossesse après autant continuer, enfin... Parce que je me dis, si pendant 9 mois j'arrive à ne pas fumer, pourquoi ne pas après continuer sur la lancée, quoi ?*

*Mais, au niveau motivation, pour avoir essayé d'arrêter plusieurs fois, finalement c'est la seule grosse motivation que j'arriverais à me trouver pour arrêter de fumer. Parce que j'ai déjà essayé d'arrêter, je crois que le maximum que j'ai du faire c'est un peu moins d'un an. Euh... Après, euh, c'est parce que je trouvais que j'avais pris beaucoup de poids, j'avais du prendre 6 kilos quand j'ai arrêté et puis bah, en fait, ça a repris, une fois, où je sais plus, il y avait un travail d'été et il y en avait d'autres qui fumaient et du coup je me suis dit "allez je vais en reprendre une" et après une, plus une, plus une... et puis après on recommence, quoi. Mais du coup à ce moment là il n'y avait pas vraiment de raison pour arrêter, juste que je voulais vraiment arrêter. Voilà. Après là la motivation ce sera vraiment la grossesse et de me dire que moi je n'ai pas envie de fumer toute ma vie, quoi.*

- D'accord. Vous m'avez dit que justement cette grossesse ce serait la plus forte motivation que vous pourriez avoir. Vous avez connu quoi comme motivation, puisque vous me disiez que vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer ?

*Les autres motivations... D'être en couple avec quelqu'un qui ne fume pas, du coup c'est ça qui est difficile parce que ce n'est pas sa motivation à soi-même, c'est la motivation de l'autre. Voilà. J'ai pas la sensation que cela marche vraiment, d'être incité par les autres pour arrêter. Mais cela sert quand même de motivation. Après, les autres motivations c'est de se dire qu'effectivement plus tard ça peut causer des maladies, et que... voilà. Après, on n'y pense pas trop quand on est jeune, parce qu'on se dit "ça arrive aux autres", mais on ne sait pas ce qui arrivera après, quoi. Donc ça, ça fait partie aussi des motivations. Mais quand j'étais plus jeune, ça c'était pas une motivation qui venait. Qui me viendrait plus maintenant, que je vieillis. Mais quand j'étais plus jeune, que j'avais 18 ans, c'était pas une motivation pour arrêter de fumer, quoi.*

*La motivation que j'avais trouvée à ce moment là c'était mon conjoint. Et puis, voilà, c'était la seule motivation : le conjoint.*

*Et puis, les amis qui disent "bah..." ; enfin, les amis non fumeurs à ce moment là. Mais c'étaient les seules motivations qu'il pouvait y avoir à l'époque. Maintenant effectivement il y a le projet de grossesse et puis il y a le fait que voilà, effectivement, plus longtemps on fume plus on a de risque d'avoir des pathologies comme le cancer pulmonaire, les facteurs de risque cardio vasculaires, et puis voilà... Là ça rentre dans les motivations aussi, quoi.*

*Moi, je dirais plus ça, par rapport aux motivations. Après, je pense qu'il y a aussi dans l'entourage : moi je vois il y en a qui développent des cancers pulmonaires et qui ont très peu fumé, du coup c'est vrai que ça donne une arrière pensée en se disant "bon bah peut être que plus tard ça viendra aussi quoi..."*

- Alors que cela pourrait être aussi ce que vous appelez aussi de "petits fumeurs"

*Oui... oui, bah ça n'arrive pas forcément qu'aux gros fumeurs, oui. Mais ça, je trouve qu'on s'en rend plus compte avec l'âge. Enfin, quand j'étais plus jeune, on se dit toujours "ça arrive aux autres", quoi. Après, plus on vieillit plus on se dit "ça peut aussi nous arriver". Même si on est petit fumeur. Après, petit fumeur... ça fait quand même longtemps que je fume. En tout cas, petite fumeuse à l'heure actuelle. Après, je ne dis pas que ça a toujours été le cas.*

- Quand vous dites, "ça fait quand même longtemps que je fume", avec le recul, vous trouvez qu'on peut vous qualifier de fumeuse "ancienne" ?

*Bah, je sais pas ce qu'on appelle "ancienne"... C'est ... Oui, je pense qu'on peut dire ancien, oui. Cela fait peut être plus de 10 ans, oui... On peut dire ancien, oui.*

*“Ancienne petite fumeuse” ! (rire)*

- Vous me parliez de votre conjoint. Cela implique quoi, c'est quoi au quotidien, être une fumeuse qui vit avec un non fumeur ?

*Euh... Bah... Pour moi, déjà, ça veut dire, par exemple, à l'époque où je fumais plus ça voulait dire déjà d'attendre, par exemple, si on veut monter en voiture, comme lui ne voulait pas que je fume dans la voiture d'attendre que moi j'ai fini ma cigarette avant de monter dans la voiture ; ça veut dire s'arrêter quand on fait un long trajet ; ça veut dire sortir alors qu'on est à l'intérieur, alors voilà... Après, pour moi, je pense que c'est un inconvénient pour l'autre. Non seulement pour le temps, après pour l'odeur aussi parce que du coup ce n'est pas agréable pour ceux qui ne fument pas. Voilà... Après, je pense que ce sont les inconvénients dans le couple. Mais bon, c'est vrai que comme je ne fume pas à l'intérieur, que je ne fume pas dans la voiture... Et puis voilà, après c'est vraiment essentiellement l'odeur, les choses comme ça, qui peuvent gêner.*

- Quelle différence cela fait au quotidien par rapport à si vous étiez par exemple en couple avec un autre fumeur, ou célibataire ?

*Si j'étais avec un autre fumeur je pense que je fumerais beaucoup plus : s'il fumait à l'intérieur je fumerais à l'intérieur...  
Célibataire, sachant qu'il y a un an j'avais un appartement toute seule... Mais c'était pareil, je m'étais astreinte à ne pas fumer à l'intérieur donc au final je sortais aussi à l'extérieur pour fumer donc finalement ça n'a pas tellement changé de quand je me suis mise avec mon conjoint puisque je m'étais imposé les mêmes règles donc finalement cela ne m'a pas grandement changé. Mais si j'étais avec un fumeur je pense que je fumerais beaucoup plus... Surtout en fonction de lui, comment il fume... C'est à dire que s'il fumait à l'intérieur, je fumerais à l'intérieur ; s'il fumait dans la voiture je fumerais dans la voiture...  
Après, voilà... Mais je pense que c'est mieux d'être avec quelqu'un qui ne fume pas, parce que sinon ça incite aussi...  
Je pense aussi que les règles de ne pas fumer à l'intérieur c'est vraiment parce que moi, ce que je n'aimais pas c'est quand on a les fringues qui sentent la clope on n'a pas l'impression que c'est propre, après l'appartement c'est vraiment pour ne pas avoir imprégné les tissus, voilà. C'est plus pour ça que quand j'étais toute seule...*

- j'ai l'impression que cela vous apporte des contraintes, finalement, d'être avec quelqu'un qui ne fume pas ; mais des contraintes qui ont un versant positif, on dirait ?

*Oui, je pense. Après, les contraintes, c'est que bénéfique. Enfin on se les impose aussi, les contraintes. Moi comme c'était pareil dans mon appartement, finalement de ne pas fumer à l'intérieur l'hiver c'était chiant parce que du coup il fait froid et qu'il*

*faut sortir mais cela ne m'a pas empêchée, du coup je ne fumais qu'à l'extérieur et je ne fumais pas à l'intérieur.*

*Mais oui du coup ça apporte des contraintes d'être avec un non fumeur mais ce sont des contraintes positives, on va dire.*

*Après, ce ne sont pas des "grosses grosses" contraintes non plus... Et puis sachant qu'en plus je fume de moins en moins ; c'est encore moins contraignant donc...*

*Mais là, par exemple j'étais en vacances, un ami nous a rejoints, qui fumait, du coup par rapport au début des vacances où il n'était pas là ; au début des vacances je devais fumer peut être une fois dans la journée et lui comme c'est un gros fumeur du coup comme il était là j'ai du fumer plus, mais plus comme lui : c'est à dire que la cigarette d'après le repas, bah lui il la prenait du coup moi j'allais la prendre alors que je ne la prenais pas avant, quoi. Mais bon, je pense que d'être avec quelqu'un qui ne fume pas c'est vrai que c'est... Quand on essaie de réduire ou d'arrêter c'est quand même assez utile. Ou alors faut arrêter à deux, mais je ne sais pas comment cela peut se passer à deux.*

- Si votre conjoint devait vous décrire en tant que fumeuse, s'il devait décrire votre consommation, qu'est-ce que vous pensez qu'il en dirait ?

*Que j'ai bien diminué. Après, que pour lui pour arrêter il n'y a pas besoin d'aide ou de choses comme ça c'est juste la volonté. Mais je pense que lui dirait que j'ai quand même bien diminué... il dirait que c'est chiant parce que lui ça le fait chier que je fume !*

*L'idéal ce serait maintenant d'arrêter complètement, quoi.*

*Après, je pense que pour lui, comme il ne fume pas, c'est vrai qu'il ne sait pas ce que cela apporte. Que c'est pas toujours évident, quand on essaie d'arrêter. Parce que si on fait des soirées, que je vois d'autres personnes fumer lui ne va peut être pas comprendre que moi... c'est compliqué pour moi quand je vois quelqu'un fumer parce que ça me donne envie de fumer. Alors que pour lui, il n'a pas du tout le même regard.*

*Lui cela ne va pas le gêner, pour lui ça va être comme d'habitude sauf que moi si j'essaie d'arrêter d'avoir quelqu'un qui fume à côté de moi ça va être difficile.*

*Mais, je pense qu'il ne dirait pas que je suis une grosse fumeuse, non.*

- Vous disiez qu'il ne peut pas comprendre...

*Oui.*

- Qu'est-ce qu'il ne peut pas comprendre d'autre que ce que vous venez de m'expliquer, par exemple ?

*Il ne peut pas comprendre à quoi sert la cigarette, en fait. Je pense que comme tout le monde il a déjà essayé, ça ne lui a pas plu, tout ça... Mais ce que ça peut apporter, c'est à dire dans un moment de stress ça peut permettre d'avoir une pause,*

de décompresser ; et puis le moment plaisir... C'est peut être la cigarette la plus compliquée à comprendre pour ceux qui ne fument pas, c'est la cigarette "plaisir". C'est à dire que quand on est bien, on a envie de fumer... C'est celle là la plus compliquée à la limite quand on est stressé, quelqu'un de stressé, je sais pas, va trouver un moyen de se dé-stresser, je ne sais pas lequel : soit boire un verre de vin, soit boire une bière, soit sortir, soit taper dans un mur, enfin... Je sais pas ; après pour un fumeur... Voilà, celle ci je pense elle peut se comprendre : de fumer pour se dé-stresser.

Après, la cigarette "plaisir" je pense que c'est difficile à comprendre pour quelqu'un qui ne fume pas. Et je ne saurais pas l'expliquer vraiment. Mais à un moment on est bien, et du coup on se dit "ce serait encore mieux avec une cigarette" ! et ce n'est pas pour autant qu'on est tendu on quoi que ce soit... Mais je pense que c'est compliqué à comprendre pour ceux qui ne fument pas. Je saurais pas vraiment l'expliquer comment, mais je pense que ça doit libérer un peu d'endorphine, et ce qui fait que, bah du coup on est encore mieux.

Mais je pense qu'à la limite la cigarette la plus difficile à se débarrasser ce doit être celle là. Parce que c'est comme la cigarette après un repas, celle là ça a été compliqué à arrêter parce que la cigarette après le repas c'est pareil : une fois qu'on a bien mangé, du coup, prendre une petite cigarette après c'est... Je saurais même pas vraiment comment l'expliquer, ça clôture le repas. Je pense que ce sont les cigarettes les plus compliquées à arrêter, les cigarettes après le repas, à l'apéro entre amis c'est compliqué... Après, maintenant, comme dans les restaurants on n'a plus le droit du fumer je peux faire un repas sans fumer du tout ça ne me dérange pas mais personne ne fume alentours et je sais que je ne peux pas du coup je n'y pense pas.

Celle qui n'a pas été compliquée à arrêter et en tout cas pour moi, c'était la cigarette du matin. Cela m'arrivait avant, je me levais, je me douche tout ça et puis je pars pour aller au travail et avant je fumais une clope avant de partir histoire de me dire "bon allez la journée va être chiante"... et puis du coup c'était "allez !!". Mais finalement ça a été la plus simple à se débarrasser, parce qu'au final quand j'arrivais au travail je n'aimais pas sentir la cigarette. Donc ça, celle là, je pensais que ce serait compliqué à arrêter mais finalement la plus compliquée c'est la cigarette plaisir ou celle en fin de journée ou quand j'ai bien bossé et où je me dis "aaaaah....". Enfin voilà ça clôture la journée c'est pour marquer peut être une transition entre le travail et puis le retour à la maison, quoi.

La cigarette, même au travail, quand je fume au travail, c'est le seul vrai moment où j'ai l'impression de faire une pause. C'était vraiment pour faire une transition, faire une coupure avec le reste, quoi.

- Qu'auriez vous à ajouter pour finir de vous décrire comme fumeuse ?

Je ne sais pas trop... Je pense que je suis sur la bonne voie pour arrêter de fumer (rire).

- si je vous dis, le tabac vous arrêtez aujourd'hui, qu'est-ce que ça vous évoque ?

*Des difficultés. (rire) Parce que même si j'arrive à me restreindre dans le nombre de cigarettes, c'est à dire que c'est difficile de se dire : "ça va être la dernière - dernière", en fait. Après, je me dis : sans bonne raison, si je me dis bon bah j'arrête aujourd'hui, en me donnant une date fixe, je ne sais pas si je vais avoir l'impression d'être capable d'arrêter comme ça, d'un coup. Là, même, si j'arrive à bien diminuer même si je peux en fumer qu'une ou parfois à ne pas fumer de la journée, comme je disais tout à l'heure il y a toujours un moment donné où je vais penser à la prochaine. Après je me dis si jamais je fume enceinte, je me dis que ces pensées, je ne pourrai plus.*

*C'est à dire que du coup je ne serais pas toute seule, il y aurait une autre raison. Et je me dis qu'au fur et à mesure du temps j'arrêterai de me dire, de penser à la prochaine et du coup je n'y penserai plus. Et j'arrêterai comme ça. Mais sans bonne raison, si par exemple à l'inverse on me dit du jour au lendemain, je sais pas, demain on me dit "t'es enceinte", et bah j'arrête. Mais là il y aura autre chose qui entrera en ligne de compte. C'est à dire que si par exemple je suis enceinte, là je pourrai arrêter du jour au lendemain. Si par exemple on me dit "arrête" du jour au lendemain mais qu'il n'y a rien, ça va être plus compliqué.*

- vous me disiez que vous ne vous sentiez pas capable.

*Oui. Comme ça, là, du jour au lendemain... Enfin là, aujourd'hui, on me dit demain tu arrêtes... Je pense que je pourrai tenir quelques jours en me disant "je sais j'arrête" mais... Je suis à peu près sûre que la semaine d'après j'aurai refumé au moins une cigarette.*

- pourquoi ?

*Comme je disais il n'y a pas la raison qui fait que. Soit parce que déjà je ne m'y suis pas préparée, si on me dit du jour au lendemain "bon bah là t'arrêtes", euh... Bon en fait faut que ce soit moi qui le décide, quoi. Pas que quelqu'un me le dis. Quand moi, je me serai dit "bon bah voilà, là, j'arrête" ; comme du fait d'être enceinte c'est moi qui me dirai "bon bah là, t'arrêtes"... Mais faut que ce soit moi qui me le dise, pas quelqu'un qui me dise "bon bah demain t'arrêtes, tu touches plus une clope", faut que ce soit moi qui le décide. C'est là où je me dis que je n'en serai pas capable si c'est quelqu'un qui me dit "bon bah demain tu fumes pas" ; je ne me suis pas préparée... Voilà. Mais après si je me dis moi "ok bon bah demain je ne fume pas"... Je pense que si c'est moi qui le dis, et qui le décide, là oui. Mais pas si on me l'impose en tout cas.*

- Donc si j'ai bien compris, pour qu'on puisse se dire "le tabac vous arrêtez aujourd'hui", il vous faudrait ce que vous appelez une "bonne raison" ou, peut être et, de la préparation

*Mmh. Oui.*

- qu'est-ce que vous mettez derrière "préparation" ?

*C'est à dire que je pense que quand je fumerai la dernière cigarette, j'en profiterai. C'est à dire que c'est pas... En fait la dernière clope ce ne serait pas la clope du stressé, c'est à dire que ce serait pas la clope parce que je suis énervée, qu'on m'a agacée, que je vais fumer en 30 secondes et je vais la jeter.*

*Ni la clope où des fois cela m'arrive, où je fume en me disant "je vais fumer là parce qu'après je n'aurai pas le temps" ; donc du coup je ne vais pas l'apprécier. Pour moi la dernière clope ce serait vraiment la clope plaisir. La dernière dernière, faudrait que ce soit le moment idéal pour arrêter, savourer cette dernière cigarette... "c'est bon cette fois ci c'était la dernière !". Pas prendre la clope en deux secondes, parce que je suis stressée ou quoi que ce soit... C'est plus ça la préparation. Après, pas plus que ça mais... Je pense que ce serait plus ça.*

- et vous me parliez d'un besoin d'avoir une bonne raison ?

*C'est surtout plus pour une aide, parce qu'une bonne raison... il y en a des tonnes, pour arrêter de fumer.*

*Plus parce que là, je me dis : "la grossesse, une bonne raison parce que ça va être un truc obligatoire". C'est comme s'astreindre à ne pas fumer à l'intérieur, c'est à dire que c'est facile maintenant. Cela ne me viendrait pas à l'idée de fumer à l'intérieur, c'est que là je sais que je ne pourrai pas donc là du coup ça va être comme ne pas fumer dans la voiture, comme ne pas fumer dans la maison, ça va être facile. Après il y en a plein, de bonnes raisons... Ne pas tomber malade, des choses comme ça ... Mais c'est plus pour... je sais pas comment dire...*

*C'est que ça va aider, en fait, à prendre la décision, quoi. Cela va aider à se motiver, à se dire "voilà, on arrête."*

- il y aurait quoi, comme autres bonnes raisons pour vous, par exemple ?

*Etre malade. Ou d'avoir un proche malade, à cause de la cigarette.*

*Ou, si par exemple, je sais pas, si mon conjoint avait une maladie respiratoire, s'il était asthmatique... Bon, je pense que je fumerais quand même à l'extérieur... mais ça pourrait faire partie des raisons. Maladie et grossesse.*

*Après, l'avantage par rapport au fait d'avoir réduit la consommation c'est juste par rapport aussi au sport. Cela permet quand même que je sens que depuis que j'ai réduit ma consommation de cigarette au niveau du souffle je récupère beaucoup plus*

*vite qu'avant. Après ça empêche pas qu'au bout de deux minutes de course, ça tire un petit peu mais c'est quand même moins qu'avant ! On se sent quand même mieux sur le plan respiratoire.*

- Imaginons, la bonne raison, quelle qu'elle soit, elle arrive aujourd'hui. Qu'est ce que vous faites ?

*Bah j'arrête.*

- vous arrêtez.

*Oui.*

- Alors on imagine. Vous arrêtez. Cela se passe comment ? Comment vous le visualisez ?

*Je jette mon paquet qui me reste. Et puis voilà. Cela s'arrêterait là. Après, si je vois que vraiment... la bonne raison arrive aujourd'hui, je jette mon paquet et si je vois qu'au bout de quelques jours cela devient trop compliqué j'irai à la pharmacie pour avoir un petit peu d'aide supplémentaire, avec soit des substituts, soit des gommes à mâcher, soit... des choses comme ça.*

*Ou des patchs... Bon, des patchs, je me dis que je suis à une ou deux cigarettes par jour... Après moi j'ai vu aussi maintenant il y a vous savez les petits sprays, là, pour une envie de cigarette. Du coup peut être que je prendrais ça. Parce que j'ai essayé la cigarette électronique, et je trouvais que ça avait plein d'inconvénients, au niveau de la cigarette électronique. Parce qu'il n'y a pas... ce petit... cette petite sensation au fond de la gorge qu'on a quand on aspire la cigarette, alors je me rappelle que quand j'avais été l'acheter il y avait une fonction où on peut doser un petit peu le tabac dans le liquide mais bon... Comme du coup je fumais pas beaucoup déjà, parce qu'à la base je l'avais achetée pour diminuer et arrêter, j'avais pris la plus petite dose qui existait et alors moi... je trouvais qu'il n'y avait rien au fond de la gorge, et du coup... J'avais l'impression de "crapoter" et en plus je trouve qu'avec la cigarette électronique je fumais beaucoup plus qu'avec la cigarette normale parce que du coup avec la cigarette électronique il n'y avait pas l'odeur du coup je pouvais fumer à l'intérieur, et bah du coup je fumais plus que quand j'avais ma cigarette.*

*Et c'est surtout cette sensation en fait... Au fond de la gorge... Alors c'est pour ça le petit spray, il paraît qu'en fait il y a la petite sensation au fond de la gorge qui donne "satisfaction". Donc voilà, si jamais du jour au lendemain j'ai la bonne raison qui arrive, admettons demain, je jette mon paquet et puis j'essaie déjà sans rien, et puis si je vois que c'est vraiment à un moment donné un peu compliqué à ce moment là peut être que j'irai voir la pharmacie mais plutôt en allant vers soit un spray soit les gommes à mâcher mais bon il paraît que c'est dégueulasse. J'ai jamais essayé mais il paraît que c'est dégueulasse au goût.*

- Ah bon ?

*Ah oui.*

*Si LA bonne raison arrive du jour au lendemain je pense que je jette mon paquet et puis... voilà. Mais si c'est compliqué, oui, j'irai à la pharmacie et puis à ce moment là... Mais vraiment si c'est vraiment TROP compliqué mais je pense pas que ce soit compliqué à ce point là, vu la quantité... Si je fumais un paquet par jour, que je devais arrêter du jour au lendemain, là peut être que j'irai voir un tabacologue, mais pour une à deux cigarettes par jour je me dis que j'ai quand même réussi à bien réduire alors... Je me dis que pour une ou deux je devrais y arriver quand même.*

*Après la seule chose qui m'angoisserait ce serait de, par exemple, si je suis enceinte, je pense qu'il n'y aura pas de souci pour arrêter, mais c'est au moment... après. En fait. C'est là où ça risque, une fois que la grossesse est finie, qu'on a accouché, c'est là de se dire "surtout ne pas recommencer à penser", à se dire "là c'est bon je ne suis plus enceinte je vais pouvoir en reprendre une", juste pour le plaisir... Et c'est plutôt ça qui est angoissant... Et là, à ce moment là, peut être que si je vois que, à ce moment là, l'envie est trop importante, peut être qu'à ce moment là j'irai voir un tabacologue mais je me dis... Si j'arrive à tenir 9 mois je peux continuer sur la lancée...*

- Il y aurait d'autres choses qui pourraient vous angoisser quand on parle d'arrêt ?

*Non... C'est vraiment de ne pas recommencer, quoi. Parce que c'est vrai que si, à un moment donné, comme tout le monde, il y a des hauts et des bas, si ça ne va pas...*

*C'est ça le piège. Quand j'avais arrêté, c'est toujours une, et puis après, "allez et puis une deuxième", et puis une troisième... Et puis bon, on rachète un paquet, et une fois qu'on a le paquet, du coup il va être vide donc on en rachète un autre... Donc c'est plus ça l'angoisse, d'éviter le risque de la première mais des fois on se dit "allez ... Une petite dernière ... !"*

*C'est plutôt ça. La seule angoisse ce serait vraiment de recommencer à un moment donné, quoi.*

*Mais est-ce que ce serait recommencer parce que je suis stressée, ou recommencer parce que je suis bien et que... voilà, c'est ça qui est difficile c'est que... Mais comme je le disais tout à l'heure je pense que la plus compliquée à arrêter c'est la cigarette plaisir que la cigarette pour le stress. Enfin, pour moi en tout cas.*

- Pourtant un des premiers mots que vous avez utilisé quand on s'est demandés ce que ça donnerait si vous arrêtiez aujourd'hui, c'est le mot "difficulté".

*Oui.*

- Pour vous, ça resterait difficile ?

*Oui parce que, je ne pense pas qu'arrêter du jour au lendemain ce soit non plus si simple que ça. Je me dis que ce serait simple si j'avais la bonne raison parce que j'aurais une raison, mais si je n'avais pas par exemple la raison de la grossesse d'arrêter du jour au lendemain ce serait plus compliqué parce que je n'aurais rien derrière comme barrière, en fait. C'est ça, en fait. C'est parce que je n'aurais rien comme barrière derrière pour me dire "bah non, faut pas."*

*Parce que je pourrais toujours me dire "bon allez, tu peux, une petite..."*

*C'est plus par rapport à ça... En fait la grossesse je me dis que ça permet d'avoir une barrière. Mais ce n'est pas la seule raison d'arrêter de fumer en tout cas, mais je trouve que c'est un coup de pouce d'avoir LA raison d'arrêter puis de continuer sur la lancée.*

*Bon après c'est un peu paradoxal parce que j'ai dit que quand j'avais arrêté de fumer j'avais pris du poids, et du coup ça m'avait angoissée donc ça m'avait un peu énervée donc du coup avec une grossesse ça va être encore pire ! Mais bon... De toute façon quand j'ai commencé à fumer je ne me suis pas dit que je fumerais... déjà si je reviens en arrière je ne me disais pas qu'à 29 ans je fumerais encore, quoi ! Enfin, je pensais que ce serait quelque chose de passer, quoi. Je ne me vois pas fumer toute ma vie. D'ailleurs des fois je ne me vois pas vraiment comme fumeuse parce que je n'ai pas l'impression de fumer beaucoup donc... Par rapport aux autres fumeurs je me vois moins fumeur qu'eux.*

*Je pense qu'avec la bonne raison, après, voilà, j'ai pas envie de fumer toute ma vie non plus mais ce qu'il y a c'est que se mettre des barrières, le fait de ne pas fumer chez soi, de ne pas fumer dans la voiture déjà ça aide beaucoup. Après, le fait d'être enceinte ça fait une barrière supplémentaire qui fait du coup qu'on ne peut plus du tout fumer. C'est comme le fait de ne plus pouvoir fumer dans les restaurants, au final au début on se dit "oh là là ça va être compliqué" et puis finalement ça ne me gêne absolument pas de ne pas pouvoir fumer. Comme quand... je sais pas, dans certains pays on ne peut pas fumer dans les rues, du coup comme on sait qu'on ne peut pas... ça ne me dérange pas parce que je sais que je ne peux pas donc du coup je n'y pense pas ! C'est à partir du moment où je sais que c'est possible que là... ça devient compliqué. Comme quand je vois quelqu'un fumer, je sais qu'il fume donc c'est possible donc ça me donne envie de fumer. Alors que comme je sais que ce n'est pas possible alors du coup je n'y pense pas. C'est à partir du moment où ça devient possible que ça donne envie.*

- ... Et la cigarette électronique ?

*Comme je disais, du coup j'en avais acheté avec mon conjoint. Pour, justement, en fait... A ce moment je voulais arrêter de fumer parce que du coup mon conjoint m'a toujours plus ou moins, du coup, poussée à arrêter de fumer. Comme je disais j'ai jamais eu l'intention de fumer toute ma vie. Du coup, je m'étais dit "pourquoi ne pas essayer ?" pour voir, effectivement, si ça marche vraiment ou pas.*

*Donc j'avais quand même acheté celle avec le dosage le plus petit possible en nicotine, je ne sais plus ce qu'il y avait dedans... Bref. Et... Au final... enfin. j'ai pas du l'utiliser tant que ça, peut être... Un mois ? Sachant que je fumais toujours des cigarettes à côté parce que je n'avais pas du tout cette sensation au fond de la gorge. Cette petite sensation... Je ne sais pas comment on appelle cela...*

*Moi j'avais l'impression que c'était comme quand on "crapotait" quand on était au collège, quoi. Et enfin voilà, comme je disais ça me faisait beaucoup plus fumer que l'autre, parce que comme il n'y a pas l'odeur, du coup je pouvais fumer à l'intérieur, et puis il y a moins de restrictions pour la cigarette électronique : dans les bars, tout ça, quoique ça commence à venir maintenant... Mais ça laisse la possibilité de fumer un peu plus qu'ailleurs. Et puis... voilà. Après, euh... Bah... c'est un peu hypocrite de la part d'un fumeur de dire ça, mais comme on ne sait pas trop ce qu'il y a dedans ni le recul qu'il y a, euh... On n'est pas à l'abri de dire que dans 10 ans ça peut aussi donner un cancer pulmonaire. Alors c'est complètement hypocrite parce que, dans la cigarette on sait déjà qu'il y a ce qu'il faut pour le cancer, mais du coup comme c'est nouveau, je dirais que finalement je ne suis pas tellement rassurée.*

- Vous n'êtes pas rassurée ?

*Non, et puis en plus il y a une histoire, là, il n'y a pas longtemps, d'un mec qui s'est fait exploser la main avec la batterie qui a sauté... Bah ça me donne encore moins envie de tester ! En tout cas ce ne serait pas un moyen que j'utiliserais pour arrêter de fumer, moi, personnellement... Ce n'est pas quelque chose qui me convient. Après je connais des gens qui l'utilisent et qui trouvent qu'ils fument moins, mais moi finalement... Là où ils s'en servent, peut être qu'effectivement... Moi je le voyais, c'est quand on faisait une pause, au lieu de venir parce qu'ils voulaient faire la pause aussi, comme nous on sortait pour fumer, eux ça leur permettait de sortir et d'aller faire la pause en prenant la cigarette mais en vapotant avec leur cigarette électronique. Mais alors pour avoir essayé... Alors du coup on voit les autres fumer et en fait on a l'impression de ne pas fumer... Enfin moi c'est la sensation que j'avais. Donc après... Mais pour certaines personnes ça marchait plutôt bien a priori. Mais moi ce n'est pas quelque chose que... C'est la sensation qu'on ne retrouvait pas et qui me plaisait pas. Et puis vraiment... En fait je fumais plus. Donc... Ce n'est pas quelque chose que j'utiliserais pour arrêter, en tout cas comme aide, c'est pas un truc que j'utiliserais. Parce que... enfin... Voilà. Moi ce m'aide à arrêter, dans le tabac, c'est aussi ce que je n'aime pas dedans, c'est à dire l'odeur qui reste, je n'aime pas l'haleine que ça donne, je n'aime pas avoir les mains qui sentent la clope, je n'aime pas avoir les fringues qui sentent la clope, et du coup finalement c'est ça qui du coup, ce pour quoi je ne fume pas à l'intérieur, ce pourquoi je ne fume pas dans la voiture... Donc déjà ce qui me restreint dans la cigarette je ne l'ai pas dans la cigarette électronique. Donc finalement la cigarette électronique ça n'a pas d'odeur donc en fait on peut fumer à l'intérieur, on peut fumer dans la bagnole... Cela ne laisse pas de sensation dans la gorge donc au final j'ai pas les inconvénients du tabac qui me font restreindre la possibilité de fumer et du coup bah ça me fait fumer*

*plus et en plus je n'ai pas la satisfaction que j'ai avec la cigarette. Donc pour moi, c'est pas une aide. Ce serait pas une aide du tout. Enfin je ne l'envisage pas, si jamais demain je me dis "je dois arrêter de fumer" mais que je vois que c'est trop compliqué pour moi, c'est pas là-dessus que je m'orienterais en fait. Et puis en plus parce que je trouve que... voilà, c'est du marketing, ils font... Enfin voilà, les magasins poussent comme des champignons, on ne sait pas exactement ce qu'il y a dedans, pffff... les liquides, c'est un peu bizarre...*

*Enfin je dis pas, hein, le tabac c'est pas tellement mieux... Enfin c'est pire, mais bon c'est vrai qu'il n'y a pas tellement de recul avec... Voilà, si je veux arrêter autant que je prene un truc... Soit des gommes à mâcher... Après le truc en spray, hein, il n'y a pas tellement de recul non plus, je ne sais pas combien de temps ça fait que c'est sorti, mais je pense pas qu'il y ait tellement de recul non plus quoi. Au moins il y a le côté satisfaction au fond de la gorge qu'il n'y a pas dans la cigarette électronique quoi.*

- Pour vous c'est important, le recul, sur ce que l'on utilise ?

*Oui, à chaque fois ils sortent toujours un truc dis ans après... "oui bah finalement ça peut donner ça, ça peut donner ça"...*

*Bon après c'est important de savoir un petit peu ce que ça donne, de savoir effectivement s'il n'y a pas de conséquence pour la suite.*

*Déjà qu'on s'en met plein les poumons avec le tabac c'est pas pour en mettre en plus !*

*Parce que bon, voilà, le tabac bon on sait ce qu'on risque. Après, c'est pas... Voilà, le cancer pulmonaire, les bronchites chroniques, euh... Toutes les pathologies vasculaires, voilà. Bon après je pense que personne aujourd'hui ne peut pas dire qu'on n'a pas été prévenus du risque qu'il y a. Avec la cigarette électronique... Bon. Après, je dis pas, hein, le cancer pulmonaire c'est déjà assez grave, je sais pas ce qu'ils peuvent nous trouver avec la cigarette électronique mais bon, voilà, je trouve que... On sait pas trop. Du coup c'est... Bon après c'est hypocrite hein. S'en mettre plein les poumons avec les goudrons et tout ça, et puis... "oh bah non je sais pas ce qu'il y a alors je vais pas le prendre !" (rire) Mais bon... Après, je pense que c'est pareil, quand on est fumeur tout le monde sait un petit peu ce qui peut arriver. Après je pense qu'il y a quand même beaucoup de fumeurs, surtout quand on est jeunes... On se dit "on verra ça plus tard" mais bon, je pense que quand on commence à vieillir on se dit "merde"... L'idéal c'est de pas commencer, quoi. Ou alors faut faire comme tout le monde, hein, la première cigarette... Je sais pas pourquoi la première cigarette on trouve tous ça dégueulasse et en fait faut pas réessayer une deuxième fois, je pense... (rire)*

- Vous me parliez du "marketing". Vous avez employé ce mot, autour des cigarettes électroniques.

