



# « La vie sans clope, c'est un autre monde »

**Facebook peut aider à arrêter de fumer. Cinq mois après le lancement du programme national relayé par le CIPRET, le Centre pour la prévention du tabagisme (voir L'Ajoie du 19 mars 2016), ils sont 23 % à ne pas avoir flanché. Parmi ceux qui ont fait preuve de grande ténacité se trouve Caroline Bonnet. La Bruntrutaine, qui a arrêté en mars dernier, vient de remporter un prix de 500 francs; une somme qu'elle entend bien dépenser juste en se faisant plaisir!**

Ça faisait 22 ans que Caroline Bonnet fumait. «Ça ne m'était jamais passé à l'esprit d'arrêter la clope, je suis une trop grosse stressée. Je me suis juste abstenue durant mes deux grossesses» se souvient-elle. Et pourtant! Voilà cinq mois que la Bruntrutaine a jeté son paquet de cigarettes. «Avec une collègue de bureau, nous avons décidé de suivre le programme «l'arrête de fumer» lancé en mars sur Facebook.»

## Des semaines très difficiles

Aujourd'hui donc, Caroline n'a pas flanché. Ou presque. «J'ai fumé une ou deux cigarettes durant les vacances, mais ce n'étaient que des écarts, par plaisir. Maintenant c'est la rentrée, donc je reprends le programme.» Et pas question de retomber dans le tabagisme, le chemin parcouru a été tellement difficile... «Le plus dur, c'était durant les premières semaines, moralement et physiquement.

Je ne dormais plus, j'étais d'une humeur massacrante, j'avais les mâchoires contractées... Et psychologiquement, j'avais l'impression d'entrer dans un monde qui n'était pas le mien. Dans mon entourage, hormis deux ou trois personnes, tout le monde fume. J'ai donc dû changer mon quotidien.» Sans parler des kilos... «J'en ai pris sept. Mon armoire n'a pas aimé!» rigole-t-elle aujourd'hui. C'est dans ces moments-là que le programme sur Facebook s'est avéré utile.

«On soûle vite les gams quand on arrête de fumer. Par contre, sur Facebook, ils sont là, même six mois après. Ça aide de savoir qu'on n'est pas la seule à péter les plombs et à prendre du poids.»

## Une belle reconnaissance

Mais aujourd'hui, Caroline est ravie. «Carrément! Je ne veux plus de cette vie de dépendance. Mais je sais que je reste fragile. Je ne peux pas encore dire que je ne fume pas; j'ai arrêté de fumer, c'est différent. Et c'est là que le programme du CIPRET est bien: en cas de coup dur ou de tentation trop forte, je peux aller sur Facebook quand je veux pour y trouver du soutien.» Et Caroline a vu sa ténacité récompensée, puisqu'elle a remporté le concours du CIPRET dont le défi était de ne pas toucher de cigarette durant tout le mois de juin. Ainsi, la Bruntrutaine a gagné la somme de 500

francs. «Je suis super contente. Pas seulement pour l'argent, mais quand je vois

ce que ça nous a coûté à ma famille et à moi, c'est une belle récompense.» Et Caroline a déjà une idée de ce qu'elle va en faire: «Me racheter les jeans dans lesquels je n'entre plus! Je vais surtout me faire plaisir.»

Pour ceux qui n'auraient pas tenu le coup lors de ce premier programme, une opération de rattrapage est prévue à la fin du mois. Il suffit pour cela de se joindre au nouveau groupe Facebook «l'arrête de fumer le 29 août». «23% y sont arrivés, c'est pas mal quand on voit comme c'est galère d'y parvenir! J'encourage toutes les personnes qui veulent se séparer de la clope à le faire, conclut Caroline. Maintenant, je sais que je suis capable de persévérance et je me sens prête à déplacer des montagnes!» (ech)

Facebook: «l'arrête de fumer JURA»

Date: 17.08.2016

# L'Ajoie



L'Ajoie  
2900 Porrentruy  
032 466 58 82

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 8'962  
Parution: 3x/semaine

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 1  
Surface: 44'168 mm<sup>2</sup>



**La Bruntrutaine Caroline Bonnet a arrêté la cigarette il y a cinq mois après 22 ans de tabagisme, notamment grâce à l'aide du programme lancé en début d'année sur Facebook par le CIPRET. Une ténacité qui vient d'être récompensée par un prix de 500 francs.** photo LAJ