

LIBRE ! J'ARRÊTE DE FUMER AVEC UN TABACOLOGUE

Le Dr Guichenez, médecin tabacologue au Centre Hospitalier de Béziers, a co-écrit, aux côtés du Dr Gérard Peiffer, du CHR de Metz, l'ouvrage intitulé

Libre !, j'arrête de fumer avec un tabacologue.

Ce livre pratique répond aux attentes des personnes en quête de sevrage tabagique. Le Dr Guichenez revient pour nous sur l'origine de ce projet et sur son intérêt pour les patients.

Comment est né le projet d'écrire ce livre ?

« Ce livre est né de l'émotion d'un patient qui, au terme d'une consultation, avait réussi son sevrage tabagique malgré un moral très bas au départ. Il fumait environ 35 cigarettes par jour et le parcours a été difficile pour lui. À la fin de sa prise en charge, il m'a proposé d'écrire un livre retraçant l'ensemble des aspects de la tabacologie — médicamenteux et non médicamenteux — ainsi que la prise en charge globale que nous proposons. »

Comment ce livre peut-il aider les patients en quête de sevrage ?

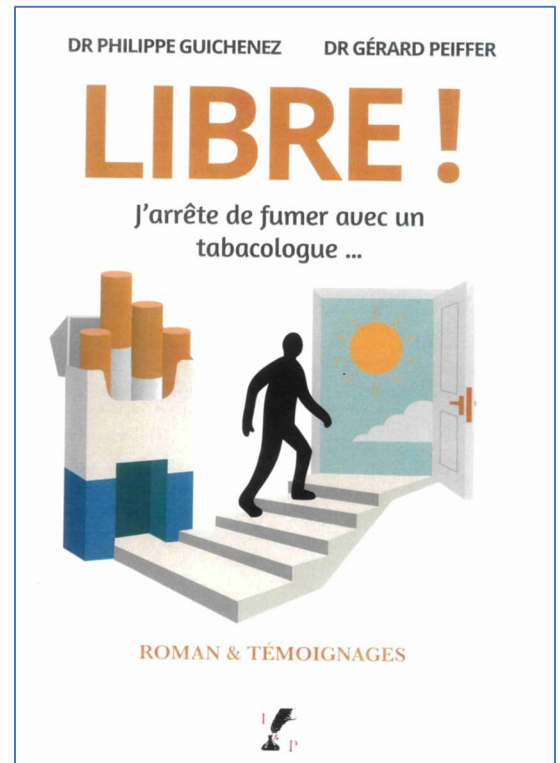
La tabacologie, créé il y a environ 35 ans, mobilise de nombreux professionnels issus de différentes disciplines : infirmiers, kinésithérapeutes, médecins, pharmaciens, dentistes ou encore diététiciens, sage-femme.

Se faire accompagner par un professionnel multiplie par deux à quatre les chances de réussite d'un sevrage tabagique, rappelle le Dr Peiffer.

L'ouvrage prend la forme d'un roman, structuré autour de **dix vignettes cliniques inspirées de patientes et patients suivis au CH de Béziers**. Chaque histoire reflète les interrogations fréquemment rencontrées lors d'un sevrage et les réponses que peut apporter un accompagnement tabacologie. **Pour chaque vignette, le lecteur découvre le regard du patient et l'œil du tabacologue**, offrant ainsi une double lecture riche et concrète. Cet ouvrage vise à accompagner et soutenir toute personne souhaitant arrêter de fumer, en apportant des réponses claires et adaptées, avec l'appui d'un professionnel de santé.

Ce livre est publié par une maison d'édition biterroise, l'association Livre et Partage (contact : associationlivretpartage@gmail.com)

À découvrir sur Amazon et les autres boutiques en ligne.



***** [Merci pour ce livre](#) Avis le 3 novembre 2025

Arrêter de fumer avec un tabacologue est une aventure en duo. Ce livre prend aux tripes, car on s'identifie aux protagonistes et on prend conscience de la dimension humaine de la discipline. L'aspect technique n'est pas oublié pour autant, tout en restant précis et complet.

***** [De belles émotions](#) Avis le 5 novembre 2025

En lisant ce livre, j'ai été profondément touchée par la sincérité et l'intensité des témoignages. Il parle vrai, il parle de vie. À travers ces récits, j'ai retrouvé la force des liens, l'amitié, l'amour, la douleur mais aussi l'espoir et la lumière. Ce qui m'a particulièrement émue, c'est de voir qu'au-delà des peurs, des angoisses et des contextes si différents, chacun trouve en lui la force de se libérer du tabac.