*C'est vrai qu'il y a beaucoup de magasins, maintenant, qui sont... Comment ça s'appelle... Clopinette, ou je sais plus quoi... Qui sont en train de s'ouvrir, un peu partout d'ailleurs. Il n'y a pas de pub à la télé, non il n'y en a pas je crois... Euh... Mais déjà le bouche à oreille, il y en a beaucoup qui en parlent, il y a les magasins qui ouvrent, et puis il y a dans les magazines des fois des pubs par rapport à ça, et puis c'est vrai qu'on en a beaucoup parlé donc du coup ça va vite, hein, il y a beaucoup de fumeurs quand c'est sorti qui ont parlé un peu... Enfin je trouve qu'ils en parlaient un peu comme de la "solution miracle"... Voilà, on peut fumer sans souci, oh là là c'est l'idéal... Et puis finalement pour avoir déjà essayé, et du coup j'ai un ami aussi pareil qui a essayé la cigarette électronique ; pareil, lui c'était plus pour réduire sa consommation que pour arrêter de fumer ; et bah finalement on était totalement d'accord sur le fait qu'il n'y avait pas la petite satisfaction au fond de la gorge qui faisait que, voilà lui il avait la même sensation de "crapoter" et lui c'était pareil, finalement, il avait la sensation de plus fumer parce que comme du coup il n'avait pas la sensation il va tirer un peu plus sur la cigarette électronique donc il va prendre plusieurs taffes pour essayer de retrouver les sensations. Mais voilà, enfin, moi je me rappelle quand c'est sorti, ça avait l'air d'être la solution un peu facile, et un peu miraculeuse. Donc on s'est dit "on va essayer", et puis euh... bah finalement, enfin, pour avoir essayé c'est pas... J'ai pas trouvé ça... Si miraculeux que ça. Enfin, oui. Moi je trouve que voilà. Et puis il y a des gens qui ont essayé alors qu'ils ne fumaient pas du tout, qui ont essayé la cigarette électronique et... voilà, après sans forcément passer au tabac mais... Je ne suis pas convaincue par la cigarette électronique.*

- Et donc vous avez l'impression qu'on nous la présente comme une "solution miracle" ?

*Oui, enfin surtout au tout début, parce que maintenant j'ai l'impression que les gens en reviennent en disant "on ne sait pas trop ce que ça peut donner". Mais au tout début j'avais l'impression que c'était un peu la solution : "bon bah voilà vous allez pouvoir respirer ça, et du coup bah vous jartez vos cigarettes vous utilisez la cigarette électronique et du coup adieu le tabac du jour au lendemain (claquement de doigt) !"*

*Enfin on avait vraiment l'impression que ce serait miraculeux, d'ailleurs dans le magasin quand on est allés l'acheter c'était bondé y avait plein de monde... Et puis bon voilà, mais après c'est comme pour tout, ils en font un côté attractif avec les différents goûts, les machins... Même pour les gens qui ne fument pas, hein, il y a des gens pour qui... "oh bah tiens ça a l'air sympa", avec tous les différents goûts, les machins, après ils l'ont fait un peu "design", avec différentes couleurs, c'est un peu comme un téléphone, c'est un peu le "smart"... la "smart cigarette", quoi. Donc voilà. Mais après c'est un peu comme avant, avec les cigarettes : pendant un moment il y avait les cigarettes à la fraises, à la menthe, il y avait des cigarettes au chocolat, les roses, là... Ou pareil des petites cigarettes toutes fines pour les filles, les mentholées, machin... Ou avant, les paquets de 10... Tout ça c'était attrayant.*

*Du coup je trouve qu'ils en font exactement pareil avec la cigarette électronique, ils font les petits goûts, les petites couleurs... La longueur, aussi, on peut changer la longueur... Je trouve que c'est très marketing et puis voilà... Il faut vendre, ça a l'air un peu "trop"... Un peu "trop beau" pour que dans dix ans on nous dise que c'était parfait, quoi.*

*Enfin en tout cas moi c'est comme ça que je le vois mais bon comme tout le monde, hein, j'ai essayé, hein... Déjà ça coût cher, la cigarette électronique. Après c'est sûr que si ça permet d'arrêter de fumer c'est rentable, mais si j'arrête pas de fumer... Finalement... Moi je trouve que c'est cher finalement pour ce que c'est. Déjà.*

- C'est cher ?

*Oui. Enfin la cigarette en elle même c'est cher, après je me rappelle plus le prix des petites recharges mais je trouvais que c'était cher. Après, c'est sûr que par rapport à quelqu'un qui fume un paquet par jour ou qui fume, je sais pas, deux paquets par jour, oui, au niveau du prix ce sera rentable mais sinon...*

*Je trouve pas ça très très rentable. Moi je trouve que c'est trop cher par rapport à ce que c'est, enfin surtout pour le bénéfice que ça m'a apporté, c'est à dire... aucun...*

- En effet. Donc c'est quelque chose, si j'ai bien compris, que vous n'envisageriez pas ?

*Non. Non. Moi si vraiment... le jour où je me dis "bon bah là c'est bon c'est fini j'arrête de fumer", euh... et que j'ai du mal, c'est pas le truc vers lequel je vais me tourner, ça c'est sûr.*

*ça c'est sûr.*

*Mais, parce que j'ai déjà essayé et que ça n'a pas marché. Après, le reste, effectivement, je dis ça mais en même temps mais c'est la seule chose que j'ai déjà essayé pour arrêter, c'est à dire que quand j'avais arrêté une première fois je n'avais rien pris du tout, j'avais arrêté de moi même, quand j'avais réessayé c'était avec la cigarette électronique, le reste je n'ai jamais essayé finalement. Je dis que je me tournerais vers autre chose parce que le reste j'ai jamais essayé : j'ai jamais essayé les gommes à mâcher, j'ai jamais essayé les patchs, et j'ai jamais essayé le petit spray Nicorette, quoi... J'ai jamais essayé non plus. Peut être que c'est aussi pour ça que je me dis que je me tournerais vers ça, si ça se trouve c'est aussi nul que la cigarette électronique, enfin je sais pas ! (rires) Mais, euh... Je me retournerais pas vers la cigarette électronique si j'avais des difficultés pour arrêter.*

- Donc si j'ai bien compris ce que vous m'avez dit, ce que vous m'avez expliqué, vous préférez rester à ce qu'on connaît ?

*Oui. Et l'idéal : rien du tout. L'idéal c'est d'arrêter vraiment sans rien, quoi. Après, c'est vraiment... enfin... En réduisant comme ça déjà, je le vis très bien, enfin... je veux dire ça ne me gêne pas du tout, voilà. Mais c'est surtout que ça laisse une porte*

*derrière, c'est à dire que si on se dit à un moment "bon bah voilà les premiers jours c'est facile, pas de souci" ; mais ça reste un garde-fou si on se dit "ça devient trop compliqué" y a quand même quelque chose derrière pour aider. Alors que bon, s'il n'y avait rien qui existait ce serait compliqué. Mais ce serait plus pour un support derrière que pour... Voilà. Après, moi si vraiment, juste quelque chose pour lequel je serais plus tentée pour arrêter de fumer et du coup sans utiliser ce qu'on trouve en pharmacie, à la limite je me serais plus orientée vers l'hypnose pour essayer d'arrêter de fumer. Alors j'y connais rien du tout, mais j'ai déjà vu quelques uns qui ont essayé par hypnose, alors ils ont arrêté un temps et après ils ont recommencé... A la limite je serais même plus tentée de... D'abord j'essaierais plutôt les moyens genre le patch, le spray, là ; mais après vraiment si ça devenait trop compliqué l'hypnose ou l'acupuncture ou je sais pas. Mais plus dans ce sens là. Mais bon, je me dis qu'à une cigarette par jour je devrais y arriver sans rien, quand même ! (rire) J'espère !*

- Est-ce que vous auriez quelque chose à ajouter sur ce que vous pensez, ce que vous envisagez, de la cigarette électronique ?

*Euh... Je sais pas trop, moi je pense que la cigarette électronique... est-ce que pour certains cela peut être une aide ? Pour avoir vu tous ceux que... Enfin y en a beaucoup... Je crois que tous les fumeurs que je connais ont déjà tous utilisé la cigarette électronique. Et, euh, bah j'en ai vu aucun arrêter avec la cigarette électronique (rire). Alors, soit je n'en ai vu aucun arrêter dans le sens où ça leur plaisait pas et ils n'ont pas eu ce... voilà, ou ils n'ont pas réduit ; ou alors j'en ai vu qui étaient satisfaits mais qui continuaient la cigarette électronique donc ils n'ont pas fini par arrêter complètement et je ne sais pas s'ils finiront par reprendre la cigarette ou pas. Mais je n'ai jamais vu quelqu'un dire "bon bah voilà j'ai arrêté la clope, je ne fume plus que la cigarette électronique et d'ailleurs j'ai arrêté la cigarette électronique". Enfin moi je n'en ai pas vu, après, ça doit exister, hein... Mais c'est vrai que... Après maintenant comme ils sont en train de faire des réglementations aussi pour la cigarette électronique parce qu'il y en a beaucoup maintenant qui fument la cigarette électronique dans les restaurants alors que du coup on ne pouvait plus fumer, ça va peut être aussi réduire un petit peu les choses, mais... Voilà, et puis c'est vrai que quand on fume ; je trouve ça bien de ne pas fumer dans un espace clos avec des gens qui ne sont pas fumeurs, on n'est pas obligés de contaminer tout le monde. Mais euh... Alors qu'avec la cigarette électronique finalement comme on ne sait pas, tout le monde s'en fout on fume à l'intérieur... Quitte à avoir un cancer on n'est pas obligé de le donner à tout le monde (rire) ! Donc... Oui... Oui je sais pas, je pense... enfin... Voilà, après est-ce que ça peut être une aide... Peut être ? Après je pense que ça dépend du type de fumeur pour que ce soit une aide, après je pense qu'on n'a pas tous, voilà, la clope je pense qu'il y en a certains, ça va être juste le stress ; certains ça va être dès le réveil parce que du coup c'est leur moyen de commencer la journée ; après je pense que ça dépend comment ils fument, quoi. Comment ils perçoivent, comment ils se perçoivent*

*finalement en tant que fumeurs. Voilà. Je vois plus comme ça, si son truc c'est juste d'avoir les mains occupées la cigarette électronique ça peut être une aide mais tout dépend ce qui satisfait dans le tabac. Si c'est toujours d'avoir les mains occupées, si c'est de recracher la fumée, je sais pas moi... On est tous différents, je pense que dans la cigarette on recherche pas tous la même chose. Mais euh... Enfin au niveau de la sensation, je parle. Parce que je pense que la cigarette pour tout le monde, ça les apaise, ou ça fait une coupure dans la journée, ou c'est un moyen, vraiment... Un moment, rien que le tabac, enfin juste "stop" et puis... voilà. Mais après au niveau de la sensation y en a c'est certainement juste recracher la fumée, y en a certains c'est d'avoir un truc dans les mains... Donc... Voilà, après ça dépend de la satisfaction qu'ils ont quand ils fument une clope, aussi. Enfin je pense. Y en a, si c'est juste d'avoir un truc dans les mains la cigarette électronique ça peut être très bien. Voilà.*

- Merci !

*De rien.*

## **ANNEXE 2 : Entretien numéro 2 (26-09-2015)**

- Quel type de fumeur pensez-vous être, si vous deviez vous définir en tant que fumeur ?

*Fumeur régulier.*

- Régulier ?

*Mmh. Gros fumeur.*

- Un gros fumeur.

*Oui. Environ, 20 cigarettes par jour.*

- Mmmh.

*Voilà.*

- Que pouvez-vous me dire de plus sur vous en tant que fumeur ?

*Euh... Je fume dès le matin. Euh... Je saute régulièrement le petit déjeuner et je commence par une cigarette avec le café. Euh... Et puis euh... Quand je suis en soirée j'ai tendance à fumer encore plus, avec l'alcool.*

- Mmmh... En soirée ?

*En soirée. Quand j'ai tendance à parler aussi au téléphone aussi j'ai tendance à enquiller des cigarettes, sur cigarette... Je peux en enquiller 5 ou 6 d'affilée.*

- Mmmh.

*Quand je suis nerveux aussi.*

- Quand vous êtes nerveux ?

*Oui. Oui. Quand je suis nerveux, situations de stress, entretiens...*

- C'est à dire ?

*Entretiens professionnels, juste avant j'ai besoin de... j'ai besoin de prendre pas mal de cigarettes justement pour me permettre de me détendre en fait.*

- Pour vous détendre...

*Oui. Euh... qu'est-ce que je peux dire d'autre... Je change pas régulièrement de marque... Je tourne surtout sur des L&M, des paquets de 30. Ca me permet de voir ma consommation. Je viens de prendre un nouveau poste où là pendant 7h d'affilée je ne peux pas fumer. Donc du coup quand je fume ; ou dès 7h je m'en enquille deux d'affilée donc ça me tourne la tête vu que j'ai plus ma dose de nicotine dans le sang,*

*euh... J'envisage la prise d'un patch, aussi, pendant ces 7h. Je consomme plus d'eau également. Moins de salive, pendant ces 7h, toujours... Euh... Hum. Je consomme aussi du cannabis pour m'endormir le soir. Tout en me fixant des limites, c'est à dire pas avant 22h. Donc la consommation d'un joint par soir. Puisqu'en fait j'ai la tête qui a tendance à toujours trop fonctionner donc du coup pour me détendre ça me permet de m'endormir en une heure voire moins. Au lieu de 3 ou 4 heures, vu que je travaille dans le milieu nocturne. Je ne dépasse pas la dose d'un joint par soir. Et j'évite les mélanges également. Entre l'alcool et puis le cannabis.*

- C'est à dire ?

*Euh, en soirée, je ne prends pas et joint et alcool. Ca fait mauvais ménage ou alors il faut le faire dès le début. Sinon après c'est la maladie assurée on va dire. C'est la cuvette des toilettes assurée. C'est surtout pour me détendre. Et certes une petite dépendance mais ça reste correct. Dans les limites que je me fixe.*

- Vous me parlez de « limites », vous avez employé ce mot plusieurs fois. Vous entendez quoi par des « limites » ?

*Alors les limites c'est surtout sur le cannabis, pas sur le tabac. Des limites parce que j'ai bien avoir mon cerveau qui fonctionne donc du coup que ça soit le matin le midi ou le début de soirée je ne consomme pas de stupéfiant. Je commence à en consommer obligatoirement après 22h, pas avant. Pour éviter d'avoir une dépendance qui devient du grand n'importe quoi. Donc pas de cannabis avant 22h. Je ne consomme rien d'autre à côté. Donc ni douille, ni stupéfiant plus fort on va dire. Je me limite à ça. C'est ça les limites pour moi.*

- D'accord. Est-ce qu'il y a d'autres règles, d'autres limitations ou choses que vous vous imposez dans votre consommation ?

*Euh... Non. Je pense que c'est déjà pas mal. Non, les limites qu'il faudrait que je me place ce serait sur le tabac, ça pourrait être pas mal. Ça me permettrait d'éviter de consommer autant de cigarettes. Mais euh, en termes de limite non je n'en vois pas d'autre.*

- Vous me disiez que vous aviez besoin de vous détendre. Que c'était pour vous détendre. Est-ce que vous pouvez m'en dire plus là dessus ?

*Bah en fait je ressens le besoin lorsque je parle, assez souvent, de justement consommer du tabac parce que je trouve que ça fait bon ménage, enfin ça se mélange bien. Euh je pense qu'il y a aussi le côté un peu gestuel... Euh, surtout quand on est au téléphone. Après euh... Oui après ça me... Oui effectivement... Enfin point de vue sociabilisation c'est pas un point qui me... qui me... comment dire. Qui me fait consommer plus de tabac. Je suis pas comme les personnes... enfin je ne fume pas pour faire pareil que les autres, j'ai certainement commencé par rapport à ça ; maintenant c'est quelque chose qui se perd : ce n'est pas parce que quelqu'un fumera à côté de moi, et si j'ai fumé juste avant, ce n'est pas pour ça que je rallumerai une cigarette. Maintenant ça fait depuis l'âge de mes 16 ans, j'en ai 27 maintenant, que je fume. J'ai eu l'occasion d'arrêter deux fois : deux fois trois mois. J'ai souvent repris suite à des cassures dans ma vie sentimentale. Euh... des*

*périodes de gros stress également. Maintenant euh, en règle générale quand j'ai arrêté de fumer je ne prenais pas autre chose. Je me vengeais plus sur de la nourriture qu'autre chose. Mais pas de patch, ou autre. C'était vraiment... parce que je pars sur le principe quand on souhaite arrêter on n'a pas besoin de se prendre autre chose à côté quoi. Ma dernière tentative a duré une semaine. Et j'ai repris parce que j'ai fêté une grosse soirée donc ça se mêlait bien à la grosse soirée on va dire. Euh... qu'est-ce que je peux dire d'autre...*

- ça se mêlait bien...

*oui, c'était dans un milieu événementiel, donc c'était une soirée que j'organisais avec des DJs, tout ça, donc du coup euh... on fait souvent des briefs avec les associés donc qui dit brief, dit parler, dit cigarette.*

- dit cigarette ... ?

*Oui. C'est un peu contradictoire en fait ce que je suis en train de dire, parce que du coup ça veut dire automatiquement que j'enquille une cigarette quand je suis dans un milieu social, oui, effectivement.*

*Maintenant, euh, c'est vrai qu'il faut quand même beaucoup de volonté pour arrêter. Et puis j'ai tendance à avoir un véritable sale caractère quand j'arrête. Parce qu'il y a un manque. Et que le manque fait que ça a tendance à me... ouais, à m'énerver pas mal en fait. Donc faut pas trop être à côté de moi quand j'arrête.*

- C'est à dire ?

*Bah c'est des pulsions. Plus des pulsions qui viennent. Euh... ça réveille d'ailleurs. Parce que du coup ça, ça fait gigoter dans tous les sens, ça rend... ouais ça rend très très hyperactif on va dire. Je dirais. Euh... Bah faut combler par du sport en fait. Tout simplement. Un bon coup de pompes au moment où on a une grosse envie, maintenant c'est pas applicable partout, mais ce serait la solution je pense pour pallier au manque en fait.*

- Pour pallier ?

*Mmh. Oui. Pour pallier au manque, parce que c'est vrai que c'est quand même... ou boire beaucoup d'eau. Maintenant, c'est ce que tout le monde dit mais c'est pas pour ça que ça calme plus. Ou faut s'occuper la tête aussi pour éviter de penser, dès qu'il y a des creux, des moments de libre, c'est là où le manque revient le plus.*

- Vous me disiez justement « j'ai la tête qui fonctionne trop », vous pouvez m'en dire plus sur cette idée là ?

*Mmh... En fait j'ai tendance à beaucoup réfléchir. Que ce soit dans le courant de la journée ou même le soir, et voire même me provoquer quelques insomnies qui font que je réussis pas à trouver le sommeil tout de suite. De plus je fais un boulot qui est très actif, donc lorsque je rentre le soir, tard dans la nuit, j'ai tendance à encore turbiner donc du coup je ne trouve pas le sommeil. Et, avec ça, ma tête qui fait un... comment dire un résumé de la journée. Donc du coup pour la stopper plus ou moins, euh, et me entre guillemets « détendre » c'est là justement où je consomme un joint,*

*ce qui me permet en une dizaine de minutes de me poser plutôt bien, tout en consommant très peu et en en mettant très peu dans le joint. Mais ça me permet justement de stopper tout ça, et puis de m'endormir très rapidement. Je ne ferais pas ça, je prendrais vraiment entre deux et trois heures et j'aurais tendance à regarder des bêtises à la télé pour justement que le sommeil vienne.*

- Et quelle peut être la place du tabac là dedans ?

*Personnellement si je pouvais enlever le tabac et puis avoir une autre chose dedans je le ferais. J'aurais même tendance à dire que je me séparerais sûrement un peu moins du fameux joint le soir plutôt que le tabac. Je sais que le tabac c'est nocif pour moi, après pas mal d'études que j'ai regardées à droite à gauche le cannabis consommé raisonnablement et à partir d'un certain âge n'est pas excessivement grave pour la santé c'est surtout la combinaison des deux qui fait que c'est pas bon pour la santé. Donc j'aurais tendance à plus vouloir arrêter le tabac, en fait.*

- Tout à l'heure vous me parliez de votre travail, des 7h d'affilée sans pouvoir fumer, vous pouvez m'en dire plus sur comment ça se passe au travail ?

*Bah ça rend nerveux. Maintenant bon c'est... je travaille dans un milieu très actif donc du coup ça se remarque pas plus, ça peut interagir sur mes sautes d'humeur, enfin... comment dire... Mes réactions par rapport à certaines situations au sein du travail. Maintenant, vu que c'est un travail qui est actif, ça se ressent moins qu'un après midi où j'ai du temps libre. Bah, c'est faisable. C'est compliqué parce que bon, je pense qu'avoir 5 ou 10 minutes de pause à un moment donné dans la soirée pour avoir au moins une cigarette c'est le strict minimum mais bon...*

- Et alors qu'est ce qui est compliqué ?

*Bah cette fameuse pause de... bah c'est... comment dire. C'est de pas pouvoir fumer pendant 7h d'affilée quoi. C'est un milieu nerveux, un milieu stressant, un milieu où il faut être réactif et du coup avoir une cigarette à un moment donné ça peut permettre de se détendre même si c'est un milieu qui est tellement actif que du coup je pense que le corps il se purge deux fois plus vite par rapport à la nicotine, donc... C'est vrai que... et puis bah en plus en tant que barman lorsqu'un a l'occasion de fumer une cigarette on la fume en 3 minutes plutôt que 5 ; donc on se prend deux fois plus la dose et ça tourne deux fois plus la tête. Mais... c'est vrai que... c'est pas que ça reste assez important d'en avoir au moins une dans 7h quoi... voire même deux.*

- Vous vous définissiez tout à l'heure comme nerveux, quel est la place du tabac par rapport à ce caractère nerveux ?

*Bah... On va dire que c'est... fumer est apaisant. Pourquoi ? Parce qu'il y a le fameux côté tactile, le fait de porter une cigarette jusqu'à la bouche ; euh... Le fait d'absorber de la nicotine qui, à moment donné, vu que le corps y est habitué, il en demande... l'inspiration, aussi... enfin les systèmes de respiration avec la cigarette, qui détendent... Euh... Et puis toutes les merdes qu'ils mettent dedans, tout simplement... Je pense qu'effectivement il n'y aurait pas tout ça, ce serait du tabac pur, pas d'adjuvant, d'élément toxique ce serait déjà un peu plus sain et puis... mais*

*bon, enfin, il existe maintenant du tabac où ils ne mettent pas d'additif dedans, pas d'agent de saveur, et donc là on a le véritable goût du tabac ; donc on remarque effectivement la différence, la différence c'est surtout sur la force : un tabac qui n'est pas coupé à d'autres choses fait que c'est plus fort en bouche donc du coup je pense que point de vue consommateur ça passe moins. Il existe aussi des feuilles sans collant maintenant. Maintenant tout ça, ça se retrouve surtout sur du tabac roulé. Ce qui, euh... Nécessite un peu de courage et un peu de motivation à rouler à chaque fois et le temps ne nous le permet pas parfois. D'avoir le temps de prendre une ou deux minutes pour rouler sa propre cigarette. Après c'est un frein qui est assez pratique, ça permet de moins fumer. Mais encore une fois faut avoir le temps.*

- Vous me disiez justement que ça vous arrivait d'enquiller les cigarettes, plusieurs d'affilée, vous pouvez m'en dire plus là dessus ?

*Bah je pense que c'est quand la tête elle est occupée, en fait. C'est à partir du moment donné où on est dans une conversation, ou que ce soit téléphonique ou en face de la personne, le cerveau ne visualise pas donc du coup c'est l'habitude de prendre une cigarette après... comme je disais de m'enquiller plusieurs d'affilée. Maintenant c'est pas... ça se limite pas... Si ça se limite à partir du moment donné où le corps commence à avoir un peu de nausées, et commence à avoir un petit peu trop de dose, mais sinon c'est vrai qu'il n'y a pas tant de limite que ça. Puis avec l'alcool par exemple c'est encore pire. Y a pratiquement plus de limite sauf quand ça commence à tourner le ventre. Les deux s'associent bien et font bon ménage, ça donne, effectivement, et puis oui c'est dans le caractère social, en fait tout simplement. En général on boit pas tout seul, donc... On a tendance à...*

*Et puis en plus de ça c'est vrai que je vis avec des personnes qui sont fumeuses, euh... des fumeurs massifs, enfin, qui fument pas mal, quand même, donc c'est vrai que oui, bah oui... ça n'aide pas du tout. Ça se remarque quand je suis avec ma compagne qui ne fume pas et qui se plaint régulièrement de l'odeur de cigarette qui reste toujours sur ma main, ou qui porte la cigarette. Ce sont des odeurs que nous, fumeurs, ne nous gênent pas plus que ça. On a tendance à plus supporter l'odeur de la cigarette dans une pièce par rapport à un non fumeur. Donc ça nous dérange moins. C'est vrai qu'on porte une odeur assez forte.*

- Et si je vous dis : le tabac vous arrêtez aujourd'hui. Qu'est-ce que ça vous évoque ?

*Alors... Je vous réponds qu'il me faut un certain temps d'adaptation et de réflexion. Euh... que c'est l'esprit qui contrôle quand même pas mal de chose et en tout cas que quand j'ai arrêté de fumer c'est comme ça que ça se passait, donc il faut quand même un certain temps de réflexion avant de passer le cap.*

- du temps ?

*Du temps oui.*

- C'est à dire ?

*Euh... je sais pas, une semaine de réflexion, dire bye-bye à la dernière cigarette, et puis bah il faut se conditionner tout simplement. Se préparer, psychologiquement. C'est la force mentale qui fait qu'on tient, en règle générale. Après, il y a tout ce qui est cigarettes électroniques... Patches... Chewing-gums... enfin je vais pas tous les citer mais j'en ai essayé quelques uns, surtout dans les domaines, lorsque j'ai été dans des activités comme actuellement où je ne peux pas fumer, maintenant c'est pas bon en bouche, par exemple le chewing gum ça donne un goût très très très fort dans la bouche, le patch ça engourdit le bras, donc quand on est barman c'est pas très pratique, et puis bah la cigarette électronique bah en fait moi je suis capable de fumer des cigarettes et de la cigarette électronique donc très très clairement la cigarette électronique n'apaise pas plus que ça. Donc ça fonctionne sur certains c'est bien, en réduisant petit à petit les milligrammes de nicotine, maintenant pour moi personnellement je n'y crois pas. Donc un bon temps de réflexion. Donc pas aujourd'hui.*

- Pas aujourd'hui ?

*Non, pas aujourd'hui, et puis bah je viens de récupérer une nouvelle activité professionnelle donc du coup encore moins aujourd'hui. Je pense qu'il faut être stable dans sa vie, totalement stable sur beaucoup de points... Alors ce sont peut être des prétextes mais il faut effectivement être un maximum stable, être entouré de personnes qui sont capables de supporter les sautes d'humeur en les comprenant pour être capable de se placer ce fameux arrêt de cigarette. Tout en sachant que je fume mais en étant au courant de chacun des risques auxquels je m'expose.*

- c'est à dire ?

*Bah, cancer... que ce soit de la gorge, que ce soit des poumons... euh... de la peau, enfin du vieillissement prématuré de la peau... Alors bien sûr tout ça c'est pas les belles images qu'ils mettent sur les paquets qui m'ont aidé, quand on est un minimum intelligent je pense qu'on se creuse la tête pour savoir ce qu'on fait donc... et puis j'ai tendance à être assez curieux vu que ma tête elle tourne tout le temps donc ça me permet justement de me renseigner sur ce que je fais, ce que je prends et pourquoi et comment, et ce que ça donne... C'est pas la hausse du tabac qui me permet de vouloir m'arrêter, le seul truc que ça fait c'est de juste creuser le compte en banque...*

*Je suis pour la légalisation également du cannabis tout en étant... enfin que ce soit contrôlé correctement. Je pars sur le principe qu'un alcoolique a tendance à être bien plus dangereux que quelqu'un qui fume, après tout est une question de conditionnement mental pour ne pas faire de bêtise derrière. Mais bon, tout ça c'est politique.*

*En tout cas, moi ça m'excite pas, hein, c'est pas parce que j'en consomme un que je vais frapper sur le premier venu dehors. J'aurais tendance à être un peu plus pacifiste et plus... à parler plus facilement. A m'ouvrir un peu plus aux autres.*

- C'est le cas avec le tabac aussi ?

*Alors non, parce que le tabac c'est plus je pense un problème maintenant de nos jours qu'autre chose. Euh... Je parlerai de la taxe, surtout : d'avoir une personne qui taxe des cigarettes et puis si on n'en a pas ou même s'il croise un non fumeur qui a*

tendance à s'exciter sur le mec pour rien quoi, oui il y a de la violence derrière tout ça. Euh... maintenant... tout simplement je pense que... moi j'ai connu la période où les cigarettes étaient bien moins chères, et où la taxe se faisait moins parce que les gens avaient moins de soucis pour en acheter donc moins d'agressivité également pour en obtenir auprès des gens puisque les gens comptaient un peu moins leur nombre de cigarettes dans le paquet donc je pense que très clairement l'Etat n'a pas favorisé toutes ces choses là, donc... bon les gens quand ils sont violents ils sont violents, maintenant effectivement quand on a envie de fumer ça ne pousse pas à fumer sur le premier venu mais si on n'a pas les moyens effectivement ça pousse à taxer... donc ce n'est pas une bonne idée. C'est plus pour faire entrer de l'argent dans les caisses de l'Etat.

- Et ça consiste en quoi le « conditionnement » dont vous parliez pour se préparer à arrêter ?

Bah c'est un conditionnement mental, c'est d'y réfléchir, de... comment dire. D'y réfléchir sur chacune des cigarettes qui va se défiler sur le dernier paquet. Euh... ça va être de toute façon un manque qu'il faudra combler avec autre chose, donc il y en a beaucoup qui se mettent sur la nourriture, d'autres sur le sport, moi un peu moins quand même... donc c'est de toute façon un manque à combler pendant les... moi je dirais pendant les 5 ou 6 premiers mois... enfin 5 mois pour le sûr parce que le corps prend vraiment... bah a tendance dès qu'on commence à consommer quelque chose régulièrement c'est quelque chose qui est dur à enlever. Donc... c'est un véritable conditionnement, la force mentale, le courage, la motivation... ce sont des choses qui se travaillent et qui ne se feront pas « ah bah tiens demain j'arrête de fumer ». Je pense pas que ça se passe comme ça. Ou en tout cas les personnes qui font ça, c'est soit ils ont une véritable force, et j'y crois un peu moins, soit ce sont des personnes qui changent d'avis comme ils changent de chemise.

- Mais alors ça se travaille comment ?

Bah, il faut... Il faut beaucoup y penser, il faut se préparer à l'après, à savoir comment compenser le manque, se trouver une activité, euh, en parler au sein de sa famille, préparer également les autres personnes... c'est déjà pas mal je pense tout ça.

Je vois pas autre chose.

- Et admettons, vous le manque vous le compenseriez comment ?

Alors vu que j'ai déjà essayé pendant deux fois trois mois, le premier mois je l'avais compensé avec des sucettes Chupa-Chups, j'évitais d'être avec des fumeurs, par rapport à l'odeur, par rapport aux gestuelles et tout ça, m'occuper les doigts aussi : crayons ou je ne sais quoi ; surtout sucettes... mais c'est vrai qu'effectivement ça fait une petite prise de poids. Bon c'est vrai je suis mince, mais c'est facilement 5kgs qu'on récupère. Ça réouvre l'appétit. Euh... Mouais, je pense que j'essaierais... bon je suis un peu feignant sur ce domaine là mais j'essaierais de mettre un peu de sport et un peu de nourriture.

La nourriture me ferait pas de mal de toute façon. Voilà.  
Je me préparerais comme ça.

- Et la cigarette électronique... ?

*Non. Non, non. Non, non, non c'est... pfff. C'est commercial, c'est bien, ils font plein de goûts : du coca, de l'energy drink et tout ça...*

*Non, enfin, c'est une bonne méthode pour rajouter des gens qui fumaient pas, parce qu'ils trouvent ça sympa, c'est technologique... oui ça permet de récupérer des nouveaux clients. Maintenant j'ai connu des personnes qui ont commencé avec la cigarette électronique pour se retrouver sur des menthol après, donc je pense pas que ça aide plus qu'autre chose. Je pense que c'est comment dire... c'est un bon moyen de remplacer une chose par une autre. Et puis je réagis pas comme ça. C'est soit j'arrête soit j'arrête pas, enfin je prends pas autre chose à la place, ça ne sert à rien. Ce n'est pas ma façon de penser en tout cas.*

- Vous ne pensez pas que ça aide, vous m'avez dit. Vous pouvez m'en dire plus ?

