



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

aider un fumeur à cesser de fumer

Une

étape

à la

fois

Vous voulez aider quelqu'un à cesser de fumer?

Cette brochure s'adresse à ceux et celles qui veulent aider un fumeur à renoncer au tabagisme.

Vous pouvez l'aider, mais vous ne pouvez le faire à sa place

Cesser de fumer est une décision que doit prendre le fumeur lui-même, pour ses propres raisons et au moment qui lui convient – non pas à cause des pressions exercées sur lui. Vous ne pouvez pas le faire à sa place, mais vous pouvez cependant lui rendre les choses un peu plus faciles, et cela de diverses façons.

Un ami d'abord, un fumeur ensuite

Que votre ami soit prêt à cesser de fumer ou non, montrez-lui votre amitié, peu importe votre opinion sur le fait qu'il soit fumeur ou non-fumeur. Soyez conscient qu'il s'agit en premier lieu de votre ami; le fait qu'il soit fumeur est secondaire.

Adaptez-vous à son cheminement

Soyez sensible à l'humeur et aux besoins de celui ou de celle qui cesse de fumer. Selon les circonstances, il pourrait vouloir de l'aide, vouloir rester seul ou avoir envie de parler de ses succès. S'il fait un faux pas ou recommence à fumer, évitez de le culpabiliser. Dites-lui plutôt que vous serez là pour l'aider quand il sera prêt à essayer de nouveau.

La façon dont vous tentez de l'aider peut avoir un effet positif... ou négatif

Vous est-il déjà arrivé de modifier, ou simplement d'essayer de modifier un aspect de votre comportement, qu'il s'agisse par exemple de l'alimentation, de la consommation d'alcool, du tabagisme ou de l'exercice physique? Si c'est le cas, vous savez que les gens de votre entourage qui veulent que vous changiez sont parfois une source de problèmes plus que de soutien. Gardez cela en mémoire lorsque vous essayez d'aider un ami : augmentez-vous son stress, ou êtes-vous une source de soutien stable et positive?

Ce qui ne fonctionne pas :

Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à cesser de fumer, ni acheter son consentement à le faire. Il ne s'agit ni de votre habitude, ni de votre décision. Souvenez-vous que votre objectif est d'aider, tout simplement. Voici une petite liste de choses à éviter parce qu'elles ne fonctionnent pas, la plupart du temps :

- les sermons au sujet des risques pour la santé (la plupart des fumeurs croient qu'ils savent déjà tout cela)
- le harcèlement
- les menaces (« si tu n'arrêtes pas de fumer, tu peux déménager »)
- le dénigrement
- la culpabilité – ne tentez pas de faire sentir les fumeurs coupables au sujet de leur tabagisme; encouragez-les et ne les blâmez pas.

Ne laissez jamais entendre qu'il soit facile de cesser de fumer, ne vous moquez pas et ne blâmez pas les fumeurs. N'oubliez pas qu'il peut s'agir d'une dépendance très difficile à briser.

Tâchez de comprendre le fumeur afin de pouvoir le soutenir plus efficacement

Le tabagisme constitue une dépendance très puissante pour de nombreux fumeurs, et le renoncement au tabac peut se révéler une tâche extrêmement difficile. Certains fumeurs trouvent que la cigarette les aide à se concentrer, à maîtriser leur stress, à se détendre ou même à chasser l'ennui. Chaque fumeur a ses propres raisons de fumer, bien que certains ne sachent tout simplement pas pourquoi ils fument. Quelles que soient ces raisons, chaque fumeur aura également ses propres motivations pour cesser de fumer. Certains fumeurs, par contre, n'atteignent jamais un degré de motivation suffisant pour réussir à cesser de fumer.

- Le renoncement au tabac ne se limite pas à « cesser de fumer. » Cela signifie aussi changer sa façon de penser et son attitude face au tabagisme.
- Chaque fumeur doit déterminer quand il veut cesser de fumer, et vivre cette aventure à sa façon et à son propre rythme. Chaque tentative d'abandon est unique.
- Pour bien des gens, le renoncement au tabac est la tâche la plus ardue qu'ils aient jamais entreprise. Par contre, d'autres peuvent trouver qu'il n'est pas si difficile de cesser de fumer.

Si je suis fumeur, puis-je

Oui!

- N'oubliez pas que si votre ami ne cesse pas de fumer, vous pouvez continuer à demeurer votre ami.
- Vous n'avez pas à cesser de fumer pour soutenir votre ami.
- Ne vous moquez pas de ses préparatifs de soutien même si cela entraîne de la frustration.
- Aidez-le en ne fumant pas à certains moments. Demandez à votre ami ce qui lui aide à ne pas fumer.
- Ne lui offrez pas de cigarettes et ne le encouragez pas à recommencer à fumer. Laissez-