

JE NE PEUX PAS ARRÊTER OU JE N'ARRÊTERAI PAS

« Je ne veux pas être appelé durant cette session en clinique ». Je suis entrain d'arrêter de fumer mais je ne veux pas en parler. S'il vous plait ne me sollicitez pas pour m'exprimer. » Cette demande a été faite par une dame engagée dans une de mes sessions en clinique il y a plus de 20 ans.

J'ai dit bien sur. Je ne vous ferai pas parler, mais si vous désirez intervenir, à n'importe quel moment, surtout n'hésitez pas. Ma réponse l'a rendue furieuse et elle m'a alors dit : « Peut-être ne me suis-je pas bien fait comprendre, je ne veux pas parler ! Si vous me faites parler, je me lèverai et quitterai la pièce. Si vous me regardez avec un air inquisiteur, je partirai ! Est-ce clair ? » J'étais un peu choqué par la force de sa déclaration mais je lui ai dit que j'honorerai sa demande. J'espérais que durant le programme, elle changerait d'opinion et partagerait ses expériences avec le groupe et moi-même, mais en toute honnêteté je n'y comptais pas trop.

Il y a avait près de 20 participants à ce programme. Dans l'ensemble, ce fut un bon groupe à l'exception de deux femmes qui s'asseyaient dans le fond et bavardaient sans cesse. Certains participants se retournaient parfois et leur demandaient de rester tranquilles. Elles arrêtaient de parler pendant quelques secondes puis reprendraient de plus belle.

Parfois, quand d'autres personnes partageaient des expériences tristes ou personnelles, elles, étaient entrain de rire à une histoire drôle qu'elles venaient de partager entre elles, ignorant totalement les événements arrivant autour d'elles.

Au troisième jour de la session en clinique, nous fîmes une découverte majeure. Les deux femmes papotaient comme à leur habitude. Il y avait une jeune femme, probablement d'une vingtaine d'années qui demanda à parler en premier car elle devait partir.

Les deux femmes étaient toujours en conversation sans écouter autour et au fond de la salle. La jeune femme qui devait partir, dit : « je ne peux pas rester. Une tragédie horrible est arrivée à ma famille aujourd'hui, mon frère a été tué dans un accident. » Se battant contre ses émotions, elle continua : « je n'étais même supposée venir ce soir, je suis supposée aider ma famille pour organiser les funérailles. Mais je savais que je devais passer si j'allais continuer à ne pas fumer. » Elle venait d'arrêter depuis deux jours seulement. Mais arrêter de fumer était important pour elle.

Les membres du groupe se sont sentis terriblement mal, mais étaient très fiers d'elle, cela leur fit ressentir tout ce qui était arrivé dans leur journée tellement triviale. Tous, sauf les deux femmes au fond de la salle. En fait, elles n'ont rien entendu de ce qui venait de se passer.

Lorsque la jeune femme expliquait combien elle et son frère étaient proches, les deux commères étaient en fait entrain d'éclater de rire. Elles ne riaient pas de son histoire, elles riaient de quelque chose de totalement différent, totalement inconscientes de ce qui était entrain de se passer dans la pièce.

Quoi qu'il en soit, la jeune femme qui avait perdu son frère, s'excusa peu de temps après car elle devait aller rejoindre sa famille. Elle dit qu'elle resterait en contact et remercia le groupe pour leur soutien.

Quelques minutes après j'étais entrain de raconter une histoire au groupe, quand tout à coup la femme qui avait demandé l'anonymat s'est levé et s'est mise à parler.

« Excuse-moi Joël », dit-elle à haute voix, m'interrompant au milieu de mon histoire. « J'allais ne pas dire un mot durant la totalité du programme. Le premier jour j'ai demandé à Joël de ne jamais m'appeler à m'exprimer. Je lui ai dit que je partirai si j'avais à le faire ou s'il essayait de me faire parler. Je ne voulais pas être un fardeau avec mes problèmes. Mais aujourd'hui je sens que je ne peux plus rester silencieuse plus longtemps. Je dois raconter mon histoire. »

La pièce était très calme.

« J'ai un cancer des poumons en phase terminale. Je vais mourir d'ici deux mois. Je suis ici pour arrêter de fumer. Je veux être claire sur le fait que je ne suis pas entrain de penser que d'arrêter de fumer me sauvera la vie. C'est trop tard pour moi. Je vais mourir et il n'y a rien que je puisse faire à ce sujet. Mais je vais arrêter de fumer. »

« Vous devez vous demander pourquoi j'arrête de fumer si je vais mourir de toute façon. Et bien j'ai mes raisons. Quand mes enfants étaient petits, ils me harcelaient sans cesse car je fumais. Je leur ai dit des milliers de fois de me laisser tranquille, que je voulais arrêter mais n'y arrivais pas. Je l'ai dit tellement de fois qu'ils ont arrêté de me supplier. Mais aujourd'hui mes enfants sont dans leur vingtaine et leur trentaine, et deux d'entre fument. Lorsque j'ai appris pour mon cancer, je les ai supplié d'arrêter. Ils m'ont répondu avec une expression de peine sur leur visage, qu'ils voudraient mais ne peuvent pas. Je sais où ils ont appris ça, et je suis en colère contre moi-même pour cela. Donc je suis entrain d'arrêter pour leur montrer que j'avais tort. Ce n'est pas que je ne pouvais pas arrêter de fumer, c'est que je ne le faisais pas. J'ai arrêté il y a deux jours maintenant, et je sais que je ne reprendrai pas de cigarette. Je ne sais pas si cela fera arrêter qui que ce soit, mais j'avais à prouver à mes enfants et à moi-même que je pouvais arrêter de fumer. Et si je pouvais arrêter, ils pouvaient arrêter, n'importe qui pouvait arrêter. »