*Bah, c'est de la vapeur, on ne sait pas encore tout à fait les risques que cela va créer parce que de toute façon inhaler quelque chose à la base ce n'est pas bon sauf pour respirer ; j'ai testé, j'en ai eu une, ça n'arrête pas de se casser d'ailleurs, c'est pas solide, en général ça ne tient pas, ce qui permet d'en racheter une autre derrière... euh... comme je disais tout à l'heure c'est technologique, hein, c'est bien on a des saveurs, de la fraise, du... donc voilà... Maintenant euh... Il paraîtrait qu'il faut 8 bouffées de cigarettes électronique pour avoir l'équivalent d'une cigarette normale. Très clairement moi quand j'ai testé c'était pas 8 bouffées mais bien plus que ça, je pouvais même d'ailleurs garder la cigarette électronique plus de dix minutes dans les mains donc c'est pas plus... c'est pas mieux. C'est pas mieux et puis pour compenser un paquet de cigarettes il faut 18 mg de nicotine dans le produit donc du coup on commence déjà avec une fiole assez forte, tout est une question de hit comme ils appellent ça. C'est à dire la force ressentie dans la gorge, au moment de l'inhalation. Donc des tendances à tirer je pense deux fois plus sur la cigarette électronique pour justement avoir ce sentiment de hit, enfin ce ressenti de hit. Donc non. Pas de cigarette électronique.*

- qu'est ce que vous entendez derrière le terme « c'est technologique tout ça » ?

*Bah c'est technologique et commercial je dirais parce que je pense pas que, si demain je vais dans mon bureau de tabac et que je lui demande un paquet de cigarettes à la fraise il va me le sortir. Donc c'est se retrouver entre deux choses, la cigarette électronique : c'est se retrouver entre le narguilé qui propose pas mal de saveurs et entre la cigarette où ils commencent à vouloir attaquer une clientèle de plus en plus jeune malgré que c'est marqué « 18 ans » sur les paquets de cigarettes, en balançant des petites billes qui sont néfastes pour la santé en termes de menthol, ou même des nouvelles cigarettes qu'ils font maintenant pour gérer soi même et toucher le filtre pour régler l'intensité du tabac... enfin c'est technologique non, c'est commercial, c'est... comment dire : obtenir une clientèle qu'on n'aurait pas forcément eue ; enfin qu'ils n'auraient pas forcément eue justement s'ils n'avaient pas sorti toutes ces bêtises.*

*Oui, c'est technologique enfin... Autant de saveurs, autant de... Bah même le système, là... une cigarette électronique c'est électronique ça se branche sur le port*

*USB... c'est assez marrant je trouve tout ça... Mais non, enfin c'est du gadget quoi. C'est un équivalent, ça remplace la cigarette de toute façon d'une certaine façon donc... Comme je disais encore une fois c'est pas fait pour arrêter.*

- C'est fait pour quoi alors ?

*Bah pour les personnes qui se disent qu'ils vont arrêter avec ça... ils vont récupérer une clientèle qui serait sûrement partie, qui aurait stoppé le tabac et qui se serait mis justement sur la cigarette électronique en se disant « oh bah c'est bon je vais pouvoir arrêter, me graduer petit à petit ». Moi j'aurais tendance à dire : si vous voulez vous arrêter de fumer, il y a une solution très simple, vous réduisez votre tabac, jour après jour, déjà, ça peut être pas mal, j'en ai pas parlé dans le conditionnement mais ça peut en faire partie, euh... de réduire petit à petit, ce qui permet justement dans les périodes où il doit y avoir une cigarette de compenser le manque par autre chose et de se préparer petit à petit. Il n'y a pas besoin de passer sur la cigarette électronique pour ça. Maintenant, je pense qu'il y a beaucoup de gens qui pensent comme ça : qui pensent arrêter en prenant autre chose à la place, c'est sûrement le fait se dire « j'ai changé de méthode donc ça va sûrement m'aider ». Mais non, tout comme le patch : c'est bien ça envoie la nicotine dans le sang il n'y a pas de souci par rapport à ça, d'ailleurs il y a un retour de goût dans la langue avec le patch c'est assez bizarre : un retour de goût de nicotine assez brut, mais encore une fois la cigarette électronique la seule chose qu'elle remplace c'est le côté tactile, de ramener quelque chose à la bouche. Mais c'est pas une solution.*

- C'est pas une solution ?

*Non. Si demain on me dit « t'arrêtes la cigarette et tu remplaces ça par la cigarette électronique petit à petit » je dirais non, à ce tarif là je préfère dire j'arrête totalement plutôt que de remplacer.*

- D'après vous justement, c'est qui, c'est quoi la clientèle pour la cigarette électronique ?

*Les jeunes. Les jeunes, les personnes qui... moi quand j'ai commencé la clientèle pour le tabac en règle générale ils commençaient avec des paquets à rouler parce que le côté fun c'était d'apprendre à rouler une cigarette donc c'était assez compliqué, ça faisait du grand n'importe quoi mais c'était assez fun, et puis on se disait : « une grosse quantité de tabac donc on va pouvoir fumer correctement »... maintenant euh je pense que la nouvelle clientèle, les jeunes, se mettent directement sur une cigarette électronique, et puis pas d'autres sur la cigarette directement... Après ça dépend du portefeuille qu'ils ont et ça dépend du portefeuille des parents.*

- C'est à dire ?

*Bah en règle générale les jeunes quand ils commencent à fumer ils ont quoi... ils ont 15 ans, 16 ans, dans ces eaux là... c'est un peu plus rare d'en voir sur 12, 13, ou 11... c'est des cas isolés, mais ça se fait par rapport à... enfin ils gagnent pas encore tout à fait leur vie à cet âge là donc c'est l'argent de poche, qui y passe. Donc entre autre le portefeuille des parents et l'argent de poche qu'ils reçoivent chaque semaine. Et puis je pense pas qu'il y ait beaucoup de buralistes qui demandent la*

*pièce d'identité pour l'achat des cigarettes. Tout ça c'est pour se donner bonne conscience, de montrer aux gens que oui, on fait attention à nos mineurs mais tout est une affaire de chiffre et de business derrière donc... Et puis faut arrêter de faire croire aux gens que l'argent qui est récupéré sur le paquet de tabac va dans les caisses de la sécurité sociale, j'ai un peu de doute là dessus, j'y crois pas du tout.*

- Vous me parliez de « risques encore inconnus » avec la cigarette électronique... qu'est-ce que vous voulez dire par là ?

*C'est de la vapeur, on inhale quelque chose, ce sont des produits toxiques, il y a du propylène glycol dedans, donc c'est quelque chose dont on se sert pour enflammer certains narguilés par exemple, avec de la pierre volcanique, pour les narguilés hauts de gamme ; enfin après ça reste quelque chose qui est fait pour s'enflammer donc qui est gras, chimique, euh... enfin il y a des produits dedans de toute façon qu'on ne connaît pas, forcément, on ne sait pas encore on n'a pas assez de recul en termes d'années pour savoir réellement ce que ça va produire, on n'a pas encore de réel cas sur les personnes qui ont des soucis de santé suite à la consommation de cigarette électronique, bref... pas assez de recul pour savoir ce que ça va donner, le résultat final, si ça va donner de nouveaux cancer, si ça va développer d'autres problèmes, là actuellement on commence quand même à pas mal maîtriser le problème du tabac, à savoir ce que ça provoque sur la santé, savoir ce qu'il va falloir faire, comment pouvoir traiter les problèmes qui sont pas tout le temps traitables je pense mais au moins on sait plus ou moins à quoi s'attendre. Là on va arriver sur des soucis de santé où les gens ne sauront pas comment réagir pour traiter ces soucis là.*

- vous me disiez que ça rajoutait des gens qui fumaient pas avant... vous pouvez m'en dire plus là dessus ?

*Tout est étudié je pense... toujours sur le système de la cigarette électronique, tout est étudié : la petite lumière bleue qui s'allume, le côté fun de le brancher sur son ordinateur pour le charger... « Tiens ça change j'ai plus un briquet »... Les différents formes qu'ils font, le côté compact ou pas, le côté stylet-crayon, enfin bref tout est étudié pour que ça se vende bien, pour que les jeunes ça leur tape à l'œil, et que le lendemain ils arrivent en cours : « oh regardez ma nouvelle cigarette électronique elle est fun quoi » donc non, c'est effectivement... pour la clientèle de jeunes qui n'a pas forcément l'audace de commencer par la cigarette directement, ils commencent pas la cigarette électronique et puis je sais pas si c'est peut être plus excusable auprès des parents, j'y crois pas mais... ah oui si, vu que c'est de la vapeur il n'y a pas l'odeur donc déjà c'est moins visible par les parents, de commencer par la cigarette électronique. Pas d'odeur, les parents peuvent être bernés, ne pas savoir que leurs enfants ont déjà commencé à vapoter. Et puis bah sur l'aspect, sur les nouvelles cigarettes qu'ils ont sorti, que ce soit les menthol, les billes... encore une fois c'est quelque chose pour lesquels les risques ne sont pas tout à fait... comment dire... ce sont des risques qui ne sont pas encore calculés, on ne sait pas trop ce que ça va donner, faut quand même savoir encore une fois que tout ce qui est billes menthol c'est pour attirer une clientèle de jeunes. Dans les paquets de cigarettes que je vends au bar, j'ai quasiment personne de 25 à 30 ans qui me demande un paquet de cigarettes convertibles. A 18 ans déjà... il y en a beaucoup plus qui demandent : « ah bah convertibles... »... parce que l'aspect fun, je veux avoir mi-tabac et puis à*

*un moment donné tiens je vais déclencher la petite bille et puis je vais avoir un goût menthe... donc le côté aussi fun... Et puis le risque ne plus de ça c'est qu'avec cette bille, avec la menthe on a tendance à inspirer plus donc à dégager le cancer je pense un peu plus loin dans l'organisme que prévu. Je suis pas mal renseigné sur tout ce... j'écoute les différents sources à droite à gauche, d'informations par rapport à ça et dans les recherches ils parlaient effectivement à une période de stopper, d'interdire les cigarettes avec les billes ou même les menthol. Parce que c'est réservé plus à une clientèle soit jeune ou soit féminine, c'est comme les cigarettes fines pour les femmes, ça c'est marrant je trouve aussi... ça sert strictement à rien, enfin pour résumer encore une nouvelle fois tout est une histoire de business quoi...*

*Je pense qu'il y aurait moins de différenciation sur les cigarettes, des trucs un peu plus classiques, qu'on s'arrête un peu à ce qui est déjà utilisé il y aurait peut-être déjà moins d'amateurs de cigarettes ou même de débutants... Il y aura toujours des gens qui commenceront et d'autres gens qui s'arrêteront, avec plus de mal, mais c'est pas ce que cherche à faire l'Etat de toute façon, c'est pas en rajoutant des mots sur les... parce que très clairement les mots les images, pfff on ne les regarde pas, on les regarde pas... Le paquet de cigarettes quand on a un truc bien crado en image qu'est-ce qu'on fait ? On le retourne dans l'autre sens et puis voilà. Et puis c'est pas ça qui choque. Je pense qu'on aurait tendance à envoyer les jeunes dans des hôpitaux où il y a des gens qui seraient atteints du cancer là je pense que ça les choquerait un peu plus. Et peut être que les gens commenceraient pas à fumer plutôt que d'essayer de se taper de belles petites images sur des paquets de cigarettes. D'ailleurs je pense que ça pourrait être un déclic intéressant même pour moi d'ailleurs, d'aller dans des unités palliatives, où il y a des gens qui sont atteints du cancer assez gravement, le rapport à la réalité parce que je pense que l'être humain se dit « j'ai toujours le temps ». A partir du moment donné où il voit des gens, enfin c'est grave de dire ça mais qu'il côtoie des gens qui n'ont plus que 3 mois à vivre là je pense que ça fait réagir. Que ce soit pour l'alcool, pour la drogue, pour toutes les choses que l'on consomme excessivement ou pas, ce sont des choses où on se dit « on a le temps, ça va pas nous tomber sur le coin de la figure tout de suite ». Donc du coup bah... c'est pas grave, le corps il va traiter, il fera ce qu'il faudra et puis quand on arrive au moment... bah c'est trop tard c'est fini et on peut plus rien faire quoi.*

### **ANNEXE 3 : Entretien numéro 3 (13-11-2015)**

- Quel type de fumeuse pensez-vous être ?

*Eh bien... Euh... En fait je n'en sais rien. Pour tout vous dire. Parce que longtemps, on m'a dit que je n'étais pas une "vraie fumeuse", parce que je gérais ma tabagie. C'est à dire que pouvais fumer occasionnellement, sans avoir d'appel du produit, c'est à dire la cigarette plaisir. J'ai commencé à fumer comme beaucoup pour faire comme tout le monde, mes parents fumaient, euh, voilà... Et puis à l'époque où j'étais adolescente je suis partie en échange linguistique et j'ai commencé à fumer à ce moment là, et je ne devais pas être une adolescente qui était très très bien dans sa peau donc ça a comblé certainement un manque et puis ça me permettait de participer à un groupe.*

*Voilà, ça a commencé comme ça, et puis j'ai continué dans cette lignée là pendant un certain nombre d'années, en gérant plus ou moins mais sans vraiment le vouloir, et puis après avec les grossesses eh bien il est advenu que je n'avais pas besoin de cette cigarette là comme une cigarette "réflexe" qui pouvait combler de l'angoisse ou une inquiétude, donc pendant quasiment 20 ans je pouvais avoir un paquet de cigarette (d'ailleurs j'avais un paquet de cigarettes dans mon sac) sans pour autant y toucher tous les jours. Voilà. Donc est-ce qu'on peut dire que je suis une fumeuse occasionnelle ? Je ne sais pas parce que dans la période qu'il m'est arrivée de vivre ces quelques dernières années, j'ai recommencé à fumer de manière plus compulsive on va dire. Là, ça venait vraiment combler quelque chose, l'inquiétude, l'angoisse, ce réflexe là est revenu. Et est quand même ancré.*

*Mais l'autre côté... enfin, l'autre aspect gestion, il est aussi ancré puisque là, dernièrement, bien que je fume régulièrement deux ou trois cigarettes par jour, j'ai pu m'en passer pendant une seule journée. Et ça me fait dire que je vais pouvoir de nouveau gérer la cigarette et n'avoir que la cigarette plaisir. Parce que pour moi c'est un plaisir. Comme on peut boire un verre de vin, ou manger du chocolat pour certains, j'ai cette consommation là. Cet appel là.*

- C'est à dire ?

*Euh... Que c'est lié à des moments de convivialité, ou à des moments de pause pour moi par exemple, là c'est significatif pour moi : je fume une cigarette dans ma voiture en revenant du boulot. C'est ma pause à moi. C'est ma pause à moi, je sais que c'est pas bien de fumer au volant, je sais que c'est pas bien de fumer dans un véhicule mais je me l'octroie, je sais que je pourrais m'en passer aussi, mais c'est... Euh... alors bizarrement, hein, c'est mon souffle d'air nicotiné (rire)... enfin voilà, je pense qu'il y en a qui boivent une bière en rentrant, ou... voilà, moi c'est de me dire "je fais la coupure entre le travail et rentrer à la maison", c'est mon "sas plaisir" à moi. Qu'est-ce que je peux en dire de plus... pas grand chose, euh, j'ai bien conscience hein que c'est encore réflexe. C'est à dire que comme je tends à me débarrasser*

*quand même de cette dépendance, puisque c'en est une, et à plus essayer de la gérer, il n'empêche que j'ai encore besoin, enfin... j'ai encore besoin de moments ritualisés autour de cet objet. Parce que c'est un objet. Alors quand j'étais plus jeune, euh, j'ai comme beaucoup... je réfléchissais ou je ne réfléchissais pas à ma consommation, ça pouvait être dès le petit déjeuner avec un verre de Coca. Et ça donne un coup de fouet malgré tout, et donc avec le Coca Cola c'était pas terrible non plus mais bon... C'était comme ça à ce moment là, c'était peut être une transgression par rapport à l'ordre établi, enfin je sais pas, je... c'était aussi une manière aussi un peu de me démarquer, je pense. Quand j'étais en collectivité prendre un verre de Coca au petit déj' plus une clope... je sais pas, je sais pas trop.*

- Pour se démarquer... ?

*Mouais...*

- c'est à dire ?

*Eh bien ça ne se fait pas de boire du Coca au petit déj', et boire du Coca et fumer une cigarette en plus dans un lieu où je faisais de l'animation, vous voyez, j'étais entourée d'enfants (je ne le faisais pas ostensiblement devant eux même si la consommation elle était complètement différente).*

*J'ai arrêté de faire de l'animation il y a 20 ans, enfin je veux dire les choses elles étaient totalement différentes, parce qu'à l'époque quand je fumais, on fumait à la faculté, moi j'ai fumé dans les couloirs du lycée, euh, dans les couloirs hein, pas en cours ; mais à la faculté dans les amphis on fumait, il y avait des moments où on ne voyait plus le prof, hein, au bout de deux heures... on ne voyait plus le prof ! J'ai appris à rouler mes cigarettes en amphi, euh, enfin voilà, c'était une consommation qui était pas du tout aussi normée que maintenant, aussi réglementée que maintenant. Ce qui est fort bien, hein...*

*En même temps moi quand j'ai été enceinte j'ai eu un dégoût de cigarette, c'est à dire que l'odeur de cigarette quand j'arrivais dans les salles où on prenait le café ensemble, et tout, avec les collègues, c'était fort désagréable pour moi. Mais euh... ça, ça m'a aidé, les grossesses, pour ça. Parce que comme j'avais un dégoût des odeurs en règle générale et particulièrement avec la clope, c'est quelque chose qui... mais bon je pense que moi j'ai vécu aussi une totale, enfin je ne sais pas si on peut dire liberté, ou en tout cas une non prise de conscience en règle générale de ce qui se passait autour du tabagisme passif, et cætera. Et maintenant j'y suis plus attentive puisque j'essaie de ne pas fumer en présence de mes enfants, je fume dans la cuisine, j'ouvre grand quel que soit le temps dehors quitte à me peler... Mais j'ai aucun plaisir à fumer toute seule... enfin... c'est plus délicat... En journée, maintenant j'ai plus de difficulté à aller fumer ma clope toute seule, ou il faut que j'aille marcher, il faut que j'aille faire un truc en même temps quoi. C'est plus difficile*

de "juste fumer". Genre, c'est un peu, maintenant, de l'ordre de l'inutile. Un geste inutile. Une perte de temps. D'argent, aussi, mais de temps.

Voilà, ce que vous pouvez en dire...

C'est vrai, on fumait vraiment dans tous les lieux publics, on fumait en boîte... là maintenant l'idée, enfin je ne vais plus souvent en boîte, mais les dernières fois où j'ai été en boîte où on fume dans une espèce de bocal à l'intérieur de la boîte, d'abord c'est horrible, c'est pestilentiel, et puis on a l'air de poissons, voilà, les autres ils nous font "coucou"... Euh, je sais pas. En même temps il y a le deuil à faire de cet espace qui était convivial quand même, de partage, tout en alliant le respect de ce qu'on peut connaître des méfaits maintenant du tabagisme, et pour nous et pour les autres, du coup ça contraint la consommation.

- ça la contraint...

Mmh... Et il y a des moments, je suis allée à Londres il n'y a pas longtemps, je me sentais extrêmement mal à l'aise de fumer, y compris dans la rue, parce que très peu de gens fument dans la rue en Angleterre, et c'est très propre, contrairement à la France, donc il s'agit de trouver une poubelle puisqu'il n'est pas question pour moi de laisser un mégot comme ça... En France il y a des poubelles, assez, mais je m'arrange pour ne pas laisser mes résidus. ça c'est quelque chose d'important, ça a un côté quand même, même si c'est plaisir, ça un côté un peu "sale". Mes cendriers ne restent pas dans la maison. C'est pas...

- C'est quoi le "côté sale" ?

Une cigarette terminée, ça sent, ça sent le tabac froid, je n'aime pas l'odeur du tabac froid, ce n'est pas esthétique... voilà : j'ai un cendrier qui ferme (montre le cendrier)... J'aime pas l'idée du "reste". (rire)

Il y a un truc... quand je fume chez les autres, ça m'arrive, je ne veux pas laisser mon mégot comme ça, dans une poubelle. Je ne peux pas jeter mon mégot dans une poubelle, il faut que je le mette dans un sac en plastique pour pas que ça "empue", que ça "inonde" d'odeur la poubelle. Pourtant, une poubelle c'est fait pour y mettre des résidus mais pas ce résidu là comme ça. Un peu obsessionnel, hein, mais bon...

Alors peut être que je suis une fumeuse non assumée, je n'en sais rien, l'histoire me le dira peut être... (rire) Mais, ouais, il y a quelque chose de dérangeant dans ce résidu là.

- De dérangeant... ? C'est quoi, ce qui est dérangeant ?

*Eh bien ça pue, c'est moche, enfin... Un mégot c'est moche. Par terre c'est moche, moi je n'écrase pas mes clopes, jamais je ne balance mon mégot par la fenêtre, jamais je laisse un mégot comme ça, non je m'arrange... dans ma voiture j'ai un pot de chewing-gums que je peux refermer, voilà c'est caché. Je ne pense pas ne pas assumer complètement le fait que je fume, mais j'ai pas envie d'envahir mon espace avec ça.*

*Je trouve que les personnes qui fument beaucoup et qui n'ont pas cette attention là, cela me renvoie une image de personnes qui ne font pas attention à elles et qui ne font pas attention aux autres. Alors c'est vrai qu'en même temps moi je vis avec des enfants, enfin des enfants qui sont des adolescents, hein, mais j'en veux pour preuve que sans avoir rien dit à mon fils, qui est fumeur, il n'a jamais fumé à l'intérieur. Je pense qu'il sait qu'il se ferait "gronder", mais il va sur le balcon, enfin voilà, après c'était aussi pour se dissimuler c'est sûr mais j'ai aussi cette appréhension de ne pas être le bon modèle. Alors ce que je dis moi, à mes jeunes, c'est que j'ai 50 ans, ma vie elle est plus derrière que devant, je fais des choix un peu conscients, même si je ne gère pas tout là dedans... Ils savent que je fume, voilà, mais j'ai pas envie de trop leur montrer cet aspect là de cette addiction. Voilà. J'ai plus envie de retrouver la cigarette plaisir, euh, pour moi, parce que je sais quand même que c'est nocif et je sais que c'est addictif, mais je me sens plus en prise avec les produits maintenant qu'avant. Je me sens plus... alors je ne sais pas si les produits se sont modifiés en tant que tels ou si c'est moi qui ai cette représentation là mais je trouve que j'ai plus de difficulté à m'en détacher que je ne l'ai eu, alors sans doute aussi parce que j'ai vécu des choses différentes mais j'ai l'impression qu'il y a plus cet appel là.*

- Vous "gérez votre tabagie", qu'est-ce que vous voulez dire par là ?

*Eh bien en fait pendant une très très longue période, j'avais des cigarettes dans mon sac, ou dans ma maison, et pendant des semaines, voire des mois je pouvais ne pas toucher à une cigarette. Et juste prendre une cigarette quand j'en avais envie. Ou dans certaines circonstances qui pouvaient être un apéro ou un café, un feu de cheminée... où je me mettais très très près de la cheminée pour ne pas envahir l'espace... Parce que je n'aime pas quand ça sent le tabac de toute façon. Je n'aime pas le tabac froid, je n'aime pas l'odeur du tabac. J'aime pas ça du tout. Je n'aime pas le résidu, je n'aime pas l'odeur du tabac sur mes mains, je me lave les mains systématiquement le soir, il y a quand même quelque chose qui me dérange là dedans même si j'y ai du plaisir. Alors après cela dépend de là où je suis, de stress ou... voilà, à peu près, comment je...*

*Mais cela ne me dérangeait pas de ne pas fumer, du tout. Et ce qui me fait dire que je vais pouvoir être de nouveau dans cette dynamique là c'est que dernièrement bien qu'étant la même, dans le même état d'esprit j'ai pu oublier d'avoir envie de fumer.*

*Alors j'étais occupée, j'étais dans un temps de compagnie agréable... Mais pas moins stressée, enfin voilà, ça a pu exister donc je me dis que c'est quelque part dans mon cerveau et que ça peut exister de nouveau.*

- Et si je vous dis, le tabac vous arrêtez aujourd'hui. Qu'est-ce que ça vous évoque ?

*Le tabac, euh, j'arrête aujourd'hui... Eh bien... Je dis non parce que je pense que je ne suis pas prête. Je ne suis pas de ce genre de personne qui sait couper court à certaines choses encombrantes comme ça, d'emblée. Euh... j'ai besoin de cheminer et je pense que c'est mon corps aussi qui dit des choses, de ce non désir.*

- C'est à dire ?

*Eh bien... alors mon corps et ma tête hein, je parlais tout à l'heure des produits qui sont pas faits certainement comme il y a 10-15 ans ça j'en suis quasiment sûre, hein que les dosages ne sont pas les mêmes dans les clopes, mais, alors, il y a des moments où je me retiens, quand j'ai des insomnies avant je ne me retenais pas d'aller fumer une cigarette pour, voilà, "respirer", c'est un bien grand mot mais voilà, me désangoisser, m'occuper, enfin voilà. Maintenant je n'ai pas forcément ni envie ni besoin de me lever pour ça. J'ai plus cet appel là ou si je l'ai j'arrive à me dire... "pffff t'as vraiment envie d'aller te mettre dans ta cuisine, ouvrir la fenêtre et te mettre dans le froid ?"... Non, voilà, en gros c'est ça.*

*C'est plus goupillé dans ma tête, mais j'ai pas envie de me priver, je n'ai pas envie de me faire violence, j'ai une consommation quand même qui n'est pas énorme... Quand j'ai fumé grand maximum 10 cigarettes j'ai l'impression d'avoir un paquet de cigarettes dans la bouche, de puer, et il y a quand même quelque chose d'incongru dans mon corps. Même si je le fais, lors d'une soirée, voilà... ça m'arrive. Mais c'est pour ça que les deux-trois cigarettes par jour c'est bien pour moi. Alors une ce serait encore mieux, seulement la clope plaisir, on est d'accord, mais au delà d'un certain seuil j'ai l'impression que c'est trop, que mon corps me dit stop, ma bouche me dit stop, t'en as plein la bouche, c'est pas bien, quoi. Donc je pense que tout doucement je vais en arriver à pouvoir "gérer ma tabagie"...*

- c'est à dire...

*Ben... avoir uniquement la clope plaisir et pas la clope réflexe.*

- c'est quoi la clope réflexe ?

*C'est la ritualisée dont je parlais, et puis celle qui vient quand je m'énerve, quand je stresse, quand il y a un coup de speed, quand je me dis "faut que je me calme" : je prends une clope.*

*Alors oui je pourrais manger une pomme.*

*Bah je mange pas de pomme, je fume une clope. Ou je pourrais boire un verre d'eau... ça m'arrive, de faire ça, de plus en plus. De me dire "je bois un verre d'eau"... Bon c'est pas palpitant, un verre d'eau. (rire)*

*Une cigarette non plus, mais un verre d'eau non plus ! (rire)*

*J'ai pas trop d'autre mot pour décrire ça... C'est ce en quoi je pense qu'il y a des choses qui sont addictives, mais voilà...*

*Je vois que ça pour expliquer. C'est se priver de la clope réflexe, en fait, pouvoir gérer c'est mettre de côté ça.*

*Alors on peut dire aussi que, quand je suis dans un moment convivial c'est une clope réflexe aussi puisqu'elle vient quand c'est un moment convivial, quand il y a un peu d'alcool, quand il y a un café... L'odeur du café... Mais en même temps je n'en bois pas beaucoup, de café, donc ça appelle pas forcément... Mais c'est vrai qu'à certains moments ça peut. Et donc c'est quand même un peu réflexe... Mais ça reste une cigarette qui a bon goût, qui est à un moment de... je relâche, et je sais pleinement ce que je fais. Alors qu'à d'autres moments c'est plus "je comble un manque", ou "je comble un vide", "je comble je sais pas quoi", avec ce réflexe de suction... C'est.... voilà...*

*Alors bon, les chewings-gums, ça ne me le fait pas, j'ai pas envie de mettre de patch... Je pense que ça va venir quand ce sera l'heure. ça j'en suis quasiment convaincue, là, maintenant. Autant j'ai eu peur à un moment, j'ai même eu peur, de ne pas pouvoir, de rester sur cette consommation de une à cinq cigarettes, voilà, de me dire "oh je vais pas avoir de clope faut que j'aïlle au tabac"... Mais je n'ai jamais été comme ça, hein, moi, le dimanche quand je n'avais plus de cigarettes, je n'avais plus de cigarettes. Même quand j'étais fumeuse régulière, et tout ça, je n'ai pas traversé la ville pour aller m'acheter un paquet de clopes. Cela ne m'est jamais arrivé. Alors, ou je gérais bien, très bien, ma consommation et j'anticipais, ce qui est possible, je ne m'en souviens pas, hein, mais je n'ai jamais traversé la ville quand j'étais étudiante pour m'acheter un paquet de clopes, ça n'a jamais existé pour moi. Je tends à vouloir être raisonnable comme on peut boire raisonnablement, manger raisonnablement, ou... voilà.*

*Pas l'enlever totalement parce que ça reste quand même un plaisir que j'aime, j'aime ça.*

- Et... la cigarette électronique ?

*Alors la cigarette électronique, bah ça me fait un drôle d'effet ce truc là. Alors sans doute parce que je ne suis pas née avec, comme des jeunes maintenant. Euh... Au début je me demandais ce que ça me faisait cet objet là, et en fait c'est mon fils aîné qui m'a dit "on dirait que les gens ils ont un stylo dans la bouche" et j'ai dit "aaah c'est ça ! C'est ça ! Avoir un stylo dans la bouche"... C'est ridicule, j'ai pas envie d'avoir un stylo dans la bouche... C'est froid, c'est pas du tout le même contact !*

*Alors, j'ai essayé... enfin avant d'avoir même essayé j'avais cette représentation là d'avoir un morceau de plastique ou un morceau de je-sais-pas-quoi dans la bouche. Et ça ne m'évoque rien de... plaisir. Voilà. Déjà et d'une.*

*Euh, on ne sort pas l'objet d'un paquet de cigarettes, il y a l'objet paquet de cigarettes... alors maintenant ils sont assez moches, mais fut un temps... Parce que "fume tue", "fumer tue" ou "fumar mata" c'est pas très glamour... Mes fils regardaient les paquets de cigarettes et me les tendaient toujours du côté où c'était très moche parce qu'ils avaient des copains qui faisaient les collections. Je n'ai jamais regardé les photos très horribles. Enfin si je les ai regardées, mais quasiment contrainte parce que mes fils me les ont montrées, mais jamais de moi-même j'aurais été regarder ça ! Alors il faudrait peut être que j'aille à l'hôpital comme j'ai dit à mon fils que j'allais l'emmener, mais... je sais bien quels sont les dégâts mais je n'ai pas envie de voir ça pour moi, évidemment. Et euh... Bah on sait les méfaits du tabac classique, sur la santé, on ne sait pas les méfaits de la cigarette électronique. Alors je suis "old school", et autant je sais ce qui peut m'attendre ou ce qui m'attendra avec la cigarette classique autant ça...*

*ça ne me fait pas rêver, moi la cigarette électronique. Je ne trouve pas ça beau... Et les produits qu'on met dedans, là, la vanille, le bidule, la fraise... pfff... non. Ces saloperies synthétiques je n'ai pas envie. J'ai pas envie de ça. Alors je sais qu'il y en a qui sont à la nicotine, qu'on peut doser, et tout... Et puis oui, c'est un objet froid. ça n'a rien de chaleureux ce truc là. Puis c'est son objet à soi, alors qu'on paquet de cigarettes, voilà, c'est vrai que quand on était plus jeunes, c'était quelque chose... "t'as pas une clope ?", voilà, c'était quelque chose un peu "donnant-donnant", euh, la prochaine fois c'est moi qui t'en donnerai, moi je suis à court là tu m'en passes une je t'en passerai une la prochaine fois. Et puis il peut arriver encore de donner une cigarette dans la rue, ou... voilà. Alors que la cigarette électronique c'est son objet à soi... Non ça ne me plaît pas. Vraiment.*

*Alors il y en de très belles, ça peut être un bel objet, je le conçois, parce qu'il y a des boutiques, où il m'est arrivé de m'arrêter... D'autant qu'il m'est arrivé de fumer des cigarettes avec un fume cigarette, mais je n'aime pas le contact. Alors j'ai des fume-cigarettes en corne, c'est assez "classe" mais ça ne me plaît pas, ce contact là. Parce qu'on n'a pas le chaud dans la bouche... (rire)*

*Non ça ne me plaît pas. Il y a quelque chose de froid. De personnel et d'impersonnel à la fois... je sais pas comment... qui n'est pas dans le partage. Je pense, là, du coup, en parlant j'y réfléchis, quelque chose qui... même si je fume beaucoup toute seule dans ma cuisine il y a quand même quelque chose du partage avec la cigarette. En tout cas avec ma représentation à moi.*

*Du partage d'un moment... En tout cas qu'il est possible de partager. Alors qu'avec la cigarette électronique... enfin bon, après, mon fils, le "moyen", il s'était acheté une cigarette électronique en commun ! Avec ses camarades ! Donc ils se faisaient*

*passer la cigarette électronique... Oui, bien sûr...! Il n'y en a pas un qui a un herpès, par hasard ? Ou une mononucléose ? Hein ? Non, non, non... (rire)*

*Quand j'ai appris ça j'étais... "eh bien tu vas revendre ta part de cigarette !" - déjà rien que ça, ça me... (rire) tu l'as achetée en commun, tu vas revendre ta part de cigarette, s'il te plaît ! C'est un truc qui me... enfin voilà, on achète des actions en bourse et là c'était une part de cigarette, c'était hallucinant pour moi ! Non... il y a quelque chose qui ne me va pas dans ce truc là.*

*C'est sûr que les bureaux de tabac, ils font du commerce, avec le tabac, on le sait bien. Mais il y a quelque chose, un phénomène de mode qui s'attelle aux jeunes qui me heurte un peu. Le fait qu'ils aient fait des goûts machin, bidule, pour camoufler un peu... parce que ça reste quand même une cigarette avec, je suppose, parce que je ne me suis pas bien renseignée sur ce truc là, ça reste de toute façon un geste addictif, il y a tout ça... donc en vendant ce truc là pour des jeunes en disant "vous fumez mais vous ne fumez pas", euh... je trouve ça comment dire... euh je trouve ça fourbe.*

- c'est à dire ?