DR PHILIPPE GUICHENEZ

DR GÉRARD PEIFFER

LIBRE !

J'arrête de fumer avec un
tabacologue ...



ROMAN & TÉMOIGNAGES



Libre!

J'arrête de fumer avec un tabacologue...

Valérie et Patricia sont amies depuis l'adolescence et, c'est ensemble qu'elles ont fumé leur première cigarette qu'elles n'ont jamais quittée jusqu'à ce qu'un cancer du poumon soit diagnostiqué chez Patricia.

Cet ouvrage présente un caractère unique: il propose un roman dont le personnage principal, Valérie, est une synthèse de dix patients qui répondent aux questions les plus fréquentes à propos de la tabacologie. La fiction est suivie des « vignettes clinique » qui permettent aux lecteurs d'avoir le regard du patient ainsi que l'œil du tabacologue sur le sevrage tabagique.

Au fil des pages, découvrez cette jeune spécialité méconnue qu'est
la tabacologie!

Le Docteur Philippe GUICHENEZ est Pneumologue, Addictologue Tabacologue au centre hospitalier de Béziers.

Administrateur de la société Francophone de Tabacologie, chargé de cours dans plusieurs facultés de médecine, expert dans deux conférences de consensus, et auteur de l'ouvrage *Traiter l'addiction au tabac avec les TCC* aux éditions Dunod.

Le Docteur Gérard PEIFFER est Pneumologue Tabacologue au CHR de Metz-Thionville.

Administrateur et membre du bureau de la Société Francophone de Tabacologie. Chargé de cours dans plusieurs facultés de médecine. Expert dans deux conférences de consensus. Auteur de nombreuses publications en tabacologie.

« Je ne m'attendais pas à ressentir autant d'émotion et d'humanité!
Des histoires vraies et des visages derrière chaque cigarette... Laurence



« Et si entre fumer et ne pas fumer, il y avait un chemin à explorer? Un voyage dont les fumeurs, mais aussi leurs accompagnants, seraient les héros d'un apprentissage entre « avoir été » et « devenir ». Elise

Prix public France: 20 €

Prix public Suisse: 35 CHF



Table des matières

Préface du Docteur Jean Perriot	P. 9
Introduction.....	P. 11
Roman : <i>Stop ! je te quitte !</i>	P. 14
Vignettes clinique.....	P. 63
Béatrice : « Est-ce qu'une émotion peut entraîner le changement ?»	P. 64
Jean : « J'ai arrêté de rechuter après une forte émotion et grâce à un suivi d'un an. ».....	P. 71
Catherine : « J'ai peur d'arrêter d'un coup puis- je diminuer dans un premier temps ?».....	P. 88
Agnès :« La balance décisionnelle (le pour et le contre) est-elle utile pour favoriser la décision d'arrêt ?».....	P. 102
Stéphanie : « Je fume 60 cigarettes par jour, je n'y arriverai pas et les patchs n'ont pas marché... ».....	P. 111
Marc : « Je me sens déprimé, est-il possible d'arrêter de fumer ? ».....	P. 118
Thérèse : « La lettre de rupture est-elle une aide pour l'arrêt du tabac ?»	P. 124

Christian : « Je suis dépendant aux pastilles nicotiques, est-ce grave ?».....	P. 135
Léa : Usage de la cigarette électronique : avantages et limites ?.....	P. 141
Corinne: « Je t'ai quittée avec l'aide d'un tabacologue.».....	P.150
Bilan initial d'un fumeur qui souhaite arrêter de fumer.	P. 156
L'arrêt du tabac est-il plus difficile chez les femmes ?.	P. 160
Les traitements de substitution nicotique.....	P. 162
La varénicline (Champix®) ainsi que le bupropion (Zyban®).....	P. 166
L'entretien motivationnel.....	P.168
Les Thérapies Comportementales et Cognitives.....	P.171
Les autres méthodes	P. 177
Recueil de lettres de rupture.....	P. 179
Les règles d'or pour un sevrage tabagique réussi.....	P. 189
Conclusion.....	P. 192
Bibliographie	P. 194
Sitographie.....	P. 202
Annexes	P. 204

