

Dur, dur de rompre, mais il faut mettre fin à cette relation malsaine

Breaking free from nicotine dependence: a combination of strategies boosts the odds of success

Harvard mental health letter 27(10), avril 2011, 1-3.

<http://harvardpartnersinternational.staywellsolutionsonline.com/HealthNewsLetters/69,M0411a>

(Disponible en anglais seulement.)

Parce que réussir à cesser de fumer exige de vaincre l'habitude psychologique et l'accoutumance du corps à la nicotine, la combinaison de médicaments et d'une thérapie est plus efficace que le recours à un seul de ces deux moyens.

Exposure to smoking cues during an emotion recognition task can modulate limbic fMRI activation in smokers

Artiges, Eric; Ricalens, Emmanuel; Berthoz, Sylvie; Krebs, Marie-Odile; Pentilla, Jani et al. *Addiction biology* 14(4), octobre 2009, 469-477.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1369-1600.2009.00167.x>

(Disponible en anglais seulement.)

On a examiné les effets des signaux du tabagisme sur l'activité cérébrale chez des fumeurs participant à une tâche cognitive non liée à l'usage du tabac et exigeant de l'attention. Les résultats laissent entendre que la réactivité neuronale des fumeurs aux signaux du tabagisme peut être modifiée dans le contexte d'un défi cognitif. Cela peut refléter la capacité des fumeurs de freiner les fortes envies suscitées par les signaux et aider au renoncement au tabac.

A framework for the specificity of addictions

Sussman, Steve; Leventhal, Adam; Bluthenthal, Ricky N.; Freimuth, Marilyn; Forster, Myriam; Ames, Susan L.

International journal of environmental research and public health 8(8), août 2011, 3399-3415

<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph8083399>

(Disponible en anglais seulement.)

On présente le modèle PACE comme cadre pouvant aider à expliquer la spécificité de l'accoutumance. On décrit les variables de la pragmatique, de l'attraction, de la communication et des attentes (expectation) (PACE). Le fait de comprendre l'accoutumance peut fournir de l'information pour les programmes de renoncement au tabac.

In the trenches of the real-world of self-control: neural correlates of breaking the link between craving and smoking

Berkman, Elliot T.; Falk, Emily B.; Lieberman, Matthew D.

Psychological science 22(4), avril 2011, 498-506.

<http://dx.doi.org/10.1177/0956797611400918>

(Disponible en anglais seulement.)

Cette étude a intégré les méthodes de neuroimagerie et d'échantillonnage des expériences pour examiner les centres cérébraux de l'autocontrôle réussi chez des fumeurs tentant de cesser de fumer.

Listening to our clients: the prevention of relapse

Levy, MS

Journal of psychoactive drugs 40(2), juin 2008, 167-172

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=18720666>

(Disponible en anglais seulement.)

Pour 335 personnes participant à un programme de désintoxication, les raisons courantes de rechute étaient l'ennui, l'anxiété ou le stress, le désir d'utiliser la substance et de « planer », la croyance de pouvoir réutiliser la substance s'en s'y accrocher et les problèmes relationnels et ruptures. Les hommes déclaraient souvent ressentir de la colère, avoir trop d'argent et ne plus assister aux réunions comme des raisons importantes de rechute, alors que les femmes parlaient de dépression, de solitude et de la douleur du sevrage.

Loneliness and smoking: the costs of the desire to reconnect

DeWall, Nathan C.; Pond, Richard S. Jr.

Self and identity 10(3), 2011, 375-385.

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2010.524404>

(Disponible en anglais seulement.)

Les gens ont un besoin fondamental d'appartenance, qui exerce une influence sur les processus de régularisation de soi et de l'identité et sur les résultats de santé. Les lacunes au niveau de l'appartenance motivent les gens à rechercher des sources d'affiliation renouvelée. Quelles conséquences ce désir de reconnexion a-t-il sur le tabagisme? On propose un modèle théorique dans lequel les sentiments d'exclusion sociale prédisent des taux plus élevés de tabagisme découlant vraisemblablement du désir de retrouver un sentiment d'appartenance sociale.

My love affair with nicotine

Sager, Michelle.

Globe and Mail, le 21 novembre 2011

<http://www.theglobeandmail.com/life/health/health-facts-and-arguments/my-love-affair-with-nicotine/article2243870/>

(Disponible en anglais seulement.)

L'auteure discute de sa relation avec les cigarettes, à partir de l'usage du tabac occasionnel à l'adolescence jusqu'à l'accoutumance difficile à briser en tant qu'adulte.