*Eh bien... c'est dire : "vous fumez mais vous ne fumez pas. Vous ne fumez pas vraiment, en fait." Et, je trouve ça pas franc. Pas franc comme démarche, sachant que des jeunes de toute façon, quand il y a le geste, ils vont probablement se mettre au tabac, voire à autre chose ensuite, puisqu'on sait les usages ensuite qu'ils font du cannabis ou des autres produits illicites. Et je trouve cela fourbe. En plus ça a un coût, une cigarette électronique. Il faut recharger, ça a un coût, il faut la brancher, ça a un coût... ça les jeunes ils ne s'en rendent plus compte... Et même nous, d'ailleurs, avec tous les trucs qu'on branche.*

*Mais voilà, je trouve que c'est amener les jeunes de manière... je sais pas comment dire. Il y a le phénomène de mode, et on sait à quel point les adolescents y sont sensibles, et sont des proies faciles pour ça, et je ne trouve pas ça correct. Voilà. C'est aussi ça, ma résistance. Je n'ai pas envie... et puis ce truc qui pendouille, là, j'en ai vu plein cet été avec le truc qui pendouillait (fait le geste du port de la cigarette électronique autour du cou)... non, on se met une totote, à ce moment là, je sais pas, enfin... il y a quelque chose là encore de... c'est pas très propre, ça pendouille au cou... vient de le sucer... beurk... (rire). Mmh. Il y a un truc démagogique dans cette cigarette électronique.*

- démagogique... ?

*Mmh. Alors, ça peut avoir, pour le sevrage, peut être des bénéfices, enfin ça peut être bien pour certaines personnes, mais moi je suis assez convaincue que, vu*

*l'image que j'en ai, vu la représentation que j'en ai, que je ne passerai pas par là pour me sevrer. Clairement.*

- Pourquoi ?

*Bah, parce que l'objet ne me plaît pas, parce que la démarche ne me plaît pas, euh, parce que je n'ai pas envie d'aller dans ces magasins là pour acheter mes recharges, j'ai pas envie d'aller sur le net non plus, euh... Le bureau de tabac moi j'aime bien. J'aime bien mes buralistes, elles me font rire, j'aime bien le côté convivial là dedans, je ne sais pas... voilà... C'est... alors c'est peut être complètement farfelu, j'en sais rien, comme idée... et complètement fausse mais moi je n'en passerai pas par là, je le sais. Cet objet ne me plaît pas. D'ailleurs je vais aller me chercher une cigarette... (rire)*

*Non, mais j'en ai une, en plus, là, j'ai celle de Nathan puisque je l'avais piquée cet été. Et Titouan me demandait pourquoi je ne prenais pas celle de son frère, mais je disais que j'avais pas envie de fumer ce truc là, ça ne me plaît pas ! ça ne me plaît pas, j'ai pas envie... ça ne m'attire pas du tout. Alors j'ai peut être la représentation, enfin maintenant Lucky Luke il a un brin de paille dans la bouche, ou un brin d'herbe, mais peut être l'image du cow-boy, ou je sais pas, j'en sais rien, un petit peu rock'n'roll, peut être que c'est ça, une idée d'émancipation... moi je ne trouve pas que cet objet, la cigarette électronique, soit un objet d'émancipation. Je trouve que c'est un objet de consommation. Alors, la cigarette aussi, puisqu'on l'achète, mais... je sais pas. Alors c'est peut être une idée post soixante-huitarde, j'en sais rien... voilà. Voilà l'effet que ça me fait, ce truc là. Et on aura beau y mettre, parce qu'il y en a qui ont des diamants, des machins des bidules... Bon déjà je suis pas "strass et paillettes", mais ça... enfin voilà. Même en bois... pourtant à un moment j'ai essayé la pipe... Mais euh... non, non plus. Non plus.*

- Pourquoi ?

*Eh bah parce que toujours le même... contact... avec... J'ai dû manquer du sein de ma mère ! (rire) J'en voulais pas, du sein de ma mère, on m'a donné à bouffer du lait pré digéré quand j'étais petite ! (rire)*

*Non, je sais pas... C'est peut être lié à l'oralité, je sais pas...*

- le contact...

*Mais ça revient vachement dans ce que je dis, hein, le relationnel, le contact... alors contact avec la bouche, avec les autres, la notion de partage... Oui il y a quelque chose qui me déplaît dans ce... En tout cas qui ne m'attire pas. Je ne dis pas que ça me déplaît, mais je... je préfère me priver plutôt que de fumer ce truc là. Voilà. Entre*

*ça et rien, c'est rien. J'ai pas d'autre explication. Je vais travailler ça en analyse, tiens ! (rires)*

*Il y a aussi le sentiment, je sais pas, quand j'ai mon paquet de cigarettes, je me sens rassurée. Je ne sais pas si je serais rassurée avec une cigarette électronique. ça me rassure parce que c'est comme si j'avais des cartouches. J'ai quelque chose, j'ai un objet qui contient plusieurs choses, et je sais que si j'en ai besoin je peux aller l'utiliser. Remarque, avec la cigarette électronique c'est... mais là avec la cigarette j'ai plusieurs objets, qui peuvent me contenter. Avec la cigarette électronique j'en ai qu'un, et c'est toujours le même... Je sais pas, je n'arrive pas à m'expliquer pourquoi ça me...*

*Alors c'est peut être comme un doudou, en fait, le paquet de cigarette. C'est mon doudou à moi, j'ai besoin d'un doudou cigarette. D'un paquet de cigarettes... Parce que même quand il est vide, il est dans mon sac, parfois ! Alors qu'une cigarette... Mouais... C'est vrai, c'est froid, comme objet... Bah si, c'est comme ça... C'est froid... C'est comme ces lunettes ! (rire) (met la branche de lunette dans sa bouche) Bon y a rien qui sort, mais... Bah voilà, c'est pas pareil ! Mais aussi parce que je fume depuis longtemps, que c'est ancré, et... Et j'ai toujours vécu avec ça, et je pense que la génération qui vient, ou ceux qui l'utilisent dès maintenant, euh, auront pas les mêmes appréhensions et le même contact avec cet objet là que moi. Mais non. ça ne me dit rien.*

#### **ANNEXE 4 : Entretien numéro 4 (20-12-2015)**

-Quel type de fumeur pensez-vous être ?

*Alors... à la fois fumeur plaisir et fumeur manie.*

- C'est à dire ?

*C'est à dire que je ne fume pas le matin, parce que je n'aime pas, ça donne mauvais goût dans la bouche, mais euh après le repas, à midi, bon bah j'ai ma petite pause dehors, je regarde la nature, je feuillette mes petits bouquins d'aviation et je fume une cigarette, ça c'est mon petit rituel. Et après le repas du soir, c'est pareil. Alors ce qui manque c'est le café après, moi c'est pas la cigarette d'après le café c'est avant. La cigarette avant, le café après, donc un truc chaud après. Là le soir après le repas, je sors, je regarde les étoiles, je regarde Cassiopée, je regarde les différentes constellations, Orion... Enfin... Et puis je fume ma cigarette, je regarde passer les avions parce qu'on est sur une ligne... Et voilà j'en fume une ou deux, mais alors c'est presque rituel parce que je vais en fumer deux. Pas une, c'est deux. Parce que voilà... Donc j'en ai fini une, j'allume la deuxième. Enfin sauf les soirs où je suis fatigué mais j'allume la deuxième parce que c'est deux. Voilà. Bon c'est une manie. Et alors le soir ce qui me manque c'est la boisson chaude après. Et puis... voilà. Mais ce ne sont que des menthol, je ne fume que des menthol. Je ne fume pas des... J'ai essayé le cigare, mais bon... C'est plutôt le côté menthe.*

- C'est à dire ?

*Et bah, rafraîchissant, le goût... Le côté tabac-tabac non... j'ai essayé la pipe mais non... En fait j'aime bien fumer, mais comment dire... je ne sais pas. Parfois ça me manque, mais parfois ça ne me manque pas. C'est curieux. C'est à dire que là, par exemple j'aimerais bien aller fumer une cigarette parce que c'est l'heure d'après le repas, c'est cadré dedans. Mais autrement... Quand je bosse, ça m'ennuie d'avoir fumé, à cause de l'odeur, quoi, à cause du ressenti par ceux que je vais approcher. Donc c'est ça. Et à midi je n'ai pas le temps, j'arrive à m'en passer sans problème. Par contre le soir j'aime bien, après le repas, avant d'aller me coucher... Tout en sachant que ce n'est pas bon parce que je sais que ça augmente les sécrétions gastriques et comme j'ai du reflux ce n'est pas idéal... Parce que la nuit, parfois, ça brûle un peu. Mais voilà, donc j'ai réussi à rester sur une quantité... Mais je n'arrive pas à rester complètement... J'ai arrêté après l'opération mais parce que je n'avais pas la force de rester debout 5 minutes dehors à piétiner, tourner en rond sur la terrasse... je suis trop fatigué. Donc je ne sortais pas, je ne fumais pas. Et puis il y a des soirs où quelques fois je n'en fume qu'une et je rentre tout de suite, parce que... mais je ne sais pas faire la différence entre si c'est du "rituel" ou de l'addiction. Enfin de l'addiction entre guillemets parce qu'à 4 cigarettes par jour grand maximum... euh bon c'est quand même de l'addiction parce que je n'arrive pas à*

*sauter une journée sans, enfin je n'arrive pas... je n'ai pas essayé mais, je ne pense pas pouvoir sauter... voilà. Donc...*

- Vous me parliez de la cigarette plaisir...

*Bah, j'ai l'impression que c'est un peu comme un toc, le rituel. Un peu comme un toc, c'est à dire que c'est comme ceux qui marchent sur les carreaux impairs ou je ne sais pas quoi, là ; bah là j'en allume une et puis après la deuxième, et puis après bon... On ne va pas s'arrêter après une, parce qu'on peut en avoir envie après.*

*C'est comme en stage, quand il y a la pause, c'est la seule fois où je fumais le matin, à la pause de dix heures et demie, j'en allumais une, parce que je me disais... bah si j'en ai envie à 11h alors que je n'en ai pas fumé, ça va me manquer. Ce qui est un peu couillon parce que de ne pas pouvoir dépasser une envie, bon... C'est quand même pas une envie impérieuse donc... Et le côté plaisir c'est qu'il y a le goût, le goût du menthol. Il n'y a qu'une période où j'ai fumé des pas menthol, quand j'étais bidasse, je fumais des Marlboro. Et puis j'ai fumé des Gallia, des trucs light, légers, là... Mais autrement non j'ai toujours fumé des menthol donc c'est plutôt le côté menthol moi qui m'attire. C'est associé avec le tic-tac, ou les chewing gums... C'est une manie aussi. Le matin, je pars, je prends deux Tic-tac, que je mange, et puis après à 10h je prends un chewing gum... donc peut être un côté Toc, un peu... Donc voilà. Mais ce qui me déplaît dans la cigarette c'est le goût d'après quoi.*

*Enfin l'odeur d'après, quoi. On sent la cigarette quoi, on sent la fumée. C'est pas agréable. Le moment où on fume, où on inhale la fumée ça peut être sympa, mais l'après... le goût dans la bouche, l'odeur des vêtements, c'est désagréable. Donc... C'est ça qui... Qui donne une retenue par rapport à ça.*

- Une retenue ?

*Oui parce que... s'il n'y avait pas ça peut être que je fumerais plus. Ce n'est pas l'analyse raisonnée, censée, des effets secondaires de la cigarette, mais ce sont les inconvénients immédiats. Pas les inconvénients au long cours, à distance, qui retiennent. Toutes les pathologies, pulmonaires, et cætera... C'est ça qui me retient plus : l'odeur, qui reste, qui subsiste, qui reste dans les cheveux. D'ailleurs quand j'en croise qui fument, ça je n'ai pas pu l'expliquer, ceux qui fument beaucoup ou juste avant ça me fait siffler les poumons. Alors que si je fume moi cela ne le fait pas. Par contre un qui est un gros fumeur, parfois ça me... ça me fait siffler comme ça voire tousser. Mais euh... si c'est moi même ça ne me fait pas tousser. C'est quand même curieux. Alors je ne sais pas pourquoi... Est-ce qu'il y a une différence entre la fumée inhalée et la fumée respirée... enfin le truc passif... Je ne sais pas l'expliquer. Mais à chaque fois, quelqu'un qui fume... c'est radical. Il a l'odeur dans les cheveux ou les vêtements... et même si je ne sens pas l'odeur ça me fait siffler quand même. Alors que si je fume une cigarette ça ne me donne pas de sifflement. C'est quand même bizarre...*

*Après, les vapoteurs... j'ai essayé une fois, un qui m'a dit "essayez voir"... Pffff... j'ai pas... ça m'a fait le même effet que l'hiver, quand on souffle et qu'il y a le nuage qui sort, la condensation. Bon. Bah... ouais... ça n'a pas d'intérêt. Si c'est juste... (souffle avec la bouche) faire un truc comme ça... et puis y a pas de goût ! Alors je ne sais pas ce qu'il y avait comme mélange dans son truc, là, je ne sais pas ce qu'il avait choisi, mais c'était exactement comme l'hiver quand on condense comme ça en soufflant. ça fait un nuage et puis voilà. Pas de goût particulier, donc bon... J'ai pas trouvé ça intéressant. Mais après bon, j'ai entendu qu'il y avait plusieurs, enfin toute une panoplie de produits, de puissances de nicotine, et cætera, de goût, à la fraise à la framboise et je sais pas quoi... Pfff... Non, c'est pas... C'est pas ça que je recherche. Après, je me dis aussi que... Ce qui retient un peu c'est la pathologie mais je me dis que s'il y avait moins d'additif, enfin c'est un peu paradoxal... S'il y avait moins d'additifs il y aurait certainement moins de pathologie, par contre moi je fume que parce qu'il y a du menthol... ! Donc qui est forcément un additif... Donc voilà... C'est un peu contradictoire... Parce que bon, si dans deux ans, je crois, en 2020 ou... ça doit être interdit, les menthol, je ne sais pas si je vais poursuivre, parce que bon ce n'est pas le tabac pur qui m'intéresse. Donc peut être que ce n'est que le côté menthol, que le côté menthe. Voilà.*

- Avez vous d'autres façons de consommer ?

*Il y a parfois où... c'est que ça me manque. Il y a un besoin, donc ça c'est souvent associé après... comme des repas comme ça, un peu conséquent et avec du vin, c'est vrai que ça donne envie de fumer. Ensuite, il y a l'émulation : en stage, ou en soirée, quand j'ai une réunion, il y a toujours un petit groupe... Alors il y a les fumeurs et les non fumeurs. Le petit groupe se met dehors, les fumeurs, et donc c'est toujours les mêmes, bien sûr, forcément, et donc on discute. Donc là on palabre, on aborde différents sujets, et comme on est là, forcément on discute. Alors qu'à l'intérieur, il y a les non fumeurs, mais qui naviguent, il y a un petit groupe qui se fait, qui se défait, il y en a un autre qui arrive... enfin il n'y a pas de suivi, pas de... de suite d'épisode alors que quand on se retrouve les mêmes groupes on discute un peu des mêmes sujets, on aborde un peu les mêmes thèmes, on parle des différentes conclusions, on reprend le coup d'après les conclusions, et donc voilà... Donc il y a le côté un peu émulation, en stage par exemple où on sort à la pause, on est dehors, on prend l'air, enfin on prend l'air entre guillemets, et puis il y en a qui sort une cigarette, et on se dit "oh tiens il le fait... bah je vais faire pareil", et puis on en sort une, et puis on en fume une, et puis deux, et puis après on rentre en cours et puis voilà... Parce que l'autre a allumé une cigarette, en a sorti une... mais qu'on n'aurait peut être pas fait si personne n'avait allumé de cigarette. Donc il y a le côté... oui c'est le côté un peu émulation, oui.*

- Et si je vous dis, le tabac vous arrêtez aujourd'hui. Qu'est-ce que ça vous évoque ?

*Eh bien... Ce serait peut être une privation, quand même. Une privation de plaisir, parce que c'est quand même... même ne serait-ce qu'une, quoi. Enfin, il faudrait qu'il y ait une bonne raison... Enfin il pourrait y en avoir deux. La première ce serait de confort, tout comme je ne fume jamais dans la maison, depuis des années et des années... Il fut un temps où je le faisais, mais je ne fume plus dans la maison. Même s'il y a de la neige je sors pour fumer une cigarette. Et puis la deuxième raison ce serait pour raison de santé. Mais... euh... Ouais. Raison de santé mais si c'est abordé c'est que... c'est qu'il est grand temps. Peut être même que le seuil est dépassé. Si on en arrive à cette... obligation, c'est que, bon... ça devient impératif, c'est de l'urgence, quoi. Faut arrêter dans l'urgence, donc si c'est dans l'urgence, peut être qu'il aurait fallu arrêter avant et que bon... Là c'est peut être trop tard. Donc voilà. Après, est-ce que... Enfin si c'est trop tard... Si, s'il faut arrêter faut arrêter. Mais, ce serait quand même une contrainte, quoi, ce serait une contrainte. Comme une réglementation, ce serait une obligation. Pas du coercitif mais bon... un peu quand même quoi... Quelque chose d'impératif, un ordre. Ce serait plutôt un ordre. Mais ce ne serait pas librement consenti. J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter, même il y a très longtemps... Même quand j'étais étudiant, j'avais essayé... Une fois j'avais rêvé que j'avais fumé ! J'ai rêvé que je fumais et je me disais "merde t'es vraiment nul, t'as pas réussi et t'as replongé, c'est vraiment pas bien, là t'as pas de caractère, t'as pas de volonté"... Alors que bon, j'avais pas refumé ! Mais oui, voilà, ce serait plutôt contraignant.*

- ça c'était passé comment, les fois où vous aviez tenté d'arrêter ?

*Oh, j'ai essayé deux-trois fois... Mais j'ai pas arrêté très longtemps. Je ne me rappelle plus très bien la durée, mais euh c'était pas facile. C'était pas facile... Oh, j'avais dû arrêter... je sais plus. Je dirais une bêtise... 15 jours, un mois... je ne sais plus. Mais, ça n'a pas dépassé un mois. Et c'était... oui, c'était... j'ai essayé des tas de trucs, j'ai essayé les fume cigarette avec les cartouches en cristaux je-sais-pas-quoi, pour retenir la nicotine... Mais bon... Pfff... C'était pas satisfaisant. C'était il y a très longtemps... Mais il arrivait un moment où ça me manquait. ça manquait quand même. J'ai dû essayer 3-4 fois d'arrêter... Ou dernièrement, en 2014, là... Mais j'ai replongé au truc. Il y a eu... Quand j'étais en stage il y avait des pics, niveau quantité c'était plus, parce que bon il y avait les pauses du matin, du soir, enfin de l'après midi... Mais ceux qui disaient "bah j'ai arrêté de fumer", euh... ça forçait l'admiration mais aussi ça coupait un lien convivial, aussi. C'est un peu comme le coup à boire, quoi. Parce que bon, ils ne fumaient plus, donc pour éviter d'être tentés ils ne revenaient pas avec le groupe donc on ne discutait plus avec. Et ça coupait un lien. Alors que bon, ils auraient pu venir quand même mais ça aurait été dur pour eux d'être là, les mains dans les poches... Après, bon, avec la cigarette il y a 3 analyses : l'analyse addictive, l'analyse version manie et toc pour occuper les mains et puis pour éliminer du stress. Je vois ça sur 3 plans. Après, euh... C'est difficile, pour se dégager de tout ça il faut arriver plan par plan à éliminer, à solutionner ce qui amène à fumer. Donc commencer par le stress, essayer de baisser le stress, puis après le*

*toc ou le remplacer par autre chose, parce c'est une manie ou un rituel gestuel : il y a ceux qui jouent avec des trucs, qui tortillent des machins... Donc il faudrait après passer à une autre manie gestuelle pour après laisser l'addiction, ce qui est peut être le plus difficile à éliminer parce qu'en plus ils doivent rajouter des produits qui font qu'il y a une addiction, une dépendance qui est chimiquement organisée. Voilà.*

*Mais oui, les manières d'arrêter, euh... Pfff... C'est plus la raison que l'envie. Et peut être que les envies, enfin, que l'on peut classer comme pulsions, sont peut être plus difficiles à contrôler que la raison. Et puis la raison, on arrive à trouver des argumentations pour faire tomber la raison. Donc voilà.*

*Alors après on peut se dire, suivant la quantité, qu'on est en dessous du seuil de danger. Parce qu'il plane toujours le côté danger au dessus de la tête. Alors que cela ne signifie rien.*

- Et la cigarette électronique... ?

*Bah j'ai essayé qu'une fois, ça ne m'a pas... Comment dire... Je n'ai pas retrouvé... Comment expliquer ça.*

*La cigarette électronique, je n'ai essayé donc que cette seule fois, mais ça m'a fait la sensation de la buée qu'on souffle en plein hiver, et ce n'est pas ça que je recherchais, moi. Alors après moi je n'ai qu'une vue partielle, je n'ai pas testé les différents produits, là, qu'ils proposent. Et puis il n'y a pas le côté incandescence, aussi... Il y a le côté feu qui peut être intéressant. Quand on tire sur la cigarette, on a ce côté... le feu, quoi, rougeoyant, comme ça, et donc il y a un côté... je ne sais pas, il y a un côté actif, enfin, agissant, sur l'élément... Il y a l'observation du feu, aussi qui est sympathique, c'est comme un feu de bois, un peu, alors qu'avec la cigarette électronique ça fait vraiment artificiel. Cela fait complètement... abstrait. En fait. Quelque chose d'abstrait. Et ça enlève certains côtés, sur la cigarette il y a un côté habitude gestuelle, un côté goût, un côté élément, matériau qu'on change et qu'on modifie, qu'on transforme, en incandescence, qu'on transforme en cendre, en fumée... Et puis un côté saveur... alors que la cigarette électronique c'est complètement... Un peu comme les narguilés. Comme les narguilés où en fait... parce qu'il y a un côté chaleur aussi dans la cigarette qu'on ne retrouve pas dans la cigarette électronique... La cigarette électronique c'est froid alors que la cigarette électronique ça amène du chaud. Et les narguilés c'est pareil, euh... On aspire quelque chose qui passe au travers de l'eau, qui doit servir de filtre ou de refroidisseur, enfin... Et on aspire quelque chose de froid. Il y a de la fumée qui sort, il y a un goût qui reste, quand même, mais ça a un côté froid. Le côté chaleur ça réchauffe aussi les mains... Alors en été quand il fait chaud... Après il y a une association d'idée entre l'été, les vacances, le repos, les journées plus longues et la cigarette, le temps pour fumer... Un côté "pause". Et puis il y a le côté où on ne fait rien. On ne fait rien d'autre, alors qu'autrement il y a plein de trucs à faire mais là on*

*ne fait rien. On est là et on se pause. Je ne suis pas du genre à fumer en faisant autre chose, en tapant un truc, un écrivant quelque chose... Non je ne fais rien. C'est ma parenthèse. C'est un temps blanc. Un instant de réflexion... Enfin je ne fais rien, pas vraiment, mais... Après je ne pense pas au boulot mais plutôt à mes loisirs... Et donc voilà, ça me sert aussi de réflexion. Alors après est ce que cela crée une dynamique de réflexion... Est-ce que le côté chimique, je ne sais pas, fait que cela peut dynamiser la réflexion... Peut-être... Bon c'est peut être illusoire. Mais ça booste peut être le mode de réflexion, qu'on n'a pas si on se pose et qu'on se dit "bon là maintenant faut que je réfléchisse". Mais là on revient peut être au côté rituel, quand on fume, on ne fait rien d'autre, on pense, on réfléchit, et donc voilà, après il y a peut être une dépendance où si l'on veut réfléchir à quelque chose il faut qu'on allume une cigarette pour se mettre dans les conditions qui favorisent la réflexion. C'est peut être aussi une mise en scène aussi.*

*Mais bon, c'est vrai que... Quand on arrête, quand on a envie d'arrêter il y a aussi une recherche de liberté parce qu'en fait on est ficelé quand même.*

*Après on peut se persuader, se dire "bah si, si je fume c'est parce que j'en ai envie, parce que je l'ai décidé et cætera", mais on peut aussi imaginer qu'on est un peu l'objet de cette manipulation par les fabricants de cigarettes et qui nous oriente comme ça... voilà. Après on peut déborder sur la publicité ou l'image de marque... l'époque où il y avait des vedettes qui fumaient... Ou le cow-boy... Avec des associations d'idées... Donc ça peut aussi peut être pour certains les amener à se diriger vers ça, pour après se persuader qu'ils ont telle attitude, ou telle qualité qu'ils voudraient obtenir et qu'ils n'arrivent pas à avoir, qu'ils n'ont pas de naissance ou qu'ils n'arrivent pas se construire.*

*Comme les fume cigarettes ou fume cigares qui faisaient très classe à l'époque, mais qui devaient être très embarrassants... Mais oui, il peut y avoir ça aussi. Mais bon moi ce n'est pas mon truc.*

*Après il y a l'habitude familiale, peut être, aussi... Parce que le paternel il fumait en voiture, il y avait toujours la fenêtre de son côté qui était ouverte de ça, moi qui étais assis derrière je me prenais le courant d'air dans le tronche... En plus la voiture elle avait une prise d'air, il y avait un défaut de joint à la portière arrière gauche, et quand il ouvrait la fenêtre ça faisait un appel d'air il y avait de l'air qui arrivait dans les chevilles c'était affreux. Alors il y avait peut être ça aussi, cette habitude, ce mimétisme peut être.*

*Enfin, je ne pense pas que ça soit du mimétisme... Mais je n'ai jamais été un furieux de la cigarette. Enfin je ne crois pas. Je ne crois pas. Enfin, par rapport à celui qui ne fume pas, oui, mais, euh... Au summum du summum j'ai dû arriver à 10 par jour maximum. Mais c'était plutôt 4 ou 5 habituellement. Mais au paroxysme oui cela devait être une dizaine, mais le paquet non jamais, jamais de ma vie. Parce qu'après bon ça crée un inconfort, de fumer beaucoup. Parce qu'on ne respire pas bien, on manque un peu d'air, enfin on se sent gêné, il y a une oppression qui apparaît et puis*

*on pue. On sent mauvais, quoi, ça imprègne les vêtements, ça imprègne le manteau... Là, j'ai mon manteau avec lequel je sors le soir, mais je n'utilise pas le manteau habituel, c'est le manteau de la terrasse avec la cigarette... Alors qu'il est très bien, ce manteau, mais petit à petit il s'imprègne, quand on le met on sent quand même...*

*A un moment donné je fumais une cigarette dans la voiture, parfois, sur le chemin du retour. Et le lendemain quand je reprenais la voiture, pour repartir... Même en laissant les fenêtres ouvertes c'était une abomination, ça puait, c'était dégueulasse... C'était affreux. Et ça aussi ça m'a dissuadé... Je régente ma manière de fumer. Donc c'est dans tel cadre, dans tel endroit, c'est régenté. Il y a des endroits que je préserve, et puis d'autres où bon... Là c'est la terrasse, c'est dehors. Même si je sais que je serai seul, comme dans la voiture, ça ne me viendrait pas à l'idée de fumer dans cette voiture parce que ça va donner une odeur, donc voilà. Mais la cigarette électronique, pour en revenir à ça, pfff... ça me tente pas pour deux raisons. Un, toujours le côté santé, moi, qui me... les répercussions futures, il n'est pas dit que ce soit moins nocif, enfin bon d'après ce qu'on entend, pas dit que ce soit moins agressif, et quitte à ce que cela ne soit pas moins dangereux, autant conserver le goût et le plaisir d'en fumer une vraie plutôt que de prendre un truc artificiel, un ersatz qui peut s'avérer aussi néfaste que le vrai. En fait c'est un comme le sucre et l'aspartame... Bon... Si les deux sont autant... Autant prendre le vrai, comme le vrai sucre, et puis voilà, comme ça au moins on a un plaisir momentané. Donc toujours la balance entre le côté plaisir et le côté... Enfin il y a même trois choses : le côté plaisir, le côté inconfort de confort et le côté inconfort de santé, en fait. Il y a une balance, comme ça, un équilibre...*

*Alors apparemment c'est vrai que niveau confort je pourrais fumer partout... Enfin partout non, mais s'il n'y a pas d'odeur résiduelle, ça peut faciliter l'usage, mais... Après ça peut pousser à consommer plus, si ça pousse à consommer plus après bon... J'en reviens toujours au côté risque... Pas au côté argent, financier... Enfin... ce n'est pas un argument, le côté financier, enfin pour moi. Même à une époque où je n'avais pas des revenus importants, bon... On arrive à s'offrir un truc, un pull, un... je sais pas quoi, mais on arrive à... Donc le côté financier ce n'est pas ce qui va freiner.*

- Comment ça ?

*Bah si c'était une dépense qui empêchait d'acheter le principal, enfin, si l'on était obligés de réduire le chauffage pour pouvoir acheter les cigarettes, là ça devient... Enfin faut quand même que la raison domine quand même un peu les pulsions. Parce que bon, j'ai toujours eu cette éducation où il fallait être capable de contrôler les choses, et de ne pas se précipiter tête baissée et de se dire "bon je verrai plus tard, je vais faire ça et puis après un verra bien". Donc ça, ça n'a jamais été ma manière de faire. C'est un proverbe chinois que j'ai découvert il n'y a pas longtemps :*

*“le futur détermine le présent et non pas l'inverse”. C'est à dire que c'est ce qu'on veut pour plus tard qui va orienter ce qu'on va faire maintenant, et non pas ce qu'on va faire maintenant qui va conditionner ce qui va arriver plus tard. C'est une manière de diriger et de contrôler. Après, je ne sais pas comment font ceux qui... Enfin si, il y en a qui arrivent à dépenser sans réfléchir à des choses comme ça, et après ça va coïncider sur autre chose. Et qui s'en accommoderont. Après, moi je pense que c'est une question d'éducation.*

*Pour la cigarette électronique, je ne sais pas... Je ne m'y suis pas intéressé, au côté financier. Je connais quelqu'un qui m'a fait goûter, enfin essayer, et j'ai juste l'impression de respirer de l'air à travers un tube, sans goût, ça faisait un peu nuage et puis voilà, donc j'ai aspiré une ou deux fois je ne sais plus, donc j'ai trouvé ça sans intérêt parce qu'il n'y avait pas de goût... Mais bon à cette époque là ça n'était pas interdit en lieu public, je crois que ça l'est maintenant, mais à cette époque là c'était pas interdit. Et disons que je suis passé au stade suivant où j'ai envie de continuer à fumer dans des endroits où je ne dérange personne, et dans des endroits où l'on ne peut rien me reprocher. C'est mon coin à moi, et je ne fais suer personne, et personne ne me fait suer. Donc je me mets sur ma terrasse ou au pied d'une porte d'entrée d'hôtel, et cætera... après c'est un peu paradoxal, parce que si je fume à la porte d'entrée c'est que je ne fume pas à l'intérieur, et si je ne fume pas à l'intérieur c'est que c'est obligatoirement dehors. Et que c'est obligation. Et donc... Je ne fais suer personne et personne ne me fait suer, mais je suis dehors donc si quand même ! C'est un peu... Et puis c'est le côté “je fais quand même” ; même si l'on pourchasse ça, c'est un peu ça, aussi... c'est pas bien de faire ci, c'est pas bien de faire ça... Pfff... Y en a marre. Donc tout en sachant qu'on reste dans des bornes admissibles et raisonnables, quoi, après les bornes se situent différemment suivant les individus bien évidemment, donc c'est sûr que quelqu'un qui ne fume pas, par rapport à quelqu'un qui en fume quatre par jour, celui là il aura dépassé les bornes, avec quatre. Alors que celui qui en fume 3 ou 4 et qui regarde un autre qui fume deux paquets, il se dira “il est fou il ferait mieux de faire comme moi je suis plus raisonnable”. Alors que le premier dira “bah non 4 c'est pas raisonnable du tout, faudrait pas du tout”. Après, est-ce que les paquets sans logo peuvent influencer... je pense que ça peut influencer le débutant, peut être, mais celui qui a l'habitude, ce n'est pas l'image qu'il y a sur le paquet, je ne pense pas, c'est ce qu'il y a dedans... Ce n'est pas ça qui va changer le goût, c'est pas comme une bouteille de vin que l'on pourrait remplir avec de la piquette, avec une étiquette de grand cru on peut se laisser piéger alors que là, un goût c'est un goût ! J'ai même un vieux paquet de cigarettes que j'ai entamé et que j'ai oublié dans un coin, quand la cigarette a séché au bout de six mois c'est dégueulasse, c'est abominable, c'est infumable... Donc c'est bon à jeter ! Donc il y a un côté goût, voilà. Goût que je n'avais pas retrouvé avec la cigarette électronique. Du tout. Je n'ai pas essayé les différentes saveurs, donc pourquoi pas... Après tout dépend de la composition du produit qui est dedans, mais le tabac de la cigarette qui a été vaporisé avec un tout un tas de trucs, c'est pas mieux. Mais je n'ai pas essayé la cigarette électronique vraiment, je ne me suis*

même pas intéressé au prix des cigarettes électroniques, je n'ai pas fait d'essai vraiment...

- Pourquoi ?

