



# Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac

*Tendances n° 162, OFDT, 8 p.  
Mars 2024*

**L'enquête Tabatraj menée auprès de 70 personnes ayant récemment arrêté de fumer fait apparaître que les motifs d'arrêt du tabac sont variés et se cumulent. Au fil du temps, les fumeurs prennent plusieurs décisions d'arrêt et adaptent les modalités de sevrage choisies.**

## Des stratégies d'arrêt obéissant à des logiques variées

Les stratégies choisies pour le sevrage varient selon les milieux sociaux d'appartenance des personnes et leurs ressources disponibles. Elles tendent à se complexifier à mesure que les tentatives se multiplient. Au travail, le tabagisme est souvent lié à la sociabilité et aux contraintes professionnelles, ce qui rend l'arrêt difficile. L'enquête confirme aussi l'influence majeure de la famille (conjoint, enfants) sur le processus d'arrêt.

## L'arrêt de la consommation, une fin en soi ?

Par ailleurs, une fois la consommation arrêtée, se considérer comme non-fumeur n'est pas acquis pour les enquêtés, surtout lorsque les tentatives ont été nombreuses ou que le produit est toujours apprécié : « fumeur repent », « non-fumeur mais addict au tabac », voire « toujours fumeur », le spectre des catégorisations de l'arrêt est large, selon qu'il est perçu ou non comme irréversible.

*Auteur : Isaora Rivierez*

 [Numéro 162 de Tendances](#) (fichier PDF, 1,65 Mo)