New findings on biological factors predicting addiction relapse vulnerability

Sinha, R

Current psychiatry reports 13(5), octobre 2011, 398-405.

<http://dx.doi.org/10.1007/s11920-011-0224-0>

(Disponible en anglais seulement.)

Les marqueurs biologiques du risque de rechute peuvent être utilisés pour repérer les personnes les plus à risque de rechute. Ils peuvent aussi être utiles pour déterminer pourquoi certaines personnes sont plus à risque de rechute après le renoncement au tabac et pour éclairer les programmes de renoncement au tabac.

Nicotine dependence and psychological distress: outcomes and clinical implications in smoking cessation

Cosci, Fiammetta; Pistelli, Francesco; Lazzarini, Nicola; Carrozzi, Laura

Psychological research and behaviour management 4, 2011, 119-128.

<http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S14243>

(Disponible en anglais seulement.)

Les niveaux de dépendance à la nicotine et de détresse psychologique sont examinés en détail pour démontrer comment ils peuvent avoir des répercussions sur les résultats du

renoncement au tabac. Ils peuvent aussi être utilisés pour encourager les cliniciens à évaluer les patients de façon à offrir du soutien en matière d'abandon du tabagisme adapté à leurs besoins.

Predicting cigarette-seeking behaviour: how reward sensitivity and positive emotions influence nicotine cravings

Moon, Jiyoan; Lee, Jang-Han

Social behaviour and personality 39(6), 2011, 737-746.

<http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.737>

(Disponible en anglais seulement.)

Le but de cette étude était d'examiner les expériences émotionnelles et les fortes envies de fumer des fumeurs en fonction de leurs traits de personnalité.

Prevalence of the addiction: a problem of the majority or the minority?

Sussman, Steve; Lisha, Nadra; Griffiths, Mark

Evaluation & the health professions 34(1), mars 2011, 3-56.

<http://dx.doi.org/10.1177/0163278710380124>

(Disponible en anglais seulement.)

On examine 11 dépendances possibles (tabac, alcool, drogues illicites, nourriture, jeu, Internet, amour, sexe, exercice, travail et magasinage), leur prévalence et la cooccurrence à partir d'un examen systématique de la documentation.

The role of self-efficacy in the treatment of substance use disorders

Kadden, Ronald M; Litt, Mark D

Addictive behaviors 36(12), décembre 2011, 1120-1126.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=21849232>

(Disponible en anglais seulement.)

On examine la documentation récente sur l'auto-efficacité dans le domaine de l'abus d'alcool ou d'autres drogues. Comme l'auto-efficacité est importante dans le renoncement au tabac, les conclusions et recommandations peuvent aussi être appliquées aux programmes d'aide au renoncement.

Stub out the habit: quit smoking without cravings or regret

Clare, Jennifer

Port Charlotte, Fla.: Booklocker.com, 2011.

<http://www.stuboutthehabit.com/>

(Disponible en anglais seulement.)

Dites adieu à la cigarette et bonjour à une vie plus saine et plus heureuse! Apprenez le processus par étapes qui a fait ses preuves pour restructurer votre esprit, transformer vos vieilles façons de penser et prendre et maintenir la décision de cesser de fumer.

Transition towards a "non-smoker" identity following smoking cessation: an interpretative phenomenological analysis

Vangeli, Eleni.; West, Robert

British journal of psychology (publié en ligne : le 26 mai 2011)

<http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02031.x>

(Disponible en anglais seulement.)

Étude qualitative d'entrevues semi-structurées à partir d'un échantillon choisi à dessein de personnes ayant cessé de fumer. On présente en profondeur la compréhension qu'ont les participants du tabagisme, du renoncement et du maintien de l'abstinence.

20 shocking smoking facts

Martin, Terry

Tobacco facts, le 14 novembre 2011

<http://www.tobacco-facts.net/2011/11/20-shocking-smoking-facts-2>

(Disponible en anglais seulement.)

On présente 20 faits sur le tabac en vue d'aider les fumeurs à mettre fin à leur relation de dépendance avec la cigarette et à la percevoir comme l'horrible tueur qu'elle est vraiment plutôt que comme une amie ou une compagne dont ils ne peuvent se passer.

Why is it crucial to understand thinking and feeling: an analysis and application to drug abuse

Wilson, Kelly G.; Hayes, Steven C.

Behavior analyst 23(1), printemps 2000, 25-43.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2731370/>

(Disponible en anglais seulement.)

On examine le rôle des pensées et émotions de la personne au moment de la rechute, de même que les effets de différents traitements sur l'abus d'alcool et d'autres drogues.