*Parce que le premier test, là, ça ne m'a pas emballé, premièrement, on en revient toujours au côté santé, s'il était prouvé que ça permettait de retrouver le même goût avec un côté inoffensif, pourquoi pas. Et puis bon, je ne sais pas, s'il y avait des kits d'essai à prix réduit, je ne sais pas si cela existe, mais des kits ou un truc où on peut essayer deux ou trois saveurs différentes, avec un tarif... Enfin un tarif comment dire, pas attractif mais un tarif abordable quoi, d'essai, pourquoi pas ? Mais je me demande si ce n'est pas plus nocif que le vrai tabac, c'est pour ça que ça me retient un petit peu aussi peut être. Mais si c'était avéré que c'était inoffensif, là je pense que oui, je sauterais peut être le pas. C'est le côté santé qui me retient. Et là, comme on entend tout et son contraire, bah... ça retient.*

*Là, pour la cigarette électronique, il y a en premier le côté santé qui me retient, puis le côté goût puis le côté tarif. Disons que le côté tarif actuellement ce n'est pas un critère pour moi, je touche du bois, mais c'est pas un critère d'analyse. Ce n'est pas ça qui va me retenir ou me pousser vers un truc, actuellement. Donc le côté plaisir et santé, c'est tout. La cigarette électronique oui, pourquoi pas, j'essaierai peut être, mais j'attends d'avoir un peu d'information dessus parce que c'est tellement flou et tellement évasif, et puis il y a ces magasins qui... Enfin on commence à voir plein de magasins qui commencent à disparaître, on commence à voir des sticks sur les vitrines avec force et vigueur sur les jeux de mots sur les cigarettes qui sont comme les coiffeurs et coiffeuses... des trucs à deux balles, quoi, donc qui ne sont pas accrocheurs du tout, enfin je n'en vois pas l'intérêt, et donc tellement de boutiques qui ferment qu'on se dit "ben finalement ça n'a pas l'air d'être un franc succès, donc si ce n'est pas un franc succès c'est que bon il y en a qui ont essayé et qui n'ont pas été conquis, et s'ils n'ont pas été conquis ce n'est pas la peine de faire pareil puisque si ça ne leur a pas plu il n'y a pas de raison que ça me plaise". Alors autant faire l'économie d'une expérimentation qui ne serait pas intéressante.*

*Mais l'essai que j'ai fait ça me semblait insipide, sans attrait.*

## ANNEXE 5 : Entretien numéro 5 (15-03-2016)

- Quel type de fumeuse pensez vous être ?

*Une petite fumeuse, euh, au quotidien ce sera deux trois cigarettes, un peu plus en soirée, ou quand je suis entourée de fumeurs. Je n'ai jamais été une grosse fumeuse, enfin quotidienne, disons. J'ai pu m'arrêter assez facilement quand je suis tombée enceinte, et puis même j'avais prévu avant donc... Voilà, c'est pas quelque chose qui me réveillera la nuit, ou... Voilà. Pour moi c'est plus, j'ai envie de dire une cigarette plaisir plutôt qu'un besoin impérieux.*

- ... plaisir ?

*Oui... C'est à dire qu'en buvant un verre d'alcool, ou après un café, ou après un bon repas, vous savez, c'est de celle-là dont j'ai envie en fait. Mais euh, si disons je n'ai pas l'occasion d'y aller juste après, au moment où j'en ai envie, et que je suis prise par autre chose je ne vais pas m'en rendre malade. C'est... enfin, je pourrais m'en passer. Voilà. J'ai pas de besoin physique, enfin je n'ai pas l'impression d'avoir un besoin physique, physiologique, de fumer, c'est pour ça que ça n'a pas été très difficile d'arrêter, enfin je n'ai pas eu de difficulté particulière pour le faire. Voilà. En même temps, c'est pour ça je pense que je n'arrête pas complètement parce que je me dis que je ne fume pas vraiment. Peut être que je me voile la face, j'en sais rien, mais... voilà.*

- Qu'est-ce que vous appelez fumer "pas vraiment" ?

*Bah oui... C'est... C'est vrai que je fume quotidiennement, mais pour moi j'ai pas l'impression d'être une grosse fumeuse, et... Oui. Je ne sais pas, d'être à deux-trois cigarettes par jour je me dis que c'est pas... C'est plus des clopes plaisir qu'un besoin comme quelqu'un qui aura besoin de fumer sa clope le matin quand il se réveille, ou, des choses comme ça, j'en suis pas là. Donc je ne vois pas la... Tant que ça reste un petit plaisir comme ça, deux trois fois par jour, pour moi ça reste raisonnable, disons. Mais si j'avais, disons, un besoin, s'il y avait la santé qui, si mon médecin me disait "faut absolument arrêter là parce que vous avez, sinon ça va créer de gros problèmes, pour un souci tel ou tel : vous arrêtez ", eh bien j'arrêterai. Si je devais faire un autre enfant je m'arrêtera aussi. Je pense aussi que du fait que mon mari soit fumeur c'est moins facile d'arrêter. Je pense que si je vivais avec un non fumeur je n'aurais pas repris après les grossesses. Aussi. Alors sans rejeter la faute sur lui, hein, mais... (rire) c'est moins facile quand on est quotidiennement avec quelqu'un qui va après le repas aussi fumer sa clope dehors, voilà.*

- Vivre avec quelqu'un qui fume ça implique quoi ?

*Disons que ça peut être un moment où on est tous les deux, aussi, où les enfants sont couchés, et bah on va tous les deux discuter dehors, ou alors moi j'aime bien aussi c'est vrai, quand il commence à faire beau, on prend un apéro tous les deux, nos enfants sont au lit, c'est un moment où on se retrouve tous les deux : on fume une clope on boit un coup ; ça c'est un moment vraiment de partage et de plaisir. Voilà. En fait, les deux cigarettes que j'aime bien dans la journée, c'est celle de, juste avant, quand je vais chercher mon fils à l'école, ça marque la fin de la journée de travail, c'est un peu des rituels, en fait ; et c'est celle après le repas le soir. Et, il y a aussi une qui est devenue rituelle, le lundi matin j'ai une heure de pause avec ma collègue Julie, qui est fumeuse aussi, et on aime bien fumer une clope toutes les deux le lundi à 10h. Voilà. Mais après, je vais rarement toute seule fumer au boulot. Vraiment quasiment jamais, jamais, jamais. Donc, après le repas de midi, j'y vais si Sandrine vient avec moi par exemple, on y va toutes les deux on papote, c'est un moment où on peut partager quelque chose avec quelqu'un. C'est plus une... Ouais, je sais pas comment dire. Petite transgression aussi, j'en sais rien...*

- C'est à dire ?

*Eh bien c'est mon petit vice, voilà, un petit plaisir coupable...*

- Coupable ?

*Ouais, parce que très longtemps j'ai caché à mes parents que je fumais, très très longtemps... Parce qu'ils auraient été déçus, mes parents étaient gros fumeurs, surtout ma mère, très très très grosse fumeuse, très longtemps. Mon père il s'est arrêté aussi, ma mère elle a dû s'arrêter parce que sinon, enfin elle perdait ses dents : son dentiste lui a dit "c'est soit l'arrêt de la clope soit c'est plus de dents !" donc le choix il s'est fait et c'était très dur, et alors elle en rêve encore la nuit, elle était très très grosse fumeuse et quand je vais chez mes parents elle aime bien juste tirer une taffe sur ma clope quand j'y vais après manger. Et, euh, ma grand mère je sais qu'elle déteste me voir fumer. Voilà. Donc c'est plutôt un petit truc qu'on fait pas ouvertement, devant tout le monde, et longtemps j'ai... je n'ai pas dit à mes parents... et la première fois où j'ai fumé ouvertement une cigarette devant eux c'était après l'oral du Capes, voilà, je me suis dit "bon allez, je viens de passer un gros truc : allez, merde !"*

- Comment cela s'est passé ?

*Avec mes parents ? Je pense qu'ils s'en doutaient, ils sont pas idiots, mais ils n'ont pas fait plus de remarque que ça, ils ont bien vu dans quel état de nerfs j'étais donc ils m'ont laissée tranquille. Mais ils ne sont pas dans le jugement. Du tout. Ils ont su une première fois, par ma gynéco... on avait la même gynéco ma mère et moi, et elles sont copines en fait, et elle l'a dit à ma mère (sourire crispé) donc... pas top, mais... donc ma mère m'a juste dit "tu fais ce que tu veux mais moi j'ai tellement de*

*mal à arrêter, je n'arrive pas, c'est pour toi." C'était pour moi, pour pas que je galère parce qu'ils savent très bien comme c'est galère d'arrêter. Voilà. Mais j'ai jamais eu de mal, non, quand j'ai su que je voulais des enfants, bon on s'est dit "voilà on veut un enfant" donc j'ai arrêté en avance. De boire de l'alcool et de fumer des clopes, pour être sûre qu'au moment où je tomberai enceinte je serai clean de ces deux côtés là. Et ça n'a pas été pénible.*

- Comment cela s'est passé, vous me parliez de vos grossesses...

*Oh ça n'a pas du tout été, au contraire, enfin... presque cela me manquait plus de boire un coup ou de pouvoir manger ce qu'on ne peut pas manger quand on est enceinte, c'était plus la bouffe qui me manquait que la cigarette, ne serait-ce que l'image de mettre de la fumée dans mon ventre... non non, vraiment pas (grimace de dégoût). Donc euh, c'était pas du tout une envie que j'avais quand j'étais enceinte, et puis comme j'étais aussi pas bien (mime les nausées), c'était pas une envie que j'avais. Et puis j'ai repris petit à petit, euh, j'ai repris plus vite après la deuxième, après mon aîné j'ai repris "régulièrement" entre guillemets plus tard... Quand il était un peu plus grand. Parce que je me disais "c'est l'occasion, allez", et puis bah, on en fume comme ci, comme ça et puis on finit par reprendre une le soir, et puis bah voilà, après on retombe dedans parce que je pense que c'est plus une histoire de rituel, d'habitude, en tout cas pour moi, c'est comme ça que je le vois pour moi. Voilà. Et puis c'est un truc de convivialité, aussi, pour moi. Bon en même temps je suis très contente qu'on ne puisse plus fumer à l'intérieur, j'aime pas du tout fumer à l'intérieur, j'aime pas du tout l'odeur de clope, euh, et j'ai arrêté aussi longtemps quand j'étais en Irlande, parce que j'étais entourée de non fumeurs, et là bas c'est un des premiers pays qui a interdit la cigarette dans les bars, et dans les restaurants, donc comme aucun de mes copains fumait, j'étais toute seule à aller fumer, et un soir, je me revois encore, j'étais dans le jardin, et je me suis dit "mais pourquoi ?". J'ai écrasé ma clope et c'était fini. Et j'ai repris quand j'ai passé mon concours. Je pense, le stress, tout ça... Mais... Ouais, Je pense, que si j'étais entourée que de non fumeurs, ce serait plus facile je pense. Je n'ai pas beaucoup de volonté en fait (rire) !*

- Vous avez dit "plaisir coupable"... ?

*C'est un plaisir mais on sait que ce n'est pas bien, ce n'est pas bon pour soi... Donc je pense qu'on prend du plaisir aussi du fait que c'est un interdit, c'est condamné, condamnable... Voilà, c'est un peu une transgression. Je ne le fais pas pour ça parce que je suis quelqu'un qui est beaucoup dans les clous, voilà, alors peut être aussi, bon on va pas faire de psychologie de bazar, mais le fait de faire quelque chose qui est un peu répréhensible, et encore, il y a un côté agréable de ce fait. Je saurais pas définir quel est le pourquoi du comment, je pense que j'ai commencé comme beaucoup en soirée avec des copains, voilà, et c'était un truc, pas vraiment pour prendre un plaisir fou, et puis bon tu continues, et t'as des copains proches qui*

continuent donc tu fais comme eux, voilà... Bêtement, en fait. Et... je pense qu'il y en a que j'apprécie vraiment, où je sens qu'il doit y avoir un truc physique aussi, quand je suis très énervée, j'ai une envie quand même de fumer (mime poings serrés). Quand je suis vraiment très très agacée par quelque chose, par exemple après un cours qui s'est mal passé, euh, quand je suis nerveuse ; eh bien j'apprécie la clope juste après, c'est un moment de "pffffffiou" (souple un grand coup)... voilà, de détente. Je pense qu'il y a un effet calmant physique quand même dedans, je sens que ça me calme. Après, je ne sais pas d'où ça vient, si c'est vraiment un effet du tabac, enfin de la nicotine, qui fait ça, ou si c'est dans ma tête, je me dis "je fume une clope donc je suis plus calme, donc machin". Mais, c'est comme quand... Quand on est fatigué, se dire "allez je vais boire un coup ça va détendre, machin", je pense qu'il y a un effet physique aussi, de l'alcool, qui tourne un peu la tête et du coup on lâche un peu prise... Sa je saurais pas dire... Et je sans physiquement que ça me... ça me détend. Quand je suis très énervée, oui j'ai envie. Je sens dans ma bouche une envie de... Je sais pas si c'est lié mais j'ai très longtemps sucé mon pouce (rire)... Et jusqu'à il y a quelques années, quand j'étais hyper énervée par quelque chose, j'avais envie de sucer mon pouce pour me calmer. ça ne marchait pas, j'essayais, je me disais "bon ça vient pas"... Et là peut être que c'est une... je sais pas, une transposition sur la clope, j'en sais rien, mais euh... Ouais. Je sais pas. (rire). C'est difficile, hein, d'analyser soi même le pourquoi ! Et là je pense que là, j'ai un conseil de classe ce soir, si je trouve quelqu'un pour venir fumer une petite clope, voilà, je vais fumer pour avoir une petite pause entre, c'est mon moment de pause quoi. Voilà, je pense que quand on est maman, aussi, c'est le moment où tout seul à soi. Sans les gamins, sans rien. Et pour en parler, j'ai une copine qui est pas mal fumeuse aussi, et avec son mari c'était le moment aussi où ils allaient dehors fumer une clope et le moment où ils se retrouvaient et tu discutes entre adultes, aussi. C'est, en tout cas, pour moi, aussi le "calme avant la tempête" quand je vais faire ma 2e journée, où je vais chercher les enfants, après le repas, le bain, le machin, retravailler... C'est... je me pose, j'ai fini ma journée de taf, c'est le petit sas de décompression qui est accompagné de... mais quelques fois je ne l'apprécie pas à sa juste valeur. A sa juste valeur... C'est assez significatif ce que je dis... Euh c'est devenu presque un rituel mais je pense que des fois je la fume par mécanisme mais je ne l'apprécie pas. Parce que, imaginons il pleut, en général je me mets en retrait sur le parking, pas loin de l'école mais pas devant l'école, j'aime pas fumer devant l'école, encore un truc "coupable", j'aime pas fumer devant l'école. Parce que je n'ai pas envie de montrer le mauvais exemple aux enfants, par exemple je n'aime pas fumer devant le collègue... On est obligés de le faire parce qu'on ne peut pas être sur le parking, mais j'ai pas envie de montrer aux élèves que je fume, j'ai pas envie de leur montrer le mauvais exemple, voilà. Et devant une école maternelle d'autant plus... Parce que je n'aime pas l'odeur de clope, j'aime pas l'odeur de... tout ça. Donc le tabac froid, moi ça me... c'est une odeur qui peut me faire gerber, vraiment, j'aime pas du tout du tout. J'aime pas l'odeur de l'haleine, sur quelqu'un d'autre, sur les doigts, tout ça... Je suis très sensible aux odeurs et donc... Quand il pleut il faut que je me trouve un coin, où je suis à l'abri, mais... Je déteste fumer dans la voiture.

*Je ne fume jamais dans ma voiture. Parce que ma mère, quand elle m'emmenait à l'école, elle fumait dans la voiture pour m'emmener à l'école et... bon... (grimace) c'était une autre époque on va dire... Et... Du coup je fume ma clope mais des fois je fais "ouais c'est juste l'habitude que tu as de faire ça"... Mais c'est pas plus agréable que ça.*

- Et alors, si je vous dis, le tabac vous arrêtez, là, c'est fini... ça vous évoque quoi ?

*Euh... ça me ferait chier, parce que... dans le sens où c'est un petit plaisir que j'ai... alors après, analyser quel est le plaisir, je sais pas, mais je m'en rendrais pas malade. Vraiment. Sur le moment, voyez, il y aura des moments où j'y penserai, machin, mais comme quand j'ai dû arrêter pour les enfants, ce serait... Ouais, ce serait pas la fin du monde. Non. On me dirait demain, le tabac ça n'existe plus, tous les bureaux de tabac auront fermé, bon bah je... Je serais pas là, "il me faut mon fixe il me faut mon fixe", non non. J'arriverais à compenser, je sais pas, en prenant un chewing gum, des fois si jamais j'ai besoin, ou en buvant un verre d'eau ou, j'en sais rien... En m'occupant, en pensant à autre chose... Je pense que franchement, pour l'avoir vécu deux fois, je pense que j'arriverais... voilà. Mais c'est vrai qu'il faudrait que je sois... pas de tentation autour aussi. Du genre des amis, ou mon mari qui fume... Après, en soirée, je pense que ce serait plus dur parce que je verre d'alcool appelle la clope en général, mais j'ose espérer que j'arriverais à dépasser ça et ne pas m'en rendre malade. Voilà. (rire) Je ne suis pas confrontée à la situation, mais si mon médecin me disait "faut absolument, c'est votre santé immédiate qui est en jeu", voyez, c'est une question de vie ou de mort entre guillemets, ou comme ma mère, voyez, "vous allez perdre vos dents" bah la question ne se poserait même pas, bien sûr. C'est sûr et certain.*

- la question ne se poserait pas...

*Non, pour moi, s'il y avait un danger immédiat, vraiment imminent, bien sûr que le choix il serait très vite fait, je n'aurais pas besoin je pense d'aller, d'avoir des chewing gums à la nicotine, d'aller voir un acupuncteur, de faire le machin, non... J'ai pas eu besoin de ça pour les enfants, donc... Je ne pense pas, après je ne suis pas, je veux pas me prévaloir de super pouvoirs j'en sais rien, mais je pense pour l'avoir fait avec les enfants je pense que ce serait faisable. Voilà. Je pense que sur le long terme, à un moment, j'arrêterai. Je pense. Mais là, je n'en vois pas l'utilité. C'est ça. Faudrait que j'aie un déclic, la seule fois où j'ai vraiment arrêté longtemps, c'était pour mes enfants, donc c'était vraiment impératif, c'était inenvisageable de fumer en étant enceinte. Ou alors, quand... Parce que j'étais la seule, donc ça m'ostracisait de fumer plus qu'autre chose. J'aimais pas être différente, être un peu la seule dans son coin à fumer... ça me plaisait pas... On aurait été deux, je sais pas... Donc là, je me dis, quand je vois, la femme d'un ami qui est enceinte de 6 mois et son médecin lui a autorisé à fumer quelques clopes par jour, je me dis c'est... si on l'autorise, c'est que*

*quelque part, aussi, si j'en fume deux par jour je ne vois pas le... enfin je sais bien que chaque cigarette est mauvaise, de toute façon. Mais bon, me dis que c'est pas si grave que ça... (rire). Peut être que j'essaie de m'auto persuader, j'en sais rien.*

- Vous disiez, un jour j'arrêterai...

*Mmmh... Je pense. Mais je pense qu'il faut qu'on soit deux. Qu'on s'arrête à deux. Avec mon mari. Qu'on s'y tienne. Mais il a beaucoup moins de volonté que moi, de ce côté là. Parce qu'il a essayé d'arrêter quand j'étais enceinte de ma fille, et il a recommencé en cachette, et j'ai fini par le découvrir, et il m'a dit "oui je voulais pas te dire pour ne pas te décevoir", tout ça... Mais euh, il est un peu plus... C'est un peu plus difficile, la frustration... Donc il est un tout petit plus fumeur que moi, mais pas beaucoup plus, hein, je sais pas, il est à 5 cigarettes par jour... Et je pense qu'il faudrait qu'on s'y mette tous les deux, dans le sens où on se soutiendrait, enfin ce serait plus simple, parce qu'il n'y aurait plus le rituel du soir, ce serait plus facile. Il faudrait aussi qu'on arrive à tenir la distance avec nos copains, on a pas mal de copains qui ne fument pas, aussi... Mais on a des copains proches qui fument aussi, donc faudra juste... Oui, je pense que c'est plus un moment de convivialité, quand on est... lui au boulot je sais qu'il va pouvoir discuter avec son pote, ils sortent devant l'agence et ils vont fumer une clope tous les deux, c'est leur moment de pause quoi. Je pense que ceux qui ne fument pas, ils ont peut être moins tendance à prendre une pause, j'en sais rien... C'est un moment où on souffle un peu... Après, je pense que, aussi, quand on vieillit et qu'on commence à avoir plus de problèmes de santé, cela se pose plus comme question, j'en sais rien... Je verrai... Je sais pas... Je pense qu'il faut qu'on se motive tous les deux, un jour... Et puis aussi quand les enfants seront en âge de vraiment comprendre, entre fais ce que je dis et ne fais pas ce que je fais, tout ça je pense que ça a une influence aussi. Ils sont encore petits, ils ne se rendent pas compte, et quand ils seront un peu plus grands, en primaire-collège tout ça, va falloir aussi leur montrer le bon exemple aussi, parce que l'idéal c'est quand même d'avoir des enfants qui ne fument pas. Enfin d'essayer de faire en sorte que tes enfants ne fument pas, donc c'est nous leurs premiers exemples... Donc ça ne marche pas "non ne fais pas mais moi je fais et c'est pas bien"... Ils voient les faits, je pense que c'est ça qui jouera aussi. Montrer aux enfants le bon exemple.*

- Vous me disiez "pour l'instant j'en vois pas l'utilité"...

*Bah, à part un besoin de santé immédiat, ou... Oui, ça peut être une réflexion, je pense, de mes enfants... ça peut être... il y a beaucoup d'enfants qui peuvent dire à leurs parents "je veux pas que tu meures", des choses comme ça... je crois que ça peut faire un déclic... Ou, je me rappelle, avant, on n'avait pas d'enfant, on vivait dans un appart, et mes parents sont venus nous rendre visite et ils ont dit "ah ça sent la clope chez vous". Et ça a été radical, on a arrêté de fumer à l'intérieur, tout de suite... Donc déjà ça nous a incités à moins fumer parce qu'il fallait sortir, tout ça...*

*Et je pense que ça peut être des réflexions des proches. Mais le fait que quand je suis chez mes parents, ou quand, ma grand mère surtout, c'est marrant elle a un regard assez sévère là dessus, alors qu'elle même jusqu'à très longtemps elle fumait une clope de temps en temps après manger, en soirée, après un dîner, tout ça... Et encore maintenant : "oh c'est pas vrai qu'elle fume"... Mon frère lui, c'est accepté, rentré dans les mœurs qu'il fume. Mon petit frère. Mais E., elle doit être un peu plus... "Petite fille modèle", entre guillemets... Je pense que c'est comme ça, je suis dans ce rôle là un petit peu, dans ma famille, en tout cas c'est comme ça que je le ressens moi... Très longtemps j'ai pas fumé ouvertement, mon frère un peu plus, et puis il est un peu plus rebelle, un peu plus... voilà c'est un peu plus accepté qu'il fasse des choses un peu moins acceptables ou j'en sais rien, et ouais... Je pense que ça a été une grosse surprise parce qu'ils ne s'attendaient pas à ça de moi. Et encore je vois bien qu'elle, et j'aime pas ça, je sens son regard accusateur sur moi, et je préfère ne pas le faire ou qu'elle ne voie pas, ou... On est partis au Portugal cet été avec mes parents, mes grands parents, mon frère, mon mari mes enfants, et à l'apéro je me rappelle je me cachais, enfin c'est que j'aimais pas qu'elle soit à côté quoi, pour me... Et parce que je n'ai pas envie de la décevoir aussi. Je pense que c'est important aussi le regard qu'ils portent sur moi, même s'il n'y a pas mort d'homme, je ne suis pas en train de me faire un rail de coke ou j'en sais rien, mais dans ma famille aussi du côté de mon père c'est un peu, aussi c'est pas très bien vu. Ils ont tous été très fumeurs à un moment, mais maintenant c'est un peu les parias ceux qui fument... "oh ça pue, allez plus loin..." Voilà. En fait, des fois, les pires ce sont les fumeurs repentis, qui sont encore plus à accuser les fumeurs : "ah mais non, na na na..." à l'américaine, pas dehors, pas dans le jardin, machin... Faut aller au bout, dans le verger ou je ne sais où... Donc ça met des freins, quand même... Enfin après on se lâche quand on est entre cousins, là on est tranquilles et là par contre ça fume plus, l'été, souvent... On discute, on a une bière, jusque tard, bon là ça fume comme des pompiers... et c'est pas des clopes du tout plaisir, c'est des clopes où on enchaîne... En tout cas beaucoup plus qu'on en aurait envie... Et je pense qu'il y a beaucoup de gens, en soirée, qui fument par réflexe. Et je suis sûre que c'est ça qui rend plus malade. Le lendemain, qu'on est vaseux, d'avoir trop fumé. Pour moi c'est clair et net. Quand j'ai trop fumé c'est ça qui me rend vraiment malade.*

- Et dans tout ça, la cigarette électronique... ?

*Cela ne me fait pas envie du tout... Ah pas du tout... C'est marrant on en parlait avec des collègues lundi, alors déjà c'est pas le même geste, je pense que le geste n'est pas le même, c'est gros, euh... On peut la fumer longtemps, c'est pas un temps donné, ça fait complètement artificiel, voyez, ouais, pour moi, une cigarette électronique c'est plus pour un gros fumeur qui essaie d'arrêter, quelqu'un qui a besoin, vraiment besoin de sa clope, et qui a besoin de se tirer sa petite taffe de temps en temps, pour moi c'est ça. J'ai pas... j'ai pas du tout besoin d'avoir ce truc là, accroché autour du cou, ça ne me fait pas du tout envie. Du tout, du tout. J'aurais pas besoin de moyen de substitution comme ça. Enfin moi ça ne me tente pas du*

*tout. Si je dois arrêter, j'arrête et puis c'est tout. Je vais pas passer à une cigarette électronique. ça c'est... non. Je pense que... Le fait que ce soit un appareil... Je sais pas... Pour moi c'est aussi symbole d'être vraiment accro, d'avoir une cigarette électronique. Et d'avoir besoin, justement, dans des circonstances... c'est encore un peu accepté dans les lieux publics, les choses comme ça, c'est qu'on a besoin de sa dose, pour moi, les cigarettes électroniques. Parce que c'est plus accepté dans les endroits où l'on ne pourra pas fumer une cigarette classique... et quand j'en parle je fais comme ça... (mime le fait de porter une cigarette entre ses doigts). Et puis les goûts... moi j'ai jamais aimé les mentholées, les trucs comme ça... Pfff... Pour moi ça n'a pas du tout de... ça ne m'attire pas. Du tout. Pour moi ce ne sont pas des cigarettes, c'est un truc, on aspire de la vapeur, là, comme ça, enfin... Je trouve ça un peu ridicule en fait. Parce que pour moi c'est un espèce de gros truc comme ça, qui fait un bruit d'eau quand on tire dessus, je sais pas... ça fait hyper artificiel. Même si une clope en en soi c'est artificiel aussi, mais je sais pas... L'ensemble, le mécanisme, le... C'est trop sophistiqué, et puis c'est tout le temps, on peut l'avoir tout le temps, aussi... Donc, oui, je sais pas... Vraiment pour moi c'est les gens qui ont besoin, la cigarette électronique. Qui cherchent à arrêter, ou à diminuer. Je pense, du moins de mon point de vue, beaucoup de gens qui passent à la cigarette électronique, c'est qu'ils essaient de diminuer leur consommation, ou ils peuvent l'avoir dans des lieux où on pourrait pas l'avoir normalement, ou pour ne pas avoir d'odeur particulièrement, dans le salon, quand tu vas chez des amis, des choses comme ça. Les gens ne sortent pas en général pour fumer une cigarette électronique, sur le balcon, j'en sais rien, du coup on est toujours en train de tirer dessus donc ce serait même l'effet inverse quoi.*

- Qu'est-ce que ça implique ?

*Pour moi ce serait fumer plus. Et puis, bah, je trouve ça un peu ridicule comme geste. ça fait vraiment pour moi le junkie qui a besoin de son truc, tout le temps, de temps en temps, et qui a toujours un truc dans la bouche... Pour moi, c'est pas comme ça que je me vois. Alors je trouve pas les gens ridicules mais c'est moi qui me sentirais ridicule avec ça. J'ai des copains qui ont ça, en général c'est qu'ils essaient d'arrêter... enfin pas d'arrêter mais de diminuer. Euh... Et ne serait-ce que (mime le geste cigarette versus tenir une e-cigarette) le geste : c'est comme ça (tient comme un stylo), c'est pas comme ça (cigarette entre majeur et index)... Même s'il y a des gens qui fument comme ça (mime le geste d'une cigarette traditionnelle). C'est énorme, en plus... Je sais pas, je ne sais pas trop comment dire, moi en tout cas je n'ai pas envie d'aller vers ça, ça ne m'intéresse pas. Et puis il faudrait que ça ait le goût d'une vraie cigarette, sinon... Autant prendre une sucette ou... Si t'as besoin d'avoir quelque chose dans la bouche ce serait plutôt un gâteau, une sucette, mais ça... non. Faudrait que ça ait le goût d'une cigarette, en plus je suis très sélective, enfin je fume une marque de cigarettes, je n'aime pas les autres, euh... faudrait que ça ait le même goût qu'une Marlboro light, si je voulais reproduire une cigarette. Après, je sais pas si j'aurais besoin d'avoir un truc dans la bouche pour*

*compenser. J'ai pas souvenir en étant enceinte si j'ai compensé l'arrêt de la cigarette par un autre truc buccal, un grignotage... j'ai pas le souvenir, peut être que mes proches pourraient dire le contraire. Après, pour mon 2e enfant j'étais malade comme un chien, pendant 3 mois, donc j'avais envie de rien de toute façon. Euh mon premier enfant, j'ai pas souvenir plus que ça... Donc moi je verrais pas l'intérêt d'aspirer un truc qui ait le goût de pomme ou j'en sais rien... J'ai pas besoin, je pense pas, d'avoir un truc dans la bouche pour compenser la clope que j'aurais pas prise, par exemple. Après, peut être que mon corps il serait soulagé par l'apport de nicotine, peut être que ce serait ça. J'en sais rien, j'ai pas essayé. Mais, non... Comme les menthol, ça m'intéresse pas du tout. Si je fume une clope, faut que ça ait le goût d'une clope, même si à côté de ça je dis "ah, ça pue, etc." ; j'aime pas embrasser quelqu'un qui vient de fumer une clope par exemple. Donc je fais attention à avoir toujours des chewing gums sur moi, j'aime pas du tout que mes élèves sentent, si je suis allée fumer une clope le midi, je n'aime pas du tout que mes élèves sentent que j'ai fumé. J'aime pas du tout l'odeur du tabac froid sur quelqu'un. Et de me dire que je vais sentir ça sur moi j'aime pas ça. Pour moi ça renvoie une image de pas être sain, c'est pas agréable quelqu'un qui sent le tabac froid. Pour moi, mais je pense que beaucoup de monde pense ça aussi. Donc j'ai pas envie de renvoyer... Bon c'est très ambivalent, c'est pour ça peut être que je parlais de plaisir coupable : c'est quelque chose que j'aime pas forcément chez les autres mais euh, que je fais aussi. Quelque part... Mais je pense vraiment, je pense pas que je passerai à la cigarette électronique. Je pense pas. Non. Je ne me suis jamais posé la question. Jamais, jamais, jamais. Cela n'a jamais été une option pour moi.*

- Pourquoi ne l'avez-vous même pas envisagé ?

*Parce que je n'en vois pas la nécessité. Pour en revenir à ça pour moi c'est pour des gens qui ont besoin de fumer régulièrement. Je vois pas l'utilité. Aujourd'hui, j'ai fumé une clope avec Sandrine après manger, euh... Je pense que j'en fumerai une là, après, pour faire une pause avant le conseil de classe, et encore... Est-ce que j'y vais toute seule ou est-ce que j'y vais avec quelqu'un... Et une après manger ce soir. Je pense que ce sera ça. Je sais déjà que ça va être comme ça. Et encore, là, je sais même pas si ce soir j'ai le temps ou pas, tout dépend du temps que j'aurai, si j'ai fini de faire un contrôle que je dois préparer pour demain. Voilà.*

- Et en imaginant, cette journée, avec une cigarette électronique...

*Cela fait pas pareil. Je sais pas pourquoi, hein, je n'ai jamais essayé, je n'ai jamais tiré sur une cigarette électronique, donc je juge sans jamais avoir essayé en fait, mais... Peut être le fait que ce soit aussi... Une clope c'est limité dans le temps. T'as fini, t'as fini. ça y est, c'est bon. Ouais je pense qu'il y a aussi le côté artificiel, de machine, machin... ça enlève quelque chose. Je saurais pas comment le définir, on en parlait lundi avec Julie et Sandrine ; et toutes les trois on était assez d'accord sur*

*le fait que bah... Une cigarette électronique ça ne nous attire pas. Je ne me vois pas sortir, fumer ma clope électronique. Non. Je ne me vois pas le faire. J'ai pas envie.*

- Vous parliez d'appareil, de machine... Qu'est ce que ça implique ?