Annexes 1 : Les différents tests tabacologiques

Annexe 1-1: Calculez votre test de Fagerström.....	P.205
Annexe 1-2: Calculez votre test HAD.....	P.208
Annexe 1-3: Calculez votre test de Horn.....	P.210
Annexe 1-4: Calculez votre test QCT2 de Gilliard.....	P.214
Annexe 1-5 : Etablir votre propre balance décisionnelle en fonction de votre consommation tabagique	P.218
Annexe 1-6: Ecrire votre propre lettre de rupture avec le tabac.....	P.222

Annexes 2 : Les balances décisionnelles

Annexe 2-1: balance décisionnelle de Jean.....	P.223
Annexe 2-2: balance décisionnelle de Catherine.....	P.225
Annexe 2-3: balance décisionnelle de Stéphanie.....	P.227
Annexe 2-4: balance décisionnelle de Marc.....	P.228
Annexe 2-5: balance décisionnelle de Thérèse.....	P.229

Annexe 3 : Les outils d'accompagnement et de soutien à l'arrêt du tabac.....

P.231

Post face de Françoise Gaudel

P. 232

Remerciements.....

...P.234

Préface

La pratique médicale s'accomplit avec rigueur, méthode et connaissance. Elle relève tout autant de facultés plus discrètes et d'un art plus subtil : celui de l'écoute, du regard, de l'intuition.

Il est des livres qui naissent de la raison, d'autres de l'émotion. Celui-ci est né d'un sourire, d'une reconnaissance, d'un instant suspendu où un patient, enfin libéré du tabac, a voulu partager sa victoire avec celui qui l'a accompagné. Ce moment rare, précieux, est devenu le point de départ d'une réflexion plus large sur l'aide à l'arrêt du tabac.

Cet ouvrage n'est ni un traité de tabacologie, ni un simple recueil de témoignages bruts. Il est bien davantage. Il est une traversée, à hauteur d'homme et de femme, de ce que représente réellement l'arrêt du tabac : une métamorphose lente, profondément humaine. Car derrière chaque cigarette abandonnée, il y a un être en lutte, une histoire de dépendance, de solitude, mais aussi de courage, de nouvelle tentative et de solutions apportées.

Accompagner un patient lors de sa tentative d'arrêt du tabac, ce n'est pas seulement prescrire le meilleur des médicaments, c'est humaniser un accompagnement. C'est savoir quand intervenir et comment le faire au mieux : entendre ce qui n'est pas dit, doser ses mots, son silence. C'est tenir le fil très ténu par lequel la raison et l'intuition s'éclairent l'une l'autre, sans que

jamais les données issues de la science échappent au discernement.

Les auteurs, professionnels reconnus, portent un regard pertinent sur la dépendance au tabac. Ils donnent la parole à dix femmes et hommes, aux histoires singulières qui sont les visages d'un combat quotidien et d'un espoir tenace.

Ce livre, plaidoyer pour la Tabacologie, nous rappelle qu'au travers d'une pratique clinique, la confiance (du latin *confidere*) d'un patient rencontre la conscience d'un soignant (du latin *conscientia*, qui fait référence à la connaissance *scientia*).

Puisse le lecteur entrer dans cette confiance et être éclairé.

Docteur Jean Perriot

Introduction

« Toute vie mérite qu'on s'y attache. »

Eugène Dabit

Ce livre, qui aborde en profondeur les émotions liées au sevrage tabagique, est né d'un moment fort vécu en consultation: la joie d'un patient ayant réussi à arrêter de fumer après un combat difficile. Ce patient, que nous appellerons Marc (les prénoms ont été modifiés afin de préserver l'anonymat), avait été un grand fumeur jusqu'à 35 cigarettes par jour et présentait un moral très affaibli un an auparavant. Aujourd'hui, il est sevré depuis plus d'un an.

Marc a vivement insisté pour que je rédige un ouvrage mettant en lumière l'importance d'un accompagnement sur le long terme dans le processus de sevrage. Selon lui, arrêter de fumer implique un véritable changement de vie, et il est essentiel de faire connaître la tabacologie, encore trop méconnue du grand public.

Pour mener à bien ce projet, j'ai sollicité le Docteur Gérard Peiffer, expert reconnu en Pneumologie et Tabacologie, dont les qualités humaines et scientifiques sont connues de tous. Il m'a généreusement proposé de m'accompagner dans cette aventure.

Pour illustrer les problématiques abordées dans la première partie de ce livre, j'ai donc sélectionné dix patients ayant consulté au Centre Hospitalier de Béziers. Leurs témoignages prennent la forme de vignettes clinique, qui ont été intégrées à un récit romanesque. Il retrace l'histoire de Valérie, 55 ans, qui fume 60 cigarettes par jour et qui vient d'apprendre que sa meilleure amie avec qui elle avait commencé à fumer est atteinte d'un cancer du poumon. Bouleversée par cette nouvelle, Valérie décide de consulter un tabacologue.