« Je me suis inscrite dans cette clinique pour récupérer quelques conseils qui rendraient l'arrêt un peu plus facile et parce que j'étais curieuse de voir comment les gens réagiraient quand les vrais dangers du tabac leur sont enseignés. Si j'avais su à l'époque ce que je sais maintenant – de toute façon j'ai écouté attentivement chacun d'entre vous. Je compatissais et prie pour chacun d'entre vous y arrive.

Même si je n'ai pas dit un mot à qui que ce soit, je me sens très proche de vous. Le partage de votre expérience m'a aidé. Comme je l'ai dit je n'allais pas m'exprimer. Mais aujourd'hui je le dois et laissez moi vous dire pourquoi. »

Elle se tourna alors vers les deux dames au fond de la pièce, qui s'étaient en fait tues durant cette interlude. Tout à coup elle s'emporta : « la seule raison qui fait que je m'exprime devant vous est parce que vous deux, SALOPES, me rendaient dingue. Vous gloussez dans le fond de la salle pendant que chacun échange avec les autres, essayant de sauver les vies des uns et des autres. Elle relata ensuite ce que la jeune femme avait raconté à propos de la mort de son frère et qu'elle deux étaient alors entrain de rire, complètement inconsciente de l'histoire. « Pourriez-vous toutes le deux me faire une faveur et dégager d'ici. Sortez, fumez et tombez en raide mortes, car en ce qui nous concerne vous n'apprenez et ne contribuez en rien ici. »

Elles sont restées assises abasourdiées. J'ai dû calmer le groupe un peu, en fait plutôt pas mal, l'atmosphère était plutôt chargée avec tout ce qui venait de se passer. J'ai gradé les deux dames, et sans avoir besoin de le préciser, c'est la dernière fois que nous avons entendu des bavardages du fond de la salle pendant les deux semaines de la session.

Toutes les personnes qui étaient présentes ce soir la sont arrivées avec succès à la fin du programme. A la cérémonie de diplôme, les deux dames qui avaient précédemment parlé uniquement l'une à l'autre, ont été applaudies par tous même par la femme au cancer du poumon. Tout était pardonné. La fille qui avait perdu son frère vint aussi pour le diplôme, libérée du tabac et fière. Et la femme au cancer du poumon accepta fièrement son diplôme et me présenta à un de ses enfants. Il avait arrêté de fumer depuis une semaine à cette époque. En fait, quand la femme au cancer avait partagé son expérience avec nous, elle n'avait même pas encore dit à sa famille qu'elle avait arrêté de fumer.

Ce fut quelques jours plus tard, lorsqu'elle avait arrêté depuis une semaine qu'elle le dit à son fils. Lui, totalement surpris, lui dit que si elle pouvait arrêter de fumer, il savait qu'il le pouvait aussi et s'arrêta à ce moment-là. Elle rayonna de joie. Six semaines plus tard, elle succombait à son cancer. Je l'ai appris en appelant chez elle pour savoir comment elle allait et en tombant sur son fils. Il m'a remercié pour l'avoir aidé à arrêter à la fin. Il m'a dit combien elle était fière d'avoir arrêté et combien lui était fier d'elle, et combien elle était heureuse qu'il ait arrêté aussi. Il dit : « elle ne s'est jamais remise à fumer et j'en ferai autant ». A la fin, ils se sont donné chacun un merveilleux cadeau. Il était fier que son dernier souffle soit libre du tabac. **NE REPRENEZ JAMAIS D'AUTRE BOUFFEE DE CIGARETTE !**

Epilogue :

je dis normalement que vous ne pouvez pas arrêter pour quelqu'un d'autre, cela doit être pour vous. Cet incident fait s'envoler ce commentaire jusqu'à un certain point. La femme au cancer du poumon arrêta de fumer pour sauver ses enfants de son propre sort, pour en quelque sorte défaire la leçon qu'elle leur avait inculqué quelques années auparavant. La leçon « qu'elle ne pouvait pas arrêter ». C'était en fait à l'époque « qu'elle n'arrêterait pas ». Il y a une grosse différence entre ces deux affirmations. Et elles sont vraies pour tous les fumeurs. La femme dans cette histoire, a prouvé des années plus tard, qu'elle pouvait arrêter, trop tard pour sauver sa vie, mais pas pour sauver ses enfants.

La prochaine que vous vous entendez vous-même ou quelqu'un d'autre, dire je ne peux pas arrêter, comprenez que ce n'est pas vrai. Vous pouvez arrêter. N'importe qui peut arrêter. L'astuce c'est de ne pas attendre qu'il soit trop tard.