*Je sais pas, ça enlève du naturel. Je pense que c'est la taille aussi du truc... si c'était de la taille d'une clope normale, peut être que ce serait différent. Et encore. Je sais pas. Je pense que c'est aussi le fait de l'allumer, la cigarette, de la fumer, de l'écraser, c'est fini, on passe à autre chose. Je pense que quand on a une cigarette électronique on a toujours la sensation de continuer, de continuer, de continuer, ça s'arrête jamais. Enfin, jusqu'à ce que soit épuisé le produit. Et c'est pas pareil, c'est pas un temps... Pour moi ça correspond à un petit temps défini, de pause, de plaisir. Et ça enlève un peu ce côté là, je pense, aussi. Donc je pense que ça joue. La durée du truc. Et puis, voilà, t'as ton paquet, aussi, dans ta poche, tu peux en offrir une à quelqu'un, des choses comme ça. Ouais, ça a un côté un peu aussi individualiste, la cigarette électronique, dans le sens où l'on ne peut pas partager. Dire "viens on va fumer une clope, je t'en offre une"... bah là du coup on n'en offre pas. J'ai jamais réfléchi à la question, j'avoue... Mais je ne me suis jamais posé la question "tiens...". Parce que je n'ai pas besoin, pour moi, ce serait vraiment si "ah là là j'arrive pas je fume trop, faut que je passe à un truc qui va un peu alléger et puis je vais progressivement arrêter..." Enfin, je me dis, pour en revenir à ce qui pourrait me déclencher l'arrêt de la cigarette : je fais pas mal de sport, je ne suis pas plus essoufflée que ça, j'ai de l'endurance, j'ai un mode de vie, je pense, à peu près sain en dehors de ça, donc si je sentais que j'étais essoufflée, que j'avais une gueule pas possible, que ça jouait sur mon physique... peut être que je le ferais, aussi, mais j'essaie de m'entretenir physiquement à côté, donc j'arrive à tenir la distance sur mes cours de sport, cela ne me pénalise pas non plus, donc je n'en ressens pas des effets physiques, si tu veux. Donc, si j'avais les dents qui deviennent toutes jaunes, ou... voilà. Donc vraiment, faudrait que ce soit un besoin impérieux. Pour moi. Que ce soit plus pénalisant de fumer que d'arrêter de fumer. Que les conséquences soient plus graves si je continuais à fumer, pour moi ou pour ma famille, quoi. Mais pour arrêter j'arrêtera complètement, tant qu'à faire j'arrêtera complètement. Après, chacun fait comme il veut, hein. Si mon mari me disait "moi pour arrêter j'ai besoin de passer par là", eh bien pas de problème. C'est ce qu'on avait acheté pour ma belle mère par exemple, pour qu'elle arrête de fumer, bon après ça n'a pas marché, parce que c'est une autre problématique, disons qu'elle a une personnalité un peu addict, on va dire, je pense que pour elle c'est aussi sa bonne vieille clope tradi, elle a fumé une cigarette électronique et puis elle a lâché l'affaire elle est revenue aux cigarettes normales. Je sais pas pourquoi mais je pense qu'elle préférerait aussi fumer des cigarettes normales. Pour moi, après je sais pas de quoi l'avenir est fait, mais... J'aurais l'impression de fumer un narguilé quoi. Donc... pfff. Non je ne vois pas l'intérêt, ça ne m'attire pas.*

## ANNEXE 6 : Entretien numéro 6 (17-03-2016)

- Quel type de fumeuse pensez-vous être ?

*Euh... occasionnelle. Très occasionnelle. Alors, pas dépendante, je fume pour le plaisir, comme ça, comme quelqu'un prend un verre de vin de temps en temps, en fait. Donc, oui, occasionnelle. Je peux m'en passer pendant une, deux, trois semaines, un mois... si personne ne fume autour de moi, par contre. C'est vrai que si quelqu'un va fumer dans mon environnement proche, je ne prendrai jamais de clope à quelqu'un que je ne connais pas, ou à d'autres personnes comme ça, mais si dans un groupe d'amis, ou un collègue, n'importe, va sortir et allumer une cigarette, je vais avoir tendance à aller avec eux. Alors, il y a des fois, où je dis "non" parce qu'à ce moment là ça ne m'intéresse pas ou autre, mais il y a des moments où j'aime bien, effectivement, aller partager ce temps avec les collègues, ou... voilà, à l'occasion, quoi.*

- vous me disiez, cela peut vous arriver, pendant plusieurs semaines, de ne pas consommer...

*Alors du coup, ça rentre dans l'enquête, ou pas ? (rire) C'est volontaire, aussi, de ma part, dans le sens où, déjà, je ne voulais pas que la clope rentre dans la maison. Parce qu'avec Ludo, mon mari, qui était fumeur, à partir du moment où lui, il a arrêté, je me suis dit que du coup, on va essayer de faire en sorte que l'environnement soit totalement non fumeur. Après, c'est aussi une volonté de pouvoir contrôler cet accès à la cigarette. Pour ne pas être dépendante. C'est à dire que je ne veux pas me retrouver comme d'autres fumeurs à me dire "il m'en faut une, il m'en faut une, on est dimanche soir, au secours il n'y a pas de tabac ouvert, je vais casser quelque chose !" Voilà. Et depuis l'âge de 16 ans, c'est toujours comme ça que j'ai fumé, à peu près, par cette non envie d'être dépendante d'un truc. Voilà. Vraiment.*

- vous me parliez de plaisir...

*Oui. J'aime bien... (rire) C'est... Alors c'est vrai que ça n'a pas forcément bon goût, ou quoi que ce soit, mais j'aime bien la sensation, j'aime bien la gestuelle, c'est... Oui... La liberté de me dire "je peux en prendre une sans forcément que ça ait une incidence". Alors après je me trompe peut être niveau santé, hein, mais voilà... Cela reste un plaisir, c'est comme un verre de vin, comme un bonbon, comme euh... voilà. Alors... En creusant un peu c'est faire ce qui me plaît quand je veux, à la limite ça peut en faire partie. Euh... Cela fait partie du rituel, je pense, aussi... Je pense que c'est un peu ça. Un petit peu. Mais que quand je me l'autorise, en plus... Peut être aussi parce qu'on a tendance à dire que ce n'est pas bon, que c'est interdit... Peut être... C'est peut être ça, faire ce que je veux quand j'en ai envie...*

*Mais bon dans l'absolu c'est quelque chose de pas bon, on a tous entendu toutes les campagnes, les risques de cancer, les choses comme ça, j'ai été vraiment élevée dedans... La raison pour laquelle je ne voulais pas être dépendante non plus, c'est que pendant longtemps je ne voulais pas fumer devant mes parents, parce que... l'image que ça donnait, quoi. Mes parents étaient anti tabac, mais à fond, euh... Trouvaient ça peut être faible, de ne pas pouvoir résister à ce genre de chose, je pense. Pour eux, c'était un côté très négatif, donc je ne voulais pas les décevoir et donc pendant très longtemps ils ne m'ont pas vu fumer, et même quand ils ont su que je fumais, même à 30 ans, 32, 35 ans, j'avais beaucoup de mal à prendre une cigarette et à l'allumer devant eux. Cela m'est vraiment arrivé, on va dire, il y a un an de ça, donc... à 37 ans. Où j'ai assumé, où je me suis dit "bon, maintenant t'es adulte, quand même" et où du coup j'ai pu allumer ma première cigarette devant mes parents. Mais sinon, avant, je voulais leur cacher, je ne voulais pas fumer devant eux donc il fallait pendant deux mois, que je puisse m'en passer, en gros pendant les vacances d'été donc c'est pour ça qu'il y avait cette envie de ne pas être dépendante.*

- et aujourd'hui...

*Alors, là, j'ai 39 ans, quand même, maintenant, j'approche les 40, je grandis dans ma tête (rire) ! Je pense que je les ai déçus sur tellement d'autres choses, que là, c'est pas très grave (rire) ! Non, je pense que c'est... Ils le savent, donc après, de voir ou pas... à l'époque où j'ai vraiment pris cette cigarette devant eux, je m'en fichais.*

- c'est quoi l'image d'un fumeur ?

*Bonne question... Mais euh... Pour moi, à partir d'un certain âge... C'est vrai que bizarrement cette image je ne la collais pas à ma belle mère, qui a 56 ans, qui n'est pas toute jeune, mais ça me paraît bizarre, enfin ça me choque un peu, de voir des... enfin ça me choque, non... Je sais pas, c'est pas... Je sais pas comment expliquer. Enfin, j'ai une image comme ça qui me reste d'un couple qui devait avoir je sais pas, 50 ans, avec des enfants entre eux, qui fumaient assis sur le bord de la plage avec les enfants à ce niveau là (montre son niveau d'épaule). Cela me gênait un petit peu... Et, même, c'est vrai que j'ai tendance à l'associer, à un certain âge, plus à un problème de propreté... C'est à dire que quelqu'un qui fume, il a un côté un peu qui prend pas soin de lui, qui... voilà, qui n'est pas forcément propre sur lui, enfin c'est tout un ensemble, quoi. C'est vrai que ma belle mère ça ne colle pas, parce qu'elle prend énormément soin d'elle, donc...*

- et alors, admettons, votre image... vous...

*Oh là là... On revient au fait que je suis moi, avec ma liberté de choix, donc c'est un peu bête mais je me sens adulte, à un moment j'ai fumé un petit plus que ce que je pensais contrôler, c'est pour cela qu'après je me suis imposé des phases d'arrêt un*

*peu plus longues, euh je me sentais beaucoup plus femme, beaucoup plus adulte, beaucoup plus responsable de mes actes, et puis voilà. Moins influencée par ce que peuvent dire les uns ou les autres, ou ce que peuvent penser les uns ou les autres, quoi.*

- et donc, "la cigarette c'est pas dans la maison"...

*Alors, quand moi, ça m'arrive de fumer, non. Sauf... (rire) Sauf quand ma belle mère est là, parce que comme mon mari a imposé la cigarette dans la maison quand il fumait, il a commencé par me dire la cuisine alors que mon ex n'a jamais fumé dans la maison, j'avais réussi à faire en sorte que cela n'y soit pas, euh, parce que pour moi la cigarette c'est quelque chose qui sent, qui ne sent pas bon, qui imprègne les vêtements, qui imprègne tout, en fait, autour, et donc je ne voulais pas avoir une ambiance de vie de fumeur. Parce que ça ne sent pas bon... tout bêtement. Donc c'est vrai que quand ma belle mère vient, puisque mon mari ne veut pas tomber dans la personne qui a arrêté de fumer et qui devient dans l'excès anti tabac, il lui autorise de fumer dans le salon, en bas, enfin dans toute la partie basse de la maison, ça ne le dérange pas, dehors ou dedans. Moi, quand ça m'arrive d'avoir un paquet à la maison pour me dire "je vais m'en prendre une de temps en temps", euh je me mets sur le pas de la porte, sur la terrasse, dans la cuisine quand il fait vraiment très froid dehors, mais la cuisine c'est vraiment très très rare voire plus du tout, en fait.*

- comment ça fonctionne d'être avec quelqu'un qui ne fume plus ?

*Alors au départ il râlait parce que donc, il m'embêtait en disant "oui, ça sent pas bon", "oh ça pue, comment tu peux aimer ça"... Il en prenait toujours une taffe pour se dire "ah non c'est vraiment pas bon, mais comment tu fais ?" alors par une espèce de pression comme ça... Et puis à un moment donné je lui ai dit gentiment que de toute façon, au même titre que lui avait arrêté, pour lui au moment où il le désirait, quand moi j'aurai envie de ne plus en acheter, je trouverai mes motivations, j'arrêterai, et ce n'est pas lui qui, en faisant ça... Voilà. C'était "je ne veux pas que tu fumes donc ne fume pas", c'est le côté jeu de pouvoir entre guillemets donc, ça a accentué le phénomène de "c'est mon choix c'est ma liberté je fais ce que je veux". Peut être un peu ado, aussi, en réaction... (rire)*

- vous me parliez de plaisir en fumant...

*Enfin... oui et non, il y a une cigarette que j'aime bien fumer, c'est celles qui sont mentholées parce que c'est vrai que j'aime bien le goût mentholé qu'elle procure. Donc il y a vraiment le côté goût, par rapport à des cigarettes classiques où au final c'est pas forcément... pas terrible. Donc il y a le côté plaisir dans ces cas là. Euh... Non c'est le côté convivial, en fait. Là par exemple, au travail, on sort à quelques uns, on discute, on a d'autres contacts, voilà. C'est vraiment un côté, un peu, social. Quand c'est là. Quand c'était chez moi c'était plus pour, en tant que coupe faim que*

*je la prenais. C'était un côté, à un moment donné j'ai repris un petit peu plus fréquemment donc après le repas du midi, après le repas du soir quand j'étais à la maison pour justement arrêter, ne pas vouloir manger plus, ne pas grignoter, ça avait cet effet de dire "point, le repas est fini, je me prends mon petit bonbon qui n'est pas calorique et voilà". Donc c'était vraiment tout ça, imprimé dans cet aspect là en fait. Et le moment plaisir, détente, seule, donc à la maison, du coup... Bon c'est contradictoire avec le côté convivial du boulot ou autre ; à la maison c'est plus un moment pour moi. Je suis là, je suis avec ma cigarette, les enfants vous me laissez tranquille j'en ai pour 5 minutes, je reviens après. Là c'est mon temps à moi. Donc c'est tout ça, où je pense à ce que je veux, je suis tranquille. Et ça c'est depuis que je ne fume plus que toute seule de temps en temps, quand je fumais avec mon mari c'était les moments où en général je prenais ses clopes en fait, je tirais sur ses clopes, j'en avais pas une à moi, toujours pour ce côté de contrôle, et une cela faisait trop, de toute façon. Donc du coup on la fumait à deux. Parce qu'une entière ça me tournait la tête et je n'aimais pas cette impression, cette sensation un peu de perte de contrôle, ou d'action de drogue, je pense, quelque chose dans ce style... Donc je dirais deux-trois taffes sur la cigarette que lui peut fumer en entier. Et dans ces cas là on était à deux et on avait des moments d'échange, on discutait de nos journées, des enfants, voilà, on communiquait en même temps, donc il y avait vraiment cet espèce de plaisir, à deux. Voilà.*

- vous me parliez au travail, de moments de convivialité...

*Bah on sort à deux, à trois, bon trois ou quatre c'est vraiment le maximum qu'on ait pu faire entre nous, et puis, bah, on discute, soit de l'incident qui vient de se passer le matin, soit de totalement autre chose, de nos vies, de... voilà. Des discussions autres, qu'on n'a pas forcément en salle des profs parce qu'il y a plus de monde autour de nous... Et puis c'est pareil, c'est un moment de pause après le repas, aussi. Entre le repas et le café. Mais celle là est devenue beaucoup plus rare. Là, ça fait deux-trois fois que je ressors avec Emilie, mais sinon cela fait plusieurs fois, depuis le retour des vacances, les 2 premières semaines, elle me demandait régulièrement "tiens tu veux venir avec moi, ou les autres ?" et je disais "non, non, c'est bon, c'est pas la peine j'ai pas envie." Alors... soit parce que j'ai l'impression d'avoir... enfin soit parce que j'ai fumé pendant le week-end parce qu'on est allés chez mes beaux parents, soit parce que non, effectivement je n'ai pas envie... Donc voilà... Alors, est ce que parce que c'est qu'il y a moins de sources de stress autour de moi ou autre chose, je ne sais pas du tout. Mais il y a des moments où je n'en éprouve pas le besoin. Et d'autres, où je guette, je me dis "bon, tu sors ? tu m'en passes une ?", voilà, c'est plus moi qui fais la démarche à certains moments. Quand ce sont les autres qui font la démarche autour de moi souvent ça tombe à côté parce que... voilà ça ne m'intéresse pas plus que ça. Après je me dis "tiens peut être que j'aurais pu sortir... et puis oh non, c'est très bien comme ça, une de moins c'est une de moins". Voilà.*

- “une de moins c’est une de moins” ... ?

*C’est une que je n’ai pas fumé, qui n’a pas atteint mon... Mon capital vie (rire) ! Alors c’est juste que c’est une de moins qui a pollué mes poumons, toujours en rapport avec toutes les images qu’on peut nous montrer sur les effets néfastes que cela peut avoir. Même si je me dis sans en être totalement convaincue, que la façon dont je fume n’a pas forcément d’effet dramatique sur ma santé. Et en même temps, quand je me dis, depuis 16 ans, maintenant 39... Je vais pas faire le calcul parce que je veux pas me prendre une claque (rire) mais je me dis que ça fait quand même longtemps que je suis en relation avec la cigarette... Donc je me dis que quand même, dans toutes ces années, j’en ai fumé énormément. Même si c’est resté une ou deux comme ça, de temps en temps... A la faculté, j’étais la fille qui allumait les clopes des copains, et après je leur donnais. (rire) C’est des... Des souvenirs qui restent comme ça, mais j’en ai rarement fumé entières, dans toute cette période là. C’est vraiment que depuis que je suis avec mon mari, où j’ai fini par passer le cap et par en prendre des “à moi”. Mais, même au départ, quand il me disait “j’ai plus de clopes, tu vas m’acheter un paquet ?” je faisais “non non non, ah non non moi je ne fais pas ça, je n’achète pas de cigarettes, voilà”.*

- Pourquoi ?

*Ah, pourquoi... je me doutais, j’attendais la question ! (rire) Euh... Je ne voulais pas avoir cette image de fumeuse. Bon alors vous allez me dire “c’est quoi cette image de fumeuse ?” : eh bah j’en sais rien ! (rire) Pour moi c’est négatif. Je pense que c’est intégré dans l’éducation, comme les notions de vulgarité, de choses comme ça. C’est intégré de ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, c’est dans l’éducation. Donc pour moi, une personne qui fume n’est pas une personne “bien”, même si... mes ex souvent étaient fumeurs, je n’en ai que deux qui étaient non fumeurs, parmi les histoires un peu longues que j’ai pu avoir, quoi. Donc... Voilà. En fait... Pour moi, le fait de ne pas fumer c’est bien. Je pense que j’avais honte de fumer, du coup je n’avais pas envie d’aller en acheter, c’était peut être ça aussi. Maintenant, sur des personnes de nos âges qui fument, je ne porte pas de jugement, même si cela contredit ce que j’avais dit tout à l’heure (rire). Je porte un jugement quand il y a vraiment toute une image “malsaine” autour de la personne. Dans des signes extérieurs, de, de saleté. Où, là, du coup, ça va dans le moule de l’alcoolique qui fume, enfin voilà, quoi, il y a toute une image qui se met autour. Mais sinon c’est vrai que quand on est entre nous... En même temps on n’a pas beaucoup de fumeurs autour de nous, vraiment, qui fument un paquet par jour... Hormis ma belle mère je n’en connais pas. Ou plus.*

- Admettons, si je vous dis le tabac, vous arrêtez aujourd’hui. Fini, là maintenant...

*(rire) “cause toujours !”*

Non, non, je sais pas... Si, effectivement, euh, un médecin me disait "il y a des problèmes qui font que vous devez arrêter, pour la santé, pour le bien être", oui il n'y a pas de souci j'arrêterai sans problème. Bien évidemment, si on me dit que même, allez, on va dire, deux cigarettes que je fume ou 4 cigarettes que je fume par semaine, ce qui correspond à de grosses semaines de tabac, dans ces cas là, si on me dit qu'effectivement cela pose des problèmes pour la santé, que même celles-là il faut les enlever... Et c'est vrai que pour l'instant, ce qui fait que je n'arrête pas, c'est que je prends une cigarette comme quelqu'un boit un verre de vin rouge... La personne qui boit un verre d'alcool n'est pas alcoolique... Et ce n'est pas parce qu'il a son verre de vin rouge, enfin son petit verre de vin rouge, le midi, ce n'est pas pour cela qu'il est jugé alcoolique, enfin je ne crois pas... Bon d'accord (rire) ! Donc du coup, euh, une cigarette de temps en temps pour moi ce n'est pas... Ce n'est pas être fumeuse. Après... ça ne me poserait pas de problème d'arrêter, mais il faudrait que j'évite de voir certaines personnes pendant un certain temps. C'est à dire qu'au travail, cela ne me poserait pas de problème parce que je suis restée pas mal de phases sans fumer, mais au même titre que si on me disait demain "tu arrêtes le chocolat parce que c'est mauvais, machin" bon bah, je me dirais "ok, je vais arrêter le chocolat". Je dis pas que j'en prendrais pas un ou deux carrés à un moment donné pendant la phase de sevrage entre guillemets, d'ailleurs j'en mange plus que je ne fume, mais voilà dans l'absolu je me dis "bon bah, y a quelque chose à faire, autant essayer de vivre un peu plus longtemps, ce ne sont pas des choses importantes ni nécessaires". Donc cela ne me poserait pas de souci. J'accepterais l'idée. Par contre j'informerai les personnes de ne pas me proposer, de ne pas me tenter, si possible. Et puis, voilà. Mais ce n'est pas pour autant que je demanderais à ma belle mère de ne pas fumer à côté de moi, parce que bon c'est sa liberté aussi de fumer, je ne veux pas non plus empiéter sur sa vie. Mais, c'est vrai que ce serait un peu plus difficile, je pense que j'irais les voir avec une petite appréhension, je serais moins détendue parce que je saurais qu'il y a justement cette présence de la cigarette là bas, où j'aurais envie, parce qu'en plus c'est vraiment chez eux, il y a un côté "chez eux on fume" et je me suis surprise il y a deux ou trois semaines, on était allés les voir, et en fait dans la voiture je m'étais pas dit "tiens je vais arriver je vais fumer avec ma belle mère", c'était la première fois que ça m'arrivait d'avoir complètement zappé la cigarette, mais alors entièrement. Cela faisait trois à quatre semaines que je n'avais pas fumé, je crois, quelque chose comme ça, et je l'avais mais alors complètement zappé. Et quand je l'ai vue fumer je me suis dit "ah oui c'est vrai ! Tiens bah je m'en prendrais bien une avec elle !". Voilà. Donc, le fait d'arrêter, j'irais là bas avec un : "mince, bon, bah voilà, ça je ne peux pas le faire", donc c'est juste cet interdit là qui m'embêterait. Au travail, non, parce qu'a priori elles iraient fumer sans moi ce ne serait pas très grave, mais là bas c'est le seul endroit où la clope reste, où je peux en fumer 3-4 dans la soirée. Mais cet interdit serait frustrant. De ne pas pouvoir fumer. Parce que c'est quelque chose, quand je suis là bas, dont j'ai envie. Donc du coup, ne pas pouvoir assouvir entre guillemets ses envies, c'est frustrant. Quand je suis ici je n'y pense pas forcément. Ou, si j'ai pas le temps, bah c'est pas grave, si Emilie, puisque c'est elle qui m'en file, n'est pas là, c'est pas grave... C'est pas intégré dans

le lieu. A la maison c'est moi qui l'ai éliminée définitivement de la maison en tant que tel, je ne dis pas que, des fois quand il y a eu des soucis au boulot, ou bien des séances un peu stressantes, très très énergiques et énergivores, donc quand on rentre on est à plat et en même temps complètement sur les nerfs, là il y a des fois où je me dis "bon je m'en achèterais bien, de paquet" histoire de souffler un petit peu avec la clope du soir, mais euh... Non, ce serait dommage, il n'y en a plus bah il n'y en a plus c'est pas grave, parce que je sais très bien que si j'en rachète un paquet maintenant, bah pourquoi j'en rachèterais pas un quand il sera fini, et pourquoi pas encore un autre, etc... Du coup, le seul moment où je fume c'est chez ma belle mère parce qu'il y en a "à profusion" et puis... Bah il n'y a pas de souci je prends ce que je veux quand je veux. Cela n'engage pas le fait de reprendre après à la maison, au quotidien. Cela reste dans le contrôle, en fait.

- Il y a d'autres façons, de contrôler ?

De l'imposer, de me dire... à un moment donné quand c'était dans l'esprit "coupe fais", je m'interdisais d'en prendre plus de deux par jour. Voire, pas plus de quatre. Mais même si à un moment dans la journée j'avais envie d'une clope ou autre, je me disais "non, cela ne fait pas partie de ce que tu t'es autorisé à faire", pour toujours rester dans ce contrôle. De se dire, si j'arrive à contrôler ça un petit peu, ce sera plus facile pour moi de me dire "bon maintenant t'en rachètes pas", ce que j'ai fait pour l'instant. Mais bon, j'ai parfois des semaines entières où il n'y a pas de cigarette, mais si après le week-end on est chez belle maman : oui, là effectivement je fume. Quand j'étais enceinte, l'odeur me dégoûtait, me donnait la nausée, donc du coup je n'en fumais pas et ne tirais pas sur les clobes de mon mari non plus. En fin de grossesse je recommençais à être attirée parce qu'il n'y avait plus ce dégoût donc je retirais sur ses clobes. Mais c'est vrai que c'était compliqué d'aller dans cette ambiance enfumée parce que ma belle sœur fume, parce que mon mari fumait, ma belle mère fumait, mon beau père fumait la pipe... Donc cela faisait vraiment des réunions de famille où il y avait le "smog" en fait dans la pièce. Ce qui est beaucoup moins présent puisqu'il n'y a plus que ma belle mère et moi un petit peu, quand on se réunit, quoi. Et ma belle sœur, mais qui n'est pas là. A l'époque où j'ai pu arrêter c'était facile parce que je n'avais pas pris le pli d'en acheter. Il y a eu une phase, il y a un an à un an et demi, qui a été un peu difficile pour des raisons de vie privée, qui font que du coup j'ai eu un besoin de m'affirmer en ayant mes clobes. Fuck tout le monde (rire) ! Donc, du coup, j'ai commencé vraiment à en acheter, et c'étaient les miennes, et quand j'en avais envie j'en achetais, et quand le paquet était fini j'en rachetais. Donc j'ai eu une période, on va dire, de... 3 à 4 mois de "vraie fumeuse" bloquée à pas plus de 4 ou 5 par jour. Entre 2 et 4 par jour, en fait. Avant cette période là, je n'achetais jamais de paquet. Donc du coup, si j'étais pas avec des personnes qui en avaient, c'était logique que je ne fume pas. Donc les périodes, en général, où je ne fumais pas, c'étaient les grandes vacances, voilà, les périodes où il n'y avait de fumeur. Mais bon ça reste rare, quand on ne croise pas de fumeur... (rire)

*Après, effectivement, j'avais toujours des personnes autour de moi qui fumaient. Même dans le milieu sportif, j'avais des personnes qui fumaient, en fait. Mais, c'était facile, oui, je ne me posais pas la question, c'était une évidence, il n'y avait pas de fumeur, il n'y avait pas de fumeur, point, je n'y pensais même pas. Là, maintenant, je sais chez qui en trouver, quand j'ai envie, et... du coup c'est un peu plus délicat. C'est un peu plus difficile, en fait. C'est peut être l'âge, aussi (rire) !*

- Et dans tout ça, la cigarette électronique... ça vous évoque quoi ?

*Non. (rire) Non, euh, Ludo a essayé de s'y mettre, et c'est grâce à ça qu'il a arrêté complètement, c'est à dire qu'il est passé d'abord par la cigarette électronique et ensuite, il a arrêté, parce qu'il s'est aperçu aussi que la cigarette électronique pouvait avoir des effets néfastes sur la santé, donc il y avait vraiment, enfin, bon, il a une pathologie : il a peur de mourir, mais vraiment, à ce stade là c'est pathologique, donc il a tout refusé, même ça. Et à un moment il s'y était mais et il trouvait que cela sentait moins mauvais que la cigarette donc il fallait que je fasse pareil que lui. Donc il fallait que j'essaie, que je m'y mette, euh j'ai essayé un petit peu à un moment donné, parce qu'il me disait "non mais quand t'as envie d'une clope, prends la cigarette électronique, elle est là je te la laisse". Comme on fumait des mentholées, quand on fumait tous les deux, avant de passer à la cigarette électronique, on avait réussi à trouver un équivalent à peu près, mais bon, je me suis un peu forcée à un moment donné en me disant "bon si ça peut éviter que je prenne une clope...", parce que je n'avais pas besoin d'un sevrage très long, c'était l'équivalent de deux-trois jours pour que définitivement je me dise "non, de toute façon, c'est nul, même la cigarette électronique c'est pourri, ça m'intéresse pas". Maintenant non, maintenant je préfère contrôler mon tabagisme, plutôt que de passer à la cigarette électronique. Et d'une, les produits chimiques qu'il y a dedans, je ne leur fais pas du tout confiance, même si je sais ce qu'il y a dans la cigarette, ça je me dis qu'on n'a pas assez de recul pour voir vraiment ce qui va en découler. Alors les arguments que j'ai en face de moi c'est "oui, mais quand même, c'est micro dosé, il y en a beaucoup moins, par rapport à une cigarette normale", mais je dis que oui, enfin bon, le produit de base, quand même, je ne trouve plus le nom, le truc glycol, là, euh, non, quoi. C'est non. Et j'ai l'impression d'avoir un dépôt entre guillemets sirupeux, un truc collant, dans la bouche, dans ces cas là. Enfin c'est peut être psychologique, j'imagine le produit chimique qui se dépose partout dans la bouche... non merci ! Même si la cigarette fait pareil, hein, je me rends compte que c'est stupide, mais la perception n'est pas la même. La cigarette électronique, selon, moi, elle me fait tousser. Au démarrage elle me fait tousser. Cela assèche la gorge un petit peu, ce n'est pas la même sensation que la cigarette normale. Mais par contre je l'ai vendue à mon mari pour qu'il arrête. C'est lui qui avait un peu basculé dedans, et je lui ai dit "mais prends là, prends ta dose de nicotine avec les 8 mg ou 11 mg au départ et puis progressivement tu diminues comme ça tu ne te rends pas compte que tu arrêtes de*

*fumer, mais quelque part tu diminues ta nicotine pour ne plus être dépendant". Donc pour de gros fumeurs, je leur vends le truc, pas de souci, mais pour moi : non (rire) !*

- qu'est ce qui fait cette différence ?

*Parce que je ne me sens pas fumeuse, c'est tout bête, hein... Je me sens pas grosse fumeuse, donc je ne ressens pas forcément le besoin d'arrêter définitivement, à part si on me l'impose, et si on me l'impose je me dis que je ne vais pas me mettre à quelque chose qui est aussi nocif certainement parce que pour moi la cigarette électronique est aussi nocive que le reste. C'est pas naturel d'aspirer de la fumer, dans les poumons, de toute façon. Donc remplacer quelque chose où l'on sait que c'est néfaste, c'est avéré, avec quelque chose qui est peut être moins néfaste mais qui reste pas naturel quand même je ne vois pas l'intérêt. Clairement. Voilà. C'est pour cela que la cigarette électronique, non.*

- et d'avoir en face votre mari qui donc l'utilisait, ça vous faisait quoi ?

*Eh bien cela dépendant de l'odeur qu'il utilisait, il y avait des odeurs que je n'aimais pas donc je lui disais "t'es pénible" parce qu'il me demandait d'arrêter la clope mais j'ai fini par lui dire à un moment donné "j'arrêterai le peu de cigarettes que je fume si tu arrêtes de fumer ta cigarette électronique, parce que tu me pollues l'environnement odorant de la même façon qu'avec une clope". Même si ça se veut moins, une odeur moins mauvaise, ça reste une odeur qui n'est pas, enfin, qui vient de ce truc là, qui n'est pas naturelle dans l'environnement. Mais bon après il y a tout, comme odeur, du coup, ça peut être pomme cannelle, ça peut être réglisse, je n'aime pas ça donc il aurait peut être dû choisir autre chose, ça peut être une odeur de menthol, euh... Dans l'absolu le concept est sympathique, d'avoir différents goûts, différentes odeurs, c'est pas mal, mais il affichait en même temps cette volonté que j'arrête la cigarette classique pour faire comme lui, ce que je n'avais pas envie de faire parce que cela ne me plaisait pas pour les raisons que j'ai expliquées, donc du coup... non quoi. Je prenais une clope, moi, normale, à côté si j'avais envie à ce moment là de fumer, mais quand j'avais pas envie de fumer ça me dérangeait comme une cigarette lambda. Mais bon, ce qui est sympathique encore une fois c'est que ça diversifie, c'est comme un sirop, un sirop avec un verre d'eau on peut y mettre pour agrémenter, menthe, cassis, fraise, bref ça permet de changer, de ne pas toujours avoir la même chose, donc c'est dans ce sens là que je trouve cela sympathique, parce que ça varie un peu le plaisir, et euh ça évite que ce soit tout le temps la même chose, en fait. Cela éveille un peu certains sens différemment, enfin c'est... Pas comme la cigarette qui a toujours le même goût, je me dis que cela peut avoir un attrait, c'est cette diversification de goûts qui peut avoir un attrait. Pour les personnes que ça intéresse, pas de souci. Mais c'est vrai que... la personne qui vit avec moi, du fait qu'en plus elle voulait m'imposer de ne pas fumer du tout, ou de fumer ce truc là, c'était peut être un rejet...*

*Dans l'absolu, la personne que ça intéresse, qui veut arrêter, qui veut trouver un intérêt différent et qui veut pouvoir passer d'une cigarette normale à une cigarette électronique parce que peut être que ça permet effectivement aux gens d'arrêter, ce dont je ne suis pas tout à fait certaine non plus, c'est que justement ils ont plusieurs goûts possibles. C'est ce qui peut les attirer quand ils démarrent depuis une cigarette standard, en fait.*

- vous n'êtes pas convaincue que cela permette d'arrêter...

*Non, parce que j'ai vu mon mari l'utiliser à un moment donné, juste avant une rechute, on va dire, la cigarette électronique elle est accessible 24h/24 ; il n'y a pas de temps entre le début, l'allumage de la cigarette, et la fin, avec une obligation d'arrêt, de pause entre deux cigarettes. Là, avec la cigarette électronique, bah toute la journée on prend une taffe par ci, une taffe par là, à un moment donné ou un autre, résultat si on a le malheur de rebasculer dans les vraies cigarettes eh bien on allume clope sur clope parce que finalement au moment où on en veut une on la fume en entier, sauf qu'on avait l'habitude dix minutes après d'en prendre une autre taffe donc on en rallume une et on en fume deux fois plus que ce que l'on fumait avant. Pour moi il y a un problème d'habitude, de gestuelle, qui fait que du coup, si les personnes rebasculent dans l'autre sens, je pense qu'ils fument beaucoup plus qu'avant. D'ailleurs, cette gestuelle elle n'est pas pareille qu'avec la cigarette, c'est beaucoup plus lourd, bon par contre l'avantage c'est qu'on n'a pas les doigts qui sentent, c'est plus positif dans ce sens là. Après, j'ai peur qu'elle devienne omniprésente, en fait, au niveau des fumeurs, des gros fumeurs. Parce qu'elle est toute la journée à côté de la personne, qui l'a limite comme un bijou accroché à elle, en fait. Il n'y a pas de moment, vraiment, où elle s'éloigne de sa cigarette électronique, en gros, cette personne. Enfin, j'imagine un petit peu dans ce que j'ai pu voir, aussi, c'est vraiment tout le temps. Au même titre qu'un paquet de clope finalement, quoi doit être à portée du fumeur, en fait. Le problème de cette cigarette électronique c'est le même problème que la cigarette, c'est que bon ça se recharge, donc elle se vide, donc il y a ce besoin qui est toujours du produit dedans, en gros, et donc s'il n'y en a plus c'est catastrophique, faut faire trois fois le tour de la Terre un dimanche soir pour trouver quelque chose, enfin voilà, c'est toujours ce problème de dépendance. Pour moi on est dépendant des deux, aussi bien de la cigarette électronique que de la cigarette normale. Peut être que ça peut permettre d'arrêter en diminuant les doses de nicotine, euh, après faut que la personne arrive à se passer de cette habitude de l'avoir tout le temps. Comme un doudou. Mais pour moi, c'est soit cigarette soit rien. Mais pas cigarette électronique. C'est toujours sur les problèmes chimiques et pour moi, ça permet peut être de sevrer de la nicotine et donc de rendre la volonté d'arrêter plus facile, parce qu'il n'y a pas ce besoin en nicotine, mais par contre cela reste un truc dont on a besoin, et... non. C'est la vraie clope qui est mauvaise, on le sait, et tout, beurk, ou rien du tout. Mais pas d'autre chose, en fait.*

- et les autres outils qui existent... vous les aborderiez de la même façon ?

*Oui, parce que je n'ai pas l'impression d'en avoir besoin. C'est plus dans ce sens là. Par contre, c'est vrai que pour avoir discuté des effets du patch, des niquitin, des petites choses, c'est plus facile de remplacer une clope quand on a envie, par une pastille parce qu'il y a cette sensation de se dire "bon je ne prends pas la clope je prends la pastille" donc pour arrêter progressivement c'est plus facile parce que ce n'est pas quelque chose qu'on va prendre tout le temps de toute façon. Euh, mais j'envisage plus ça, que le patch, pour moi, et dans ce que j'en ai vu, qui diffuse déjà des quantités très importantes de nicotine donc ça, ça ne va pas. Et c'est tout le temps, c'est pas quand on en a envie. Cela zappe complètement le côté rituel de la cigarette. Donc non, l'avantage des autres, du chewing gum ou des choses comme ça c'est que ça permet de remplacer dans le rituel, de remplacer la clope par quelque chose de physique, voilà. Mais pas la cigarette électronique, parce que le problème, c'est qu'on va la prendre mais on va se dire, parce qu'il y a toute une pub malgré tout autour, que les fumeurs entendent, c'est que c'est moins mauvais. Donc c'est moins mauvais, du coup on peut en abuser et en prendre autant qu'on veut, donc du coup il y a un côté "c'est moins mauvais donc je n'ai pas cette prise de conscience", enfin, "je fais ce que je veux avec". On peut en abuser si on veut, c'est pas grave, et c'est vrai que c'est ce que j'entendais comme discours de la part de mon mari, c'était "une cigarette ça me fait tourner la tête, je ne l'ai pas du tout avec la cigarette électronique, ce qui montre bien que c'est moins nocif". Il y a plein de petites choses, du coup, où, forcément, à partir du moment où la cigarette électronique a été interdite dans les lieux publics, dans les restaurants, tout ça, comme les cigarettes classiques, il y avait ce besoin de s'afficher avec et de dire "mais non ce n'est pas vrai, c'est marqué où, si vous regardez des études ce n'est pas méchant, c'est pas nocif"... Alors que bon, ça l'est peut être un petit peu, mais de toute façon prendre une niquitin, on va pas s'amuser à manger tout le paquet en une seule fois, la cigarette électronique elle va garder le même geste, avec une durée plus importante, que juste on prend un bonbon, on ferme la boîte, on le salive tranquillement pendant qu'on fait autre chose et on s'occupe la tête pour ne plus y penser, la cigarette elle va rester avec une gestuelle très proche, donc ça ne facilitera pas l'arrêt de cette gestuelle et de cette habitude, en fait.*

## **ANNEXE 7 : Entretien numéro 7 (21-03-2016)**

- Quel type de fumeur pensez-vous être ?

*Eh bah, j'essaie plus ou moins d'arrêter, donc... J'en suis à peu près à quatre-cinq cigarettes par jour, donc je ne suis pas un gros-gros fumeur, mais c'est vrai que parfois, je fume pas mal de cigarettes... Il y a des jours, comme ça... Genre jeudi, je passais mon permis, donc, avec la pression, avec une certaine pression qu'on a, des coups de pression, c'est vrai que ça fragilise un peu quoi, donc ça donne envie de fumer parce qu'on est sur les nerfs, c'est psychologique, on se dit qu'on va craquer, quoi. Donc c'est vrai que je fume plus de cigarettes ces jours là, ou quand j'ai des jours d'examen, quand j'avais des cours, les jours d'examen ou des trucs comme ça...*

- vous me disiez ne pas être un "gros fumeur"...

*Bah déjà, pour moi, être un gros fumeur c'est quand on dépasse la moyenne de, vraiment, 10-15 cigarettes par jour. Là on peut dire qu'on est un gros fumeur. Moi, à 5... Je me dis qu'il y a toujours pire, il y a toujours les mecs qui vont fumer plus que moi donc ça me soulage un peu ! Donc pour moi, je ne suis pas spécialement un gros fumeur. Parce que, on sait que la cigarette c'est nocif, ça peut être dangereux et tout ça, moi personnellement j'essaie d'arrêter parce qu'avec mon asthme et tout, c'est compliqué, et on est trop dépendants de cette chose, donc je suis conscient que c'est plus ou moins une drogue, et c'est vrai que ce serait bien si j'arrivais à me libérer, et c'est vrai que si je fumais 10-15 cigarettes par jour alors qu'il y a un mec qui en fume 5 par jour, je vais pas avoir la fierté de me la péter parce que je fume plus de cigarettes que lui, au contraire je vais me dire "ah lui il est comme ça, bah c'est cool". Donc d'un côté ça me soulage.*

- par rapport à quoi ?

*Par rapport au fait que, au moins, j'ai au moins une chance d'arrêter de fumer. Avant, je fumais pas mal et là j'ai vraiment diminué, ça fait quand même pas mal de temps... A la base je voulais me remettre au sport, mais avec on asthme c'était galère, et avec la fumée de cigarette à côté, c'était pas facile. Donc du coup j'ai commencé à diminuer, diminuer... Et puis là ça doit faire ouais, trois mois ? Après, c'est vrai que moi j'ai fait l'erreur de commencer à fumer dans ma chambre, et c'est vrai qu'avec la fumée de la cigarette, je ne peux pas tout le temps aérer dans ma chambre à cause du chauffage et tout, donc c'est vrai qu'avec cette fumée bah j'ai du mal à respirer, je suis obligé d'utiliser la Ventoline, limite une fois par nuit, quoi. Mais je vois très bien, avant, quand je courais 500m, j'étais un peu essoufflé, j'avais un peu d'asthme... là je cours 500m, c'est... crise d'asthme direct !! Donc c'est vrai que je le vois beaucoup à ça, à l'endurance, ce genre de trucs, c'est vrai que c'est pas un bon mélange. Et puis, on reste dépendant de la cigarette, y a même des*

*personnes qui ont besoin d'un médecin pour arrêter de fumer, donc à partir de là, c'est que c'est une drogue, aussi. Comme l'alcool, comme beaucoup de choses, donc là, c'est pour ça... c'est la dépendance.*

- vous me parliez tout à l'heure des "coups de pression"... ?

*Euh... Bah ça me fait l'effet d'essayer juste de contrôler ma nervosité, si vraiment j'ai besoin de fumer une clope c'est que je suis nerveux, et si je ne fume pas une cigarette et bah je me dis que je pourrai pas faire cette chose que je dois faire. Alors, tout est psychologique, je le sais bien, mais je me dis que... Que je ne vais pas pouvoir donc c'est pour ça que je suis obligé de fumer une cigarette. Et là ça me soulage, je décomprime, ça fait... Pffff... ça fait du bien. C'est con à dire, mais ouais, ça fait du bien, ça soulage. On ressent le besoin de ne plus être stressé, et là on est tranquille. Ou par exemple, même, par un beau temps comme ça, je fume ma cigarette tranquillement, voilà... Personne vient m'embêter ni rien, donc du coup moi je vois ce bon côté là, c'est le petit soulagement qui est là, c'est pour ça qu'on fume d'ailleurs...*

- d'autres moments vont vous faire dire "bah là je vais fumer une clope" ?

*Euh... oui, après il y a les trucs tout bêtes, comme pour utiliser ses doigts ; quand tu tapes des doigts, du fais rien, se dire "tiens je vais allumer une petite cigarette", bah ça fera passer le temps. Ouais, c'est plus un truc pour faire passer le temps, une personne qui va par exemple attendre son entretien, enfin un fumeur qui va attendre son entretien va fumer une cigarette. Un fumeur qui va attendre son ami, va fumer une cigarette. Et puis après, ça soulage quand on est énervé, enfin sur plein de trucs, ouais... Après, y a toutes les occasions où je peux, bah je fume une cigarette parce que... comment expliquer ça... Les gens cherchent toujours à vouloir s'accrocher sur quelque chose, à s'attacher sur quelque chose, et parfois c'est vrai que c'est sur la cigarette, donc c'est sur que quand ils pensent "cigarette", il faut qu'ils fument une cigarette. Enfin ça va lui donner envie de fumer, genre par exemple une personne qui va fumer à côté de toi bah tu vas avoir envie de fumer, donc c'est dans plein de contextes qu'on va pouvoir fumer une cigarette. Quand on est énervé, quand on peut être triste, quand on... Ouais, quand on est choqué d'un truc ou quoi, bah on fume une cigarette !*

- qu'est ce que ça apporte dans ces moments là ?

*Ah... Moi je dirais, je pense, ça apporte un pilier. Parce que... Un truc sur lequel on peut se reposer, genre, admettons, je suis énervé, je me suis embrouillé avec ma copine et tout ça, eh bah je vais avoir besoin d'une cigarette comme une personne a toujours besoin d'un pilier, eh bah je vais avoir besoin d'une cigarette pour me calmer. Et moi je vois les choses comme ça.*

- Et si je vous dis, le tabac vous arrêtez maintenant ? Qu'est ce que ça vous provoque ?

*Eh bien... de la joie, parce que j'ai fait l'erreur moi de commencer à fumer et je le souhaite à personne, hein. Ah non, hein.. Déjà on fume alors que c'est nocif, que ça peut être dangereux et tout ça, moi avec mon asthme... Et aussi au niveau des sous, ça coûte cher, à force le budget explose vite, donc c'est vrai que je pense que je serais heureux mais j'aurais toujours ce petit manque, je pense, le petit manque de la petite cigarette, franchement, si je pouvais ralentir jusqu'à une cigarette par jour, ce serait nickel, une ou deux ce serait nickel. Mais je serais heureux parce qu'on se libère d'un truc dont on était dépendant, donc c'est cool, c'est une victoire. C'est une victoire, on se libère.*

- et si vous deviez envisager une stratégie ?

*Euh, le sport et la motivation. Ouais. Moi, après, j'aime bien la boxe, donc c'est vrai que si je reprenais la boxe ça me forcerait à arrêter de fumer, avec les échauffements, et tout ça, c'est vrai que ça calmerait bien, je pense que ça me calmerait bien. C'est vrai qu'avant j'adorais faire du sport, franchement, c'est le truc que je faisais le plus, et dès que j'ai commencé à fumer j'ai diminué le sport parce que cela se voyait que je ne pouvais plus faire de grand effort, et là j'ai arrêté pendant... ça va faire je ne sais pas combien de temps, et donc bah là j'aimerais bien refaire du sport parce que moi ça me motive, c'est un cap quoi, si on fait du sport c'est pas pour rien, c'est pour le plaisir, le loisir, se défouler et c'est pour avoir quelque chose à défouler aussi. Donc, moi ça m'aiderait bien, c'est le truc qui m'aiderait le plus en tout cas.*

- et si on imaginait un arrêt de la cigarette ... ? Maintenant... ?

*Déjà, je diminuerais encore, là je suis à 5 par jour, j'essaierais de diminuer à 3, j'essaierais de voir en 2 semaines ce que ça fait, et puis après je diminuerais à 2. Et au fur et à mesure, ça devrait aller... Après, ce qui me motive moi, j'ai vu mon corps, depuis que j'ai commencé à fumer la cigarette bon j'ai grandi mais ça se voit que, enfin mes joues, c'est plus fin mais c'est vrai que ça me motive, pour reprendre un peu de poids, c'est chiant d'être maigre, on voit trop les os c'est gênant quand on va à la plage ou des trucs comme ça mais bon, on s'y fait mais c'est un truc que j'aimerais changer et qui me donnerait de la motivation. Et c'est le problème avec la cigarette. Ou si je suis en couple avec une personne, et que la personne elle n'aime vraiment pas les fumeurs, je commencerais à réduire, à 2 par jour et puis... Et voilà. Et je vais fumer ma cigarette dehors, et je mange une pastille à la menthe. Je pense que cela marcherait comme ça, et puis, je réduirais, du moins d'essaierais.*

- Et... la cigarette électronique ?...

*Moi, au niveau de la cigarette électronique... bon moi j'ai jamais voulu en acheter une, déjà, la plupart des jeunes qui ont fumé des cigarettes électroniques, bah c'était comme leur première cigarette c'était pour faire, euh, se donner un style, et moi je trouve que c'est stupide de faire ce principe, parce que... Des personnes ont prouvé récemment qu'on pouvait être aussi dépendant de la cigarette électronique, donc à quoi ça sert de se délivrer d'une dépendance pour s'en remettre une autre ? Par exemple, les personnes qui vont être dans un lieu public ou quoi, ils vont pas s'en empêcher... ils les prennent juste pour les lieux publics, en fait, voilà, ils la prennent juste pour les fumer dans les lieux publics, sinon ils vont toujours fumer la même dose de tabac, je pense, à l'extérieur. Et puis, il y a des personnes qui ont commencé avec la cigarette électronique, genre si ça continue là ça va, enfin, honnêtement je pense que là ça va être la première cause de commencement de la cigarette, la cigarette électronique. Parce que les gens ils vont dire "ouais, mais t'inquiète, c'est pas nocif, c'est pas dangereux", et tout ça, sauf qu'il y a le fait de recracher de la fumée par la bouche... Et les jeunes peuvent... bah c'est leur première fois donc c'est vrai que ça doit faire bizarre, je me rappelle même plus, moi, mais c'est vrai que ça doit faire bizarre, et je pense que c'est le truc qui peut emporter le jeune dans la consommation. Moi je pense que c'est ça. Tout bêtement.*

- Vous me disiez : "on dit que c'est pas dangereux"...

*Bah, tout est dangereux, tout est nocif. C'est pas 100% fiable, c'est ce que je veux dire, c'est sûr que c'est... Enfin, moi, pour moi, c'est nocif. Enfin... Pour moi ça peut être nocif, sans être nocif... C'est à dire que ça peut être nocif au point où le jeune fumeur qui commence à fumer, qui fume sur la cigarette électronique, ça peut être nocif s'il va sur la cigarette normale. Sauf qu'un fumeur, sur une cigarette normale, qui essaie d'arrêter de fumer avec la cigarette électronique, bah moi je dis qu'il peut y avoir une chance donc c'est pour ça que je dis que ça peut être nocif sans être nocif, ça peut emporter le jeune dans la consommation donc ça peut aussi en sortir... Pour moi, c'est pour ça, s'ils s'enlèvent d'une dépendance pour s'en mettre dans une autre... C'est le même principe au fond. Et c'est pas fiable, parce que tout est fait maintenant avec des produits chimiques, le fluide qu'on met dans ces cigarettes là... Bah moi personnellement je ne sais pas ce qu'il y a dedans, il peut y avoir plein de produits comme, je sais pas, enfin il peut vraiment y avoir plein de produits donc je ne suis pas sûr que ce soient que des bons trucs pour la santé, donc... non, je pense que c'est nocif quand même. Mais voilà moi après j'en ai déjà utilisé une, et bon ouais c'est juste de la vapeur qui est recrachée en grosse fumée épaisse, ouais, c'est juste ça, et les personnes les utilisent pour ça la plupart du temps, quand je suis avec mes copains ou quoi, ils s'amusent à faire des ronds avec la cigarette électronique, à faire plein de trucs, mais bon j'ai remarqué que ça changeait rien, quoi, qu'ils l'utilisent chez eux, ils l'utilisent dans super U, enfin ils l'utilisent vraiment partout, sauf à l'extérieur, parce qu'ils fument des clopes, à l'extérieur ! Enfin voilà moi c'est un principe un peu idiot, mais bon je peux comprendre que des personnes aient besoin de trucs pour se rattraper... pour*

*arrêter de fumer. Mais moi bon, c'est vrai qu'il y a plusieurs goûts donc c'est vrai que... que c'est bon, enfin y a des goûts qui sont bons, mais c'est pas le truc que j'achèterais, je pense pas.*

- pourquoi ?

*Parce que j'ai pas envie de foutre ma tune dans... déjà je la fous assez dans la cigarette pour me permettre de prendre un truc d'ailleurs qui est nocif pour moi, et qui m'encouragerait à fumer dans les lieux publics, alors... non. Et puis c'est se donner un style, tout comme la première cigarette, la plupart des personnes commence à fumer parce que les copains le faisaient, parce qu'ils trouvaient ça bien, qu'ils trouvaient ça stylé, là c'est le même principe, du moment qu'il y a la fumée qu'ils recrachent c'est le même principe. Ouais, pour moi c'est ça, parce que moi c'était pour me donner un style, pour dire, c'est un peu con ce que je vais dire mais c'était "ouais je suis un dragon j'ai de la fumée que je recrache" ouais, un truc enfantin, mais qui... et qui au fur et à mesure détruit. Enfin bon c'est exactement pareil que la cigarette électronique, y a de la fumée, de la vapeur qui ressort, et la personne qui se voit fumer son truc devant son collègue ou quoi... Ouais... Je pense que la cigarette électronique c'est quand même un petit peu moins nocif, s'ils l'ont faite à la base c'est pour aider le gens à arrêter de fumer, donc je pense que ça doit quand même être moins nocif. Mais... après, toutes les addictions peuvent être dangereuses... Moi je l'ai pas beaucoup utilisée, la cigarette électronique, donc je peux pas savoir trop... J'ai essayé une fois, deux fois, peut être trois fois, et puis voilà... Enfin... ça m'intéresse pas.*

- Pourquoi ?

*Honnêtement... Je ne sais pas du tout, enfin je me suis jamais posé cette question là. Je sais pas du tout, non. Parce que même ma mère elle en a une, et je sais pas j'aurais pu lui prendre, ou quoi, l'utiliser quelques fois, mais non, j'ai jamais eu l'idée. Alors pourtant, étant petit je lui volais des cigarettes ! J'ai jamais eu cette idée. C'est pas un truc qui m'intéresse. Non. Pas un truc auquel je me suis attaché. Peut être parce que je fais un blocage sur le fluide qu'il y a à l'intérieur, je trouve ça un peu chimique pour moi, donc... alors quand on tire dessus ça fait une sorte de "brûlement", de "cramement", ça fait bizarre. Je sais pas, ça fait un peu trop chimique, quand on tire dessus ça fait labo de chimie, comme si on montait une expérience, c'est ça. Je sais pas, ma tête me dit que c'est pas le truc à faire, déjà je suis dans la cigarette alors si c'est pour se refoutre là dedans, non merci. Ce liquide m'inspire plein de produits chimiques mélangés. Déjà, rien que le goût... Par exemple goût fraise, même le goût il est chimique, parce qu'ils ont réussi à le faire dans ce fluide bizarre, donc... Moi ça ne m'inspire pas confiance. Je me dis, déjà y a plein de choses chimiques, genre le Coca, et vraiment notre corps je ne pense pas qu'il ait besoin déjà de la cigarette et en plus de trucs chimiques qu'on mange, ou qu'on boit tous les jours. Je pense que notre corps il n'a pas besoin de ça. Donc, là,*

*c'est psychologique... Mais avec la cigarette, moi je l'ai commencée moi j'avais 13 ans, donc la cigarette électronique ça a commencé j'avais... ouais, 16-17ans donc y avait pas la même mentalité, moi je fonçais dans la cigarette comme un débile, je fonçais dans le piège comme un débile ; alors que la cigarette électronique non parce que j'avais un peu plus de maturité et je me suis posé plusieurs questions sans avoir eu de réponse, enfin j'ai fait mes petites recherches et tout ça, et non c'est un truc qui m'intéresse vraiment pas, non, les trucs chimiques et tout... Parce qu'en allant voir sur internet pour voir le principe de cette cigarette, j'y ai trouvé plein de trucs, bon après voilà c'est sur internet, on sait pas si c'est la vérité, ou des mensonges, mais moi je sais que j'ai vu sur un site qu'ils disaient que c'était dangereux, que... qu'il fallait pas l'utiliser, j'en ai vu d'autres qui disaient que ça aidait les personnes, que ce n'était pas nocif, que c'était que de la vapeur et tout ça... J'ai pas fait de grandes recherches mais j'ai quand même essayé et le peu que j'ai vu, bah, fallait pas que je me donne la peine de chercher un truc comme ça, quoi.*

- vous me disiez "à la base ça doit être fait pour aider le gens"

*Bah, par exemple pour une personne qui fume des roulées, ça va être plus facile d'arrêter avec la cigarette électronique que pour une personne qui fume des blondes. Parce que la personne faut qu'elle roule, et ça, pour ça, les gens n'ont pas spécialement la motivation, alors que là ils prennent dans leur poche la cigarette électronique et voilà. Alors que par exemple la personne qui fume des cigarettes déjà toutes faites bah il aura pas cette flemme donc il va prendre dans le paquet et il va fumer quoi. Et donc moi c'est comme ça quand j'étais en cours ou quoi, les gens quand ils avaient des blondes, ou des cigarettes déjà toutes faites, ils fumaient, mais quand ils avaient des roulées c'était la cigarette électronique sinon ils fumaient pas, il aurait fallu faire la roulée...*

## **ANNEXE 8 : Entretien numéro 8 (27-03-2016)**

- Quel type de fumeuse pensez-vous être?

*Euh... incontestablement une grosse fumeuse. Je pense qu'à plus de 20 cigarettes par jour, c'est gros fumeur, et depuis très longtemps... donc y a une certaine accoutumance, ça c'est certain. C'est un besoin, arrivé le matin, bon café plus cigarette, c'est quelque chose qui est ancré dans mes habitudes. Disons que quand je bois un café, il y a la cigarette qui vient avec, c'est un automatisme, comme quand je prends mon téléphone, la cigarette est avec... C'est des petits trucs comme ça. Quand je fais quelque chose, je le rattache souvent à me dire « bah tiens... je prends une cigarette avec ».*

- Comme quoi par exemple ?

*Bah le café, le téléphone... Des petits trucs comme ça, certainement que je fais inconsciemment, mais qui s'associent, qui vont de pair. Après manger, aussi... Après, c'est tellement naturel... Que j'y prête pas forcément attention...*

- Naturel... ?

*C'est devenu un geste qui fait partie du quotidien. C'est aussi ça être une grosse fumeuse... déjà par la quantité, peut être, et... 20 cigarettes, je trouve, c'est beaucoup, pour 24h de... Et puis la durée dans le temps... enfin, c'est une accoutumance, quoi, je me verrais pas arrêter de fumer (rire)... Je sais pas, ce serait un gros effort à fournir, que je me sens pas capable de... Un effort de volonté, un effort de dire « bah tiens j'ai envie de faire ça, et non faut pas parce que ça y est j'ai arrêté » ça me... non, ça me dit rien, j'ai pas envie de faire ce sacrifice. Ce serait se priver de quelque chose qu'on aime... Je pense que là, ce serait, enfin c'est mon opinion personnelle, ce serait se priver parce que j'aime fumer. J'aime ça. Et s'il fallait que j'arrête, pour une raison médicale, euh... je le percevrais certainement pas de la même façon. Disons qu'après, là, pour l'instant, le choix je l'ai pas encore, enfin je ne pense pas l'avoir encore. Voyez ce que je veux dire ? Le choix c'est soit tu arrêtes soit tu meurs, et ça j'ai pas conscience encore, enfin, j'ai conscience, mais je suis pas au pied du mur, quoi. Voilà. C'est quelque chose, je pense, après, qu'on fait, y a des gros fumeurs qui arrêtent de fumer parce qu'il y a une maladie qui s'est découverte. Souvent c'est ridicule parce que la maladie est déjà là, quoi... Mais tant qu'on l'a pas, bah on se dit qu'on peut passer à travers... On se dit après tout pourquoi arrêter, on va peut être passer à travers ! (rire)*

*C'est ridicule, comme raisonnement... ! Parce qu'alors qu'une personne qui est saine d'esprit, se dirait « tiens je vais arrêter avant d'être malade », pour éviter, justement... Bah non parce que je pense que tous les fumeurs attendent... je pense que c'est ça, l'élément déclencheur pour qu'ils se disent « bon je vais arrêter de fumer parce que là je suis malade ».*

- Qu'est ce qui pourrait être déclencheur alors ?

*Je sais pas... peut être... euh... je sais pas. Moi personnellement, dans mon cas, je ne sais pas ce qui pourrait me faire arrêter de fumer, avant la maladie quoi. J'en ai pas la moindre idée. Faudrait que je fasse un travail sur moi, mais je ne suis pas prête à le faire.*

- C'est à dire ?

*Bah se dire « allez hop, on se reprend en main... », comme des gens qui ont leurs résolutions du 1<sup>er</sup> janvier, du début d'année, ils se disent allez hop, là, 1<sup>er</sup> janvier : j'arrête. Mais je pense que ce sont des personnes qui sont motivées peut être par quelque chose, faut avoir une motivation qui va avec, faut avoir, se dire « j'arrête de fumer parce que je vais faire ça, ou parce que... » Et pour l'instant j'ai pas, non... Je sais pas... Ce qui pourrait... Déjà, je fumais dans ma voiture, et depuis que j'ai celle ci, je ne fume pas dedans... et déjà c'est un point positif ! Parce que j'ai conscience que l'odeur est désagréable, donc... Une voiture c'est un endroit fermé, c'est confiné, donc à partir du moment où l'odeur est imprégnée dans les sièges ou les tissus, enfin tout ça, c'est... ça pue. Là, comme elle est neuve... (rire) Sinon ça va la détériorer, si on veut la revendre, tout ça, c'est quand même un point négatif... Et déjà là je pensais pas que j'allais y arriver, donc...*

- Et à propos de l'odeur, donc ?

*Alors moi ça ne me dérange pas, mais bon, y a l'odeur et puis le fait de risquer de brûler les sièges... mais autrement moi l'odeur ne me dérange pas, d'abord moi je ne la sens plus... Quand je rentre dans une pièce où il y a des fumeurs, ça ne me dérange pas. Que pour un non fumeur, je me doute que ce doit être très désagréable. Mais moi ça ne me dérange pas.*

- Vous me disiez, « j'ai conscience mais tant que je suis pas au pied du mur... »

*Bah, c'est... Je pense que... On sait ce qu'il risque d'arriver, on est conscient du risque que l'on encourt, mais comme on se dit quand même qu'on peut passer, des fois... On peut très bien vivre toute une vie, peut être que je n'aurai jamais un cancer du poumon ou de la gorge, j'aurai peut être jamais ça, je vais peut être mourir d'une crise cardiaque mais pas de ça. Donc, je suis consciente que j'augmente mes*

*risques, mais... c'est pas forcément, ce sera peut être pas la cause de ma mort, quoi. On se dit « après tout pourquoi on se priverait de choses qu'on aime ? » ; alors qu'il n'y aura peut être pas de conséquence, malgré que les risques soient augmentés, c'est un fait certain. Donc on verra (rire) !*

- Et donc c'est une chose que vous aimez...

*Oui, et moi je suis un personne très stressée, et euh... j'ai l'impression que, comme je stresse beaucoup, le fait de prendre une cigarette, ça me détend, ça m'apporte quelque chose, une certaine... Oui, ça me joue sur les nerfs, ça me détend, alors que je sais que si je n'en ai pas je vais être énervée, encore plus. Quand je prends une cigarette, c'est un bien être. Ouais. On peut difficilement expliquer, comme quand quelqu'un qui est gourmand mange un carré de chocolat, il apprécie... Bah moi c'est pareil, sauf que ça va être avec la cigarette (rire). Et puis y a l'habitude... en plus du stress, et puis même, je pense que sans être stressée, quand on se met devant la télé, je suis bien, je prends une cigarette, ça complète ce bien être. C'est un bien être. Oui, ça complète, ça vient s'ajouter au plaisir d'être devant un bon film... voilà. Y aurait pas ça, il me manquerait quelque chose.*

- Admettons, si je vous dis, là, tout de suite, la cigarette, vous arrêtez là, maintenant...

*Bah j'aurais pas la volonté, d'abord ! Et puis... Je verrais pas le... je ne verrais pas la nécessité, je ne verrais pas pour quelle raison... Parce que moi il faut que l'associe à une raison et je verrais pas pourquoi j'arrêtera de fumer, après tout... non ! (rire) Je pense pas que, pour moi, ça ne marche pas comme ça, on ne peut pas... Non, c'est euh, moi les gens qui arrêtent de fumer je les admire parce que c'est un effort considérable, hein, c'est quelque chose de... Moi je les admire parce que je ne suis pas certaine d'être capable de le faire.*

- Pourquoi ?

*Parce que je manquerais de volonté, et puis de courage... C'est quand même quelque chose... ça fait presque 40 ans que je fume, je ne me vois pas... Vous vous rendez compte, 40 ans, dans une vie, à faire tous les jours le même geste, et puis dire paf, d'un seul coup, clac, on arrête ça...*

- Et si on se dit paf, clac, justement...

*Ah bah non, c'est... ça doit être... faut changer complètement de mode de vie, alors ! Disons qu'il faudrait trouver un produit de substitution, parce que quand on boit le café comme on disait tout à l'heure, moi je bois mon café, j'aime bien avoir la cigarette, donc si je bois le café faudra que j'aie autre chose pour compenser... Alors*

*bon y a des gens qui se mettent à manger des bonbons, à... alors je sais pas si... Parce que bon, certainement que c'est moins nocif, mais est-ce que c'est bon aussi pour la santé, si on veut rentrer dans ce... peut être pas forcément ! Si c'est pour le remplacer par autre chose qui est, pas non plus terrible pour la santé, je ne vois pas l'intérêt, quoi, compenser un truc par un autre... Non, c'est... Moi je sais que s'il fallait que le fasse, j'aurais beaucoup de mal.*

- Qu'est ce qui serait le plus difficile ?

*Bah... Tout. Le fait de la prendre dans le paquet, de l'allumer, de la fumer... (rire)*

- Y a des moyens, que vous envisageriez ?

*Non. J'ai acheté une cigarette électronique, enfin le truc là, l'e-cigarette là, j'ai dit « tiens je vais en acheter une, voir comment c'est », mais euh... Je pense pas que... ça peut aider certainement certaines personnes qui sont désireuses d'arrêter. Déjà pour arrêter faut éprouver le besoin d'arrêter, autrement on ne peut pas. Donc je pense que c'est un moyen qui peut aider les gens qui veulent vraiment arrêter, mais les gens qui ne veulent pas arrêter... Mais bon y a des gens qui peuvent arrêter, c'est bien, je trouve, j'ai un collègue de travail qui s'est fait aider par un hypnotiseur et ça a bien marché, ça fait presque un an qu'il a pas touché une cigarette, qu'il n'en a pas éprouvé le besoin. Moi je pense pour quelqu'un qui veut arrêter de fumer et qui veut vraiment aller au bout de son idée quoi, de vouloir vraiment arrêter, faut qu'il se fasse aider, pas forcément par la cigarette électronique ou par le patch, mais qu'il essaie tous les moyens, quoi, s'il veut vraiment faut... Parce qu'il y en a qui veulent mais qui peuvent pas, et y en a qui veulent pas, et puis ... ! (rire) Mais les gens qui veulent arrêter oui, y en a qui arrivent et souvent ils ont de l'aide, et y en a qui n'en ont pas, et ils y arrivent quand même.*

- Et alors y a quoi comme aides, finalement, dont vous avez entendu parler ?

*Bah y a l'hypnose, les patchs... Bon j'en avais eu à une période, quand j'avais été hospitalisée, il y a déjà quelques années, à l'hôpital ils m'avaient mis ça... C'est vrai que c'était bien, mais bon j'étais hospitalisée, je pouvais pas me lever, donc je pouvais pas aller fumer... Bah ça avait bien marché, hein... Bah, est-ce que ça venait du fait que j'étais en mauvaise santé, que j'en éprouvais pas le besoin ? Mais j'avais pas ressenti le manque, pas plus que ça.*

- Vous avez déjà essayé sans ?

