

L'analyse de son histoire de fumeuse nous permet de comprendre les motivations nombreuses et contradictoires qui rendent son addiction si forte.

Comportement transgressif et d'affranchissement par rapport à la norme familiale, fumer est aussi un moment de repli narcissique et d'évitement des conflits. J. fume pour "passer ses nerfs sur quelque chose". Enfermée dans son rôle de fille, elle ne développe pas de relations sociales satisfaisantes et la cigarette devient un anxiolytique. Elle fume pour ne pas s'ennuyer, pour oublier et l'automatisme s'installe profondément au cours des années.

Défumer pour elle c'est donc désinstaller des mécanismes devenus inconsciemment des traits de caractère. Progressivement nous mettons au jour les difficultés que soulèvent le sevrage tabagique : la dépendance psychologique : humeur triste, ennui, anxiété... Nous trouvons les moyens de compenser ces symptômes : J. règle des conflits affectifs anciens et redéveloppe des relations et des activités satisfaisantes. Ces plaisirs compensent l'arrêt de la cigarette.

Un appui est aussi trouvé transitoirement dans une substitution nicotinique pour tenir compte de la dépendance physique.

Aujourd'hui, l'arrêt de la cigarette lui semble un bénéfice moins grand que son mieux-être psychologique.