Tout au long de son parcours et des différentes consultations, les étapes de sa vie sont ponctuées par des situations cliniques concrètes. Ces vignettes permettent d'aborder les questions que se posent les personnes souhaitant arrêter de fumer, ainsi que les réponses et les solutions que peut mettre à leur disposition le tabacologue.

La majorité des patients présentés sont des femmes, ce qui n'est pas surprenant : il est bien établi que les femmes consultent davantage, mais qu'elles rencontrent aussi plus de difficultés dans le processus d'arrêt du tabac.

Après une carrière médicale consacrée à la prise en charge de patients victimes du tabac, d'abord comme cardiologue puis comme pneumologue oncologue ce sont deux émotions marquantes qui m'ont conduit à réorienter ma pratique vers la tabacologie. La première, une émotion douloureuse qui remonte à la prise en charge d'une patiente de 46 ans atteinte d'un cancer du poumon généralisé. Elle était mère d'une fillette de 8 ans, et son destin tragique m'a bouleversé. La seconde, une émotion lumineuse, m'a traversé lors d'un stage à Clermont-Ferrand

auprès de Jean Perriot, un homme remarquable, médecin et tabacologue passionné. Son humanité et son engagement m'ont inspiré et donné l'envie de m'investir alors pleinement dans cette discipline encore trop méconnue : la tabacologie.

Philippe Guichenez

Postface de Françoise GAUDEL

Beaucoup d'entre nous se seront reconnus en Valérie. Nous l'avons rencontrée, dans sa cuisine, en larmes. Nous la quittons, le soir de son cinquante-sixième anniversaire, un an après, soufflant ses bougies sans avoir besoin de reprendre son souffle.

Une année où elle a appris à se préparer à un deuil difficile, celui de son amie d'enfance, une année où elle a appris à renoncer à ses soixante cigarettes quotidiennes, progressivement, avec détermination, et avec de l'aide.

Un an, 14 consultations avec le Dr Olivier. Et cet apprentissage de la liberté de ne plus fumer.

Il faut bien cela, quand on a fumé des années, quand la cigarette s'est immiscée dans nos vies, nos émotions, nos rituels : on construit son sevrage en le rendant solide, en coupant un à un les fils qui nous piègeaient, en comprenant les rôles de la cigarette dans nos vies, qui ne sauraient se réduire à la dépendance physique.

Au fil des consultations avec le Dr Olivier, et des mots laissés par Valérie dans son carnet, c'est son chemin que nous suivons, et un ensemble d'outils simples et efficaces que nous découvrons. La balance décisionnelle, la lettre de rupture, la gestion des émotions, les colonnes de Beck et tant d'autres nous sont offerts tout au long du roman, mis en pratiques, montrant leur utilité dans le cadre d'un accompagnement impliqué, disponible, motivant et bienveillant.

Les témoignages qui poursuivent l'histoire de Valérie nous éclairent et résonnent : ce sont des histoires vraies, c'est vous, c'est moi, on a tous un peu de Béatrice ou de Catherine, de Jean ou de Marc. Ces témoignages permettent de comprendre, de s'approprier l'arrêt du tabac. Les explications sont concrètes, les conseils qui répondent aux questions que nous nous posons tous en envisageant l'arrêt du tabac, ou en cours de sevrage, sont un véritable appui pour avancer, comprendre et consolider.

Les Dr Philippe Guichenez et Gérard Peiffer nous ont ainsi offert dans cet ouvrage non seulement des histoires qui nous ressemblent, mais aussi des clés essentielles pour nous libérer du tabac, de façon claire, précise, attentive à nos parcours qu'ils connaissent si bien, riches de tant d'années d'expérience.

Ils nous ont permis aussi de comprendre le rôle d'un tabacologue, et sa capacité à nous aider. Le Dr Olivier n'a pas fait qu'avoir "l'œil du tabacologue". Il a tenu la main de Valérie, et a su lui apporter non seulement les prescriptions, les conseils, mais aussi une écoute profondément humaine dans cette page qu'on tourne, celle de la dépendance que l'on quitte.

Libre ! dit le titre. En route vers cette liberté, il y a fort à parier que nous reprendrons régulièrement les pages de ce livre, comme autant de soutien, de recommandations avisées qui prendront tout leur sens au fil de nos chemins.