*Non, en me levant un matin en me disant « tiens aujourd'hui je fume pas » ? Jamais. Non, ça m'est même pas venu à l'idée (rire) ! Et j'ai jamais rien essayé d'autre que le patch non plus.*

*De toute façon, peut être qu'un jour je serai obligée d'arrêter, mais euh... Ce serait pour moi un sacrifice, comme je l'expliquais tout à l'heure ce serait quelque chose que... cela me priverait. Mais pour l'instant je ne vois pas la nécessité de me priver de quelque chose que j'aime. C'est un effort de volonté, faut faire preuve d'une certaine force, quand on veut... contre soi même. Parce que le corps lui, il va réclamer, lui sa dose de nicotine, il va réclamer, et faut se dire « non, faut que je résiste »... Faut avoir une certaine motivation, s'il y a la motivation par quelque chose, derrière, s'il y a un but, qui provoque cet arrêt dans un but bien précis, je pense qu'on peut y arriver, c'est comme quand on achète une maison, le but c'est de tenir pendant 20 ans pour la payer, quoi, c'est un moteur, ça fait avancer, on se dit « y a ça au bout », donc à partir du moment qu'on a un but, c'est plus facile de chercher à l'atteindre, mais quand il n'y en a pas... Dire « on fait ça pour accéder à ça », mais là si c'est pour arrêter de fumer pour accéder à... quoi, donc s'il n'y a pas le but il ne peut pas y avoir le... Un jeune de 20 ou 15 ans, va se dire « non je ne fume pas, je ne fumerai jamais parce que je veux être sportif de haut niveau », donc c'est son but, il ne va pas fumer parce que lui il veut faire ça, mais il faut être guidé, je pense, par quelque chose, parce qu'il n'y a pas de but, on se perd ! (rire)*

- Et dans tout ça, la cigarette électronique...

*Non, bah elle est là, mais bon... J'ai essayé parce que je me suis dit « tiens... », mais pfff... Non je ne pense pas que... enfin ça peut aider quelqu'un qui est vraiment volontaire, et en plus je ne suis pas convaincue, parce que si c'est une personne qui lâche, on parlait tout à l'heure avec les bonbons, bah là ça peut être le même truc : qui lâche un truc pour en prendre un autre, eh bien je vois pas le... Parce que bon, on ne sait pas, on n'a pas suffisamment de recul pour voir quel impact ça va avoir sur la santé aussi, donc... Non, pour moi le monde parfait c'est quelqu'un qui arrête de fumer mais qui ne prend rien d'autre, qui ne remplace pas par autre chose. Parce que, si c'est pour arrêter pour manger des bonbons ou, la cigarette électronique ou du chocolat ou je sais pas quoi, c'est pas... Bon.*

- Et votre expérience, avec la cigarette électronique ?

*Oui j'ai essayé, comme ça... Bon je pense pas que... Pfff... Je sais pas, je sais pas... ça ne remplace pas de toute façon la cigarette. Non. Cela ne donnait pas la même texture, c'est pas le même goût... Parce qu'on est habitués, enfin un fumeur en général il fume toujours les mêmes marques de cigarettes, il est habitué à son goût, si particulier, qui le différencie d'une autre marque de cigarettes, c'est celle là et c'est pas... Et là on ne retrouve pas, la même... Le même plaisir qu'avec une vraie cigarette, parce que ça n'a pas le même... c'est pas la même chose. La cigarette électronique ça ressemble mais c'est pas... Comment dire... Non, c'est pas... A tirer dessus on n'a pas les sensations de la cigarette traditionnelle, ça n'a pas du tout la même... C'est que de l'air, c'est que du vent... Voilà, c'est inconsistant. C'est de l'air. C'est pas... Enfin je sais pas comment l'expliquer, moi... C'est que de l'air, oui. Avec*

*l'arôme au choix, puisqu'il y a toute une panoplie d'arômes, mais, non, c'est pas... C'est pas terrible. Y a pas de, y a rien qui peut... ça ne remplace pas, quoi. Peut être qu'un petit fumeur ça peut l'aider, s'il a une réunion, ou un entretien, ou qu'il se trouve dans un lieu où ça peut le dépanner, quoi... ça reste de l'occasionnel, quoi. Peut être, parce qu'il serait peut être plus facile pour lui de se passer de cigarettes que pour quelqu'un qui fume beaucoup. La cigarette électronique c'est pas quelque chose que j'ai trouvé bien... Et puis je sais pas, j'ai eu l'impression, quand cette cigarette électronique elle est sortie, moi j'en avais acheté une parce que je m'étais dit « faut quand même que je voie, que je sois pas bête quoi, si ça peut remplacer après tout pourquoi pas », bon, mais j'ai eu l'impression, enfin c'est ridicule ce que je vais dire peut être bien, que c'est apparu un peu comme une mode... Moi j'ai trouvé, ça m'a un peu choquée... Parce que normalement, ce système là, c'était fait pour justement aider les gens qui voulaient arrêter de fumer, mais là, du jour au lendemain, on a vu tout le monde avec ça, c'est devenu comme quand on est gamin et qu'on essaie de fumer pour la première fois, quoi, qu'on tombe dans ce piège de tabac, quand on est tout jeune, et là j'ai eu l'impression que ça faisait pareil, que les gens ils faisaient ça pour se donner un genre, ouais... ça m'a un peu choquée, alors est-ce que c'est moi qui l'ai vu comme ça, qui l'ai mal perçu, mais... que là je trouve qu'on en voit beaucoup moins. Mais je sais pas, peut être que c'est moi qui ai mal perçu ce truc là, mais ça m'a remis quand j'étais toute jeune, et que j'avais 12-13 ans, que j'ai commencé à prendre mes premières cigarettes, on faisait ça on était gamins, c'était pour se donner un genre, et bah là quand j'ai vu tous ces gens, j'ai dit, ça m'a donné l'impression de me voir quand j'avais 12-13 ans quoi... Les gens ils avaient tous ça, et puis hop là maintenant on les voit plus... Alors je sais pas... J'ai eu l'impression que certains avaient ça pour se donner un genre, alors qu'au départ c'était pour aider, ou puisque l'interdiction de fumer dans les lieux publics est de plus en plus étendue... même ça maintenant la cigarette électronique est interdite dans plusieurs... non on voyait tout le monde avec ça, moi je pensais que c'était juste pour aider les gens à surmonter cette interdiction dans les lieux publics quoi, pour les aider à faire face, pourvoir, malgré tout, à leurs besoins ; eh bah non, ça a été détourné je pense.*

- Vous me parliez du recul...

*Bah oui parce qu'on entend un petit peu, on sait pas bien ce que ça va... Quel impact ça va avoir sur la santé, quoi. Après, moi, la cigarette électronique ça m'inquiète pas, ce serait mal venu de ma part, hein (rire) ! La crainte ce serait que les gens se tournent vers ça pour éviter une cochonnerie et qu'ils se trouvent avec une autre quoi... Ou alors qu'ils se retrouvent avec la même ! Je trouve que ce serait... malhonnête. Parce que c'est essayer de supprimer une merde pour en mettre une autre. Tout ça pour une question d'argent, pour une question de commerce, pour une question de gros sous, quoi, je trouve que ce serait un peu bête. Parce qu'il y a des gens, peut être même des gens qui sont malades, qui ont été obligés d'arrêter, pour préserver leur vie, et qui se sont mis à ça en se disant « ça va m'aider »... A mon*

*avis c'est une question d'argent hein, parce que c'est quelque chose qui a été lancé, et il y a un gros commerce qui s'est fait derrière quoi, on voit bien... C'est pour ça, on en voyait partout, tout le monde en avait, c'est une question de gros sous, ils ont tout fait pour que ça marche, et si après on découvre qu'en fin de compte c'est une saloperie aussi, donc... ça veut dire que les gens ils se font bernés. Parce que là ils augmentent les paquets de cigarettes à tout va, en prétextant que c'est mauvais pour la santé, bon, ça on le sait... Mais moi je dirais pourquoi pas augmenter le bouteilles d'alcool en conséquence aussi, parce que ça n'a jamais été prouvé que c'était bon pour la santé... Et puis pourquoi vendre des cigarettes électroniques si ce n'est pas bon pour la santé non plus ? Pourquoi greffer un commerce autour de tout ça ? Moi je trouve que c'est l'argent qui... Qui est trop... Y a trop d'argent, au détriment de la santé, quoi, au détriment des gens, au détriment de... Parce que bon, y a beaucoup de gens qui sont gros fumeurs aussi, certainement qu'ils veulent arrêter de fumer parce que, question financière... Parce que c'est vrai que ça représente un budget, donc ils se rabattent sur ça, sur la cigarette électronique, parce que bon, ça revient quand même beaucoup moins cher, mais si c'est pas meilleur, pourquoi augmenter le prix des cigarette si ce qu'ils nous vendent à côté est moins cher et tout aussi nocif, je ne vois pas l'intérêt !*

- Vous vous sentiriez bernée...

*Oui, parce que, moi, je vois plusieurs de mes collègues qui sont passés à la cigarette électronique, mais si c'est néfaste pour la santé, maintenant plutôt que prendre une cigarette toutes les heures, fumer une cigarette par heure, ou même maintenant ils ont la cigarette électronique toute la journée, à tirer sur la cigarette électronique toute la journée, je suis sûre que s'il y avait une possibilité de voir le nombre de taffes qui sont prises avec cigarette électronique et tabac, je suis sûre qu'il y a beaucoup moins avec le tabac qu'avec cette cigarette électronique : ils l'ont à la bouche toute la journée ! Donc si c'est néfaste... Moi je trouve que la consommation est beaucoup plus importante, c'est ça qui... Pas consommer parce qu'on peut pas mesurer vu que là c'est un liquide, mais je suis certaine que s'ils fumaient un paquet de cigarettes par jour avec leur cigarette électronique ils sont passés à deux, hein. Parce que c'est tellement peu conséquent, tellement que de l'air, que du vent, que... s'ils ne sont pas à tirer dessus toute la journée, ils peuvent pas ressentir le... C'est pour combler, justement, ce... Alors est-ce qu'il vaudrait pas mieux se dire « je m'en tiens à une cigarette par heure », plutôt que d'avoir ça à la bouche toute la journée, si ça se trouve une cigarette par heure ça leur ferait moins de mal que ça toute la journée... Mais bon ça, ça reste à déterminer, je n'ai pas les compétences requises... (rire) !*

## ANNEXE 9 : récépissé de la déclaration CNIL



RÉCÉPISSÉ

DÉCLARATION NORMALE

Numéro de déclaration

**1878249 v 0**

du 11 août 2015

Monsieur VALVERDE Bastien  
UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS  
60, RUE DU PLAT D'ETAIN  
37020 TOURS CEDEX 1

### A LIRE IMPERATIVEMENT

La délivrance de ce récépissé atteste que vous avez transmis à la CNIL un dossier de déclaration formellement complet. Vous pouvez désormais mettre en oeuvre votre traitement de données à caractère personnel.

La CNIL peut à tout moment vérifier, par courrier, par la voie d'un contrôle sur place ou en ligne, que ce traitement respecte l'ensemble des dispositions de la loi du 6 janvier 1978 modifiée en 2004. Afin d'être conforme à la loi, vous êtes tenu de respecter tout au long de votre traitement les obligations prévues et notamment :

- 1) La définition et le respect de la finalité du traitement,
- 2) La pertinence des données traitées,
- 3) La conservation pendant une durée limitée des données,
- 4) La sécurité et la confidentialité des données,
- 5) Le respect des droits des intéressés : information sur leur droit d'accès, de rectification et d'opposition.

Pour plus de détails sur les obligations prévues par la loi « informatique et libertés », consultez le site internet de la CNIL : [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)

### Organisme déclarant

**Nom :** UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS

**Service :**

**Adresse :** 60, RUE DU PLAT D'ETAIN

**Code postal :** 37020

**Ville :** TOURS CEDEX 1

**N° SIREN ou SIRET :**

193708005 00478

**Code NAF ou APE :**

8542Z

**Tél. :** 0899876575

**Fax. :**

### Traitement déclaré

**Finalité :** THESE DE MEDECINE DE TYPE QUALITATIVE

Fait à Paris, le 11 août 2015  
Par délégation de la commission

Isabelle FALQUE PIERROTIN  
Présidente

## **Description population**

**1. Vous êtes ?**

*Une seule réponse possible.*

- Un homme  
 Une femme

**2. Quel âge avez-vous ?**

.....

**3. A quelle catégorie socio-professionnelle appartenez-vous ?**

*Une seule réponse possible.*

- Agriculteur  
 Artisan  
 Commerçant  
 Chef d'entreprise de 10 salariés ou plus  
 Profession libérale  
 Cadre de la fonction publique  
 Professeurs, professions scientifiques  
 Professions de l'information, des arts et des spectacles  
 Cadres administratifs et commerciaux d'entreprise  
 Ingénieurs et cadres techniques d'entreprise  
 Professeurs des écoles, instituteurs et assimilés  
 Professions intermédiaires de la santé et du travail social  
 Clergé, religieux  
 Professions intermédiaires administratives de la fonction publique  
 Professions intermédiaires administratives et commerciales des entreprises  
 Techniciens  
 Contremaîtres, agents de maîtrise  
 Employés civils et agents de service de la fonction publique  
 Policiers et militaires  
 Employés administratifs d'entreprise  
 Employés de commerce  
 Personnels des services directs aux particuliers  
 Ouvriers qualifiés de type industriel

- Ouvriers qualifiés de type artisanal
- Chauffeurs
- Ouvriers qualifiés de la manutention, du magasinage et du transport
- Ouvriers non qualifiés de type industriel
- Ouvriers non qualifiés de type artisanal
- Ouvriers agricoles
- Retraités
- Chômeurs n'ayant jamais travaillé
- Militaires du contingent
- Élèves, étudiants
- Personnes diverses sans activité professionnelle de moins de 60 ans (sauf retraités)
- Personnes diverses sans activité professionnelle de 60 ans et plus (sauf retraités)

#### 4. Depuis combien de temps fumez-vous ?

.....

## **ANNEXE 11 : Première version de la trame d'entretien**

- 1- Quelle est votre expérience personnelle du sevrage tabagique ? (ou : Quelle relation avez-vous avec le tabac ?)**
  - *Déjà fait ?*
  - *Déjà vu dans l'entourage ?*
    - *Si oui, Quand ? Comment ? Combien de fois ?*
    - *Succès/échec ?*
    - *Expérience des méthodes « alternatives » ?*
- 2- Si vous commenciez un sevrage aujourd'hui, comment le feriez-vous ?**
  - *L'idée d'arrêter génère-t-elle de la peur ? A quel(s) propos ?*
  - *Arrêter ? diminuer ? fumer plus sain ?*
- 3- Que connaissez-vous / savez-vous de la cigarette électronique ?**
  - *Son mode de fonctionnement ; les différents types et liquides ?*
  - *Son efficacité & ses effets indésirables ?*
  - *Toxicité éventuelle ?*
  - *L'attitude de la communauté scientifique vis-à-vis de ce dispositif ?*
  - *Par qui/comment avez-vous eu ces connaissances sur le produit ?*
  - *Question budget ? vs. Tabac ? vs. TNS ?*
  - *Législation autour du produit ?*
  - *Notion de vapotage passif ?*
- 4- Quelles craintes ou hésitations avez-vous concernant la cigarette électronique ?**
- 5- D'après vous, pourquoi/pour quoi utilise-t-on la cigarette électronique ?**
  - *Dans quel but = pour quoi ?*
  - *Pour quelles raisons = pourquoi ?*
- 6- Selon vous, quel est le meilleur moyen / le plus efficace pour arrêter de fumer aujourd'hui ?**
  - *Que pensez-vous des TNS ?*
  - *Que pensez-vous de la varénicline ?*
  - *Que pensez-vous de la bupropione ?*
  - *Quelle place du médecin généraliste ? Des autres professionnels de santé ?*
- 7- Selon vous, est-il différent d'arrêter le tabac aujourd'hui ?**
- 8- Selon vous, quelle(s) différence(s) y a-t-il entre un fumeur de tabac et un utilisateur de cigarette électronique ?**

## **ANNEXE 12 : deuxième version de la trame d'entretien**

### **1- Que pouvez-vous me dire de la cigarette électronique ?**

- *Son mode de fonctionnement ; les différents types et liquides ?*
- *Son efficacité & ses effets indésirables ?*
- *Toxicité éventuelle ?*
- *L'attitude de la communauté scientifique vis-à-vis de ce dispositif ?*
- *Par qui/comment avez-vous eu ces connaissances sur le produit ?*
- *Question budget ? vs. Tabac ? vs. TNS ?*
- *Législation autour du produit ?*
- *Notion de vapotage passif ?*
- *Crainces, hésitations ?*
- *Pourquoi et dans quel but l'utiliser ?*
- *Différences éventuelles entre fumeur de tabac et vapoteur ?*

### **2- Quelle est votre expérience personnelle du sevrage tabagique ? Quelle relation avez-vous avec le tabac ?**

- *La consommation : combien, depuis quand, quel type de tabac ?*
- **Fagerström**
- *Déjà tenté sevrage ?*
- *Déjà vu tenter dans l'entourage ?*
- *Si oui, Quand ? Comment ? Combien de fois ?*
- *Succès/échec ?*
- *Expérience des méthodes « alternatives » ?*

### **3- Si vous commenciez un sevrage aujourd'hui, comment le feriez-vous ?**

- *L'idée d'arrêter génère-t-elle de la peur ? A quel(s) propos ?*
- *Arrêter ? diminuer ? fumer plus sain ?*
- *Recours au médecin ou non ?*
- *Substituts ? lesquels ? e-cigarette ?*
- *Médecines « parallèles » ?*

### **4- Selon vous, quel est le meilleur moyen / le plus efficace pour arrêter de fumer aujourd'hui ?**

- *Que pensez-vous des TNS*
- *Que pensez-vous de la varénicline ?*
- *Que pensez-vous de la bupropione ?*
- *Quelle place du médecin généraliste ? Des autres professionnels de santé ?*

### **5- Selon vous, arrêter le tabac en 2015 est-il différent d'arrêter le tabac il y a dix ans ?**

## **ANNEXE 13 : version finale de la trame d'entretien**

### **TRAME D'ENTRETIEN**

- 1- Quel type de fumeur(euse) pensez-vous être ?**
- 2- Si je vous dis : le tabac vous arrêtez aujourd'hui. Qu'est-ce que cela vous évoque ?**
- 3- ... et la cigarette électronique ?**

## **ANNEXE 14 : note d'information aux participants**

### **THESE E-CIGARETTE L'ABORD DU SEVRAGE TABAGIQUE DEPUIS L'ARRIVÉE DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE**

Madame, Monsieur,

Alors que le tabac fait encore régulièrement les titres de l'actualité, il y a quelques années nous avons vu apparaître la cigarette électronique.

Il existe encore peu de données non seulement sur l'efficacité, les possibles risques mais aussi les comportements vis-à-vis de ce produit.

Ainsi est née l'idée de ce travail de thèse : comment en 2015 les fumeurs abordent-ils la question du sevrage tabagique depuis l'arrivée de la cigarette électronique ?

Pour y répondre je souhaite interviewer des fumeurs et des fumeuses, par des entretiens individuels dont le son sera enregistré. C'est l'écoute et l'analyse des informations données par les participants qui permettront de construire ce travail de thèse.

D'autres informations vous concernant seront recueillies : âge, sexe, code postal et catégorie socioprofessionnelle.

Toutes ces données resteront confidentielles et votre identité ne sera jamais notée permettant l'anonymat des entretiens.

Votre participation est volontaire et libre, la seule contrainte de cette étude est la nécessité de se rencontrer pour mener l'interview. Aucun risque n'est couru par le participant à cette étude. Chaque entretien dure approximativement une heure.

Il n'existe pas de bénéfice personnel à attendre en participant à cette étude et celle-ci ne donnera lieu à aucune indemnisation ou contrepartie financière. Le bénéfice collectif attendu est de connaître, en 2015, quelle est l'attitude des fumeurs vis-à-vis de la cigarette électronique.

Ce travail a été déclaré à la Commission Nationale Informatique et Libertés sous le numéro 1878249. La loi Informatique et Libertés (article 40) du 6 janvier 1978 prévoit votre droit d'opposition à l'informatisation de ces données ainsi que votre droit d'accès et de rectification de celles-ci. Ces droits pourront s'exercer auprès de Bastien VALVERDE, interne en médecine, en écrivant à l'adresse suivante : valverde\_bastien@yahoo.fr

Vous pouvez également demander à être informé des résultats de cette étude, dès qu'ils seront disponibles.

Après avoir lu cette note d'information, n'hésitez pas à poser toutes les questions que vous désirez.

**Cette note d'information doit être conservée par le participant à l'étude.**

## **ANNEXE 15 : formulaire de consentement**

Titre de la recherche : Comment en 2015 les fumeurs abordent-ils la question du sevrage tabagique depuis l'arrivée de la cigarette électronique ?

Responsable de la recherche : Bastien Valverde  
valverde\_bastien@yahoo.fr

Je soussigné(e) ..... (nom, prénom)

Accepte de participer à l'étude menée par Bastien Valverde dans le cadre du travail de thèse de médecine cité ci-dessus.

Les objectifs et modalités de l'étude m'ont été clairement expliqués, j'ai lu et compris la fiche d'information qui m'a été remise.

J'ai bien compris que ma participation à l'étude est volontaire.

J'ai la possibilité de retirer à tout moment mon consentement à la participation à cette recherche en contactant le responsable de l'étude. J'ai bien noté que le droit d'accès prévu par la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés s'exerce à tout moment auprès de l'investigateur : je pourrai rectifier ou m'opposer à l'utilisation des informations me concernant.

Après en avoir discuté et obtenu la réponse à toutes mes questions, j'accepte librement et volontairement de participer à la recherche qui m'est proposée.

Fait à .....  
Le .....

*Signature de l'investigateur*

*Signature du participant*

## ANNEXE 16 : RELEVÉ DE THEMES

Nom	Sources	Références
A propos de la santé	7	57
◆ conscience du tabagisme passif	3	7
◆ grossesse incompatible avec le tabac	2	14
◆ préoccupations autour de la santé et peur des maladies	6	38
Arrêter de fumer a des effets sur le corps	1	6
Arrêter de fumer ce n'est pas pour tout de suite	6	17
Arrêter de fumer c'est difficile	4	30
Cigarette plaisir	6	42
Effets indésirables des aides classiques au sevrage	2	2
Essais d'arrêt du tabac	7	22
Façons de contrôler sa propre consommation	5	52
Facteurs d'arrêt de la cigarette	8	58
◆ facteurs personnels	7	36
◆ l'entourage qui pousse à arrêter de fumer	6	21
Fumer c'est à l'extérieur	5	26
Fumer donne une image de soi	6	21
◆ avoir honte de fumer	2	9
Fumer est un comportement influencé par les autres et l'entourage	7	47
Fumer transgresse et va contre l'ordre établi, indépendance & émancipation	4	15
Il serait possible de fumer sain	1	3
Je quantifie ma consommation de tabac	8	41
La cigarette = un objet important autour duquel se construit un rituel quotidien	8	53
◆ la cigarette est un objet qui rassure	2	11
◆ la cigarette rythme la journée, le rituel de la clope	8	39
◆ l'attachement à une marque de cigarettes	4	4
La cigarette anti stress	8	37
La cigarette électronique = la déception	8	143
◆ l'e-cigarette ce n'est pas fiable	2	2
◆ l'e-cigarette = des sensations non reproduites	8	47
◆ L'e-cigarette ce n'est pas beau, c'est ridicule	2	9
◆ l'e-cigarette c'est perpétuer une dépendance	5	9
◆ l'e-cigarette est une porte d'entrée vers le tabagisme	4	15
◆ l'e-cigarette n'est pas un outil de sevrage	4	15
◆ L'e-cigarette n'est pas un produit sûr	7	32
◆ l'e-cigarette pousse à la consommation	6	12
◆ L'e-cigarette représente un coût non négligeable	5	13
◆ un discours positif exagéré	5	13
L'avenir c'est sans le tabac	4	16
Le tabac ça coûte cher	4	8
Le tabac c'est sale	1	6
Le tabac dans la société	7	51
◆ continuer à fumer avec les nouvelles réglementations	4	8
◆ la façon de fumer a changé	3	5
◆ le tabac entre convivialité et agressivité	5	22
◆ une logique commerciale avant toute chose	5	15
◆ vapoter permet de toujours appartenir au groupe fumeurs	1	1

Nom	Sources	Références
Le tabac est devenu plus nocif qu'avant	1	2
Le tabac se consomme avec d'autres choses	6	20
L'e-cigarette ce n'est pas pour tout le monde	7	35
L'e-cigarette est une mode	6	18
Les mesures dissuasives actuelles ont un impact limité	2	9
Méconnaissance des non fumeurs	1	7
Ne pas se sentir dépendant vis-à-vis du tabac	5	25
On se préoccupe des effets du tabac en vieillissant, procrastination à l'arrêt	6	10
Peur de rechuter	1	5
Se sentir dépendant vis-à-vis du tabac	6	34
Sensations procurées par le tabac	8	66
◆ fumer a des effets sur le corps	7	20
◆ fumer a du goût	5	18
◆ le tabac cela sent mauvais	7	23
◆ l'importance du contact avec la cigarette	2	5
◆ voir le feu	1	1
Stratégies envisagées pour l'arrêt	8	41
Succès de l'e-cigarette	3	9
◆ aide au sevrage pour certains	2	3
◆ reponses aux inconvénients du tabac	1	2
◆ vapoter permet de toujours appartenir au groupe fumeurs	1	1
◆ varier les plaisirs	2	4

## **ANNEXE 17 : triangulation des données**

### **– Les représentations de la cigarette :**

#### **Par le fumeur :**

- différentes catégories de fumeurs : du fait du nombre de cigarettes fumées dans la journée, et du nombre d'années de tabagisme : "grosse fumeuse", "petite fumeuse"
- notion de seuil : l'idée qu'une faible quantité fumer = pas de risque pour la santé
- Sous-estimation de sa consommation "je ne me considère pas comme une fumeuse, même si je fume quotidiennement"
- dépendance/addiction : psychique et physique "certaine accoutumance", "un besoin", "un automatisme", "le corps à demander sa dose de nicotine", "drogue" ; habitude d'une marque, comparaison avec l'alcool, peur de la dépendance
- notion de plaisir/ bien-être/ un moment de convivialité : "quelque chose qu'on aime", "partager un moment avec un collègue", "un moment à moi"
- marque les transitions de différentes phases de la journée "coupure entre le travail, et le retour à la maison"
- moyen de lutter contre le stress
- occupationnel
- coût élevé
- braver l'interdit "peut-être aussi parce qu'on a tendance à dire que ce n'est pas bon, que c'est interdit... Peut-être... C'est peut-être ça, faire ce que je veux quand j'en ai envie"
- coupe faim
- une mauvaise image de soi : "j'avais honte"

#### **Par la société :**

- odeur désagréable
- risque de cancer dû au tabac
- image négative du fumeur (surtout pour l'exemple à donner aux enfants) "faible", "je ne voulais pas les décevoir", "un mauvais exemple"
- non-fumeur : moins de moments de pause + ne peuvent pas comprendre l'apport/l'attrait du tabac pour le fumeur
- une seule participante a évoqué brièvement le tabagisme passif : "je trouve ça bien de ne pas fumer dans un espace clos avec des gens qui ne sont pas fumeurs, on n'est pas obligés de contaminer tout le monde"

### **– Les représentations de l'e-cigarette :**

Quasiment tous les participants ont essayé au moins une fois la cigarette électronique, et il en ressort globalement une image plutôt négative.

- effet de mode qui est passé, attractif : plusieurs goûts, "tellement de boutiques qui ferment"
- une aide pour le sevrage : une aide occasionnelle pour certains endroits où certains moments, souvent évoqué comme une aide pour les autres mais souvent pas pour eux même
- manque de recul ; quel impact sur la santé, produits chimiques ? Moins nocif que la cigarette
- expérience différente : pas la même texture, pas le même goût, pas les mêmes sensations
- un point de vue négatif : ce n'est pas quelque chose que je trouve bien, trop commercial "une histoire de gros sous", conséquences sur la santé peuvent être identiques à celles du tabac
- coût sur le long terme

- augmentation de la consommation avec la cigarette électronique : permet de fumer dans les lieux publics, pas de fin (hors de la recharge)
- dépendance
- une porte d'entrée dans la consommation
- meilleure odeur
- permet de garder la même gestuelle
- générationnelle : souvent attribué à la jeune génération

– **Sevrage tabagique :**

**Les motivations/ Eléments déclencheurs :**

- beaucoup pensent que la volonté est indispensable
- une raison médicale : pour certains la maladie est la raison de l'arrêt *versus* la menace de la maladie en elle-même n'étant pas une raison suffisante, "avec mon asthme c'est compliqué", "grossesse", lors d'une hospitalisation / pathologie aigue "j'ai arrêté après mon opération"
- une résolution / décision de changement de mode de vie : se mettre au sport, prise de poids
- expérience de sevrage personnels ou d'autres fumeurs : "j'ai un collègue qui a essayé un hypnotiseur..."
- entourage/conjoint non-fumeur
- image pour ses enfants

**Les freins :**

- une notion de choix "le choix c'est soit tu arrêtes, soit tu meurs"
- un effort paraissant insurmontable / sentiment de frustration : "un trop gros effort" ; "sacrifice"
- moments de fragilité : "coup de pression (...) on est sur les nerfs (...) on se dit qu'on va craquer", entourage qui fume
- peur de se libérer d'une dépendance pour une autre
- anticipation du manque "j'en allumais une, parce que je me disais... bah si j'en ai envie à 11h alors que je n'en ai pas fumé, ça va me manquer"
- changement d'humeur : irritabilité "faut pas être à côté de moi", voire de la violence "ils sont violents, maintenant effectivement quand on a envie de fumer ça ne pousse pas à taper sur le premier venu"

**Les techniques adoptées :**

- la volonté / effort de volonté
- diminution progressive de sa consommation
- se mettre des limites : s'interdire certains endroits "voiture", "pas faire entrer la cigarette dans la maison", "ne pas acheter de paquet"
- nécessité pour certains d'une substitution médicamenteuse (patch), alimentaire, comportementale
- techniques alternatives : hypnose, acupuncture

– **Les connaissances sur les conséquences du tabagisme :**

Les cancers, pulmonaires et ORL

Bronchite chronique

Facteur de risque cardio-vasculaire

Dyspnée à l'effort/ déclenchement de crise d'asthme

RGO

Pathologie dentaire

Les fumeurs occasionnels pensent qu'il n'y a pas, ou moins, de conséquences sur la santé du fait de leur faible consommation

Une seule participante a évoqué les effets néfastes du tabagisme passif

## ANNEXE 18 : RELEVÉ DES OPINIONS ET EXPÉRIENCES

Nom	Sources	Références
Opinions, ce qu'en m'en dit	8	142
◆ péjoratives	8	139
◆ positives	2	3
Expériences, ce que j'en pense	8	78
◆ péjoratives	8	71
◆ positives	3	7

## ANNEXE 19 : TABLEAU II

**Tableau II : nombre d'idées positives et péjoratives exprimées par participant concernant les opinions et les expériences relatives à la cigarette électronique.**

Participant	Opinions : "ce qu'on m'en dit"			Expériences : "ce que j'en pense"		
	<i>références positives</i>	<i>références péjoratives</i>	<i>balance</i>	<i>références positives</i>	<i>références péjoratives</i>	<i>balance</i>
1	0	28	-28	1	19	-18
2	0	39	-39	0	6	-6
3	0	22	-22	0	11	-11
4	0	5	-5	0	12	-12
5	0	11	-11	0	12	-12
6	1	13	-12	5	3	+2
7	2	16	-14	1	4	-3
8	0	5	-5	0	4	-4

**Vu, le Directeur de Thèse**

**Vu, le Doyen  
De la Faculté de Médecine de Tours  
Tours, le**

## VALVERDE Bastien

137 pages – 2 tableaux – 1 figure

### Résumé

**Introduction** : Depuis l'arrivée de la cigarette électronique, les fumeurs ont à leur portée un outil supplémentaire lorsqu'ils souhaitent diminuer ou stopper le tabac. Les recommandations actuelles ne se prononcent pas en sa faveur, préférant les substituts nicotiques classiques en première intention. Alors comment en 2016, les fumeurs abordent-ils la question du sevrage tabagique depuis l'avènement de la cigarette électronique ?

**Matériel et méthodes** : étude qualitative par analyse thématique d'entretiens individuels semi dirigés menés auprès de fumeurs majeurs volontaires, à l'aide d'une trame de questions ouvertes.

**Résultats** : aucun des 8 fumeurs interrogés n'a été satisfait par la cigarette électronique concernant le rituel lié à la cigarette et les sensations qu'elle procure. Une large proportion considérait qu'elle faisait fumer plus, qu'elle perpétuait une dépendance, n'était pas sûre, était une mode ; inspirant méfiance. L'e-cigarette n'était pas un produit de sevrage pour la moitié des interviewés. Aucun ne l'envisageait dans ce but. Certains la trouvaient même ridicule. Presque tous les participants l'abordaient de manière globalement négative, ses potentiels atouts étant relégués à la marge.

**Conclusion** : les ressentis des fumeurs interviewés s'inscrivent en cohérence avec les données de la littérature : la cigarette électronique n'est pas un outil de sevrage probant. Chez les femmes faiblement dépendantes du tabac il semble qu'elle favorise la diminution des consommations. Une possible entrée dans le tabagisme par son intermédiaire fait naître cependant de nouveaux doutes.

**Mots clés** : cigarette électronique, e-cigarette, sevrage tabagique, tabac, médecine générale

### Jury :

Président du Jury : Professeur Denis ANGOULVANT  
Membres du Jury : Professeur Alain POTIER  
Professeur Sylvain MARCHAND-ADAM  
Professeur Nicolas BALLON

**Date de la soutenance** : 28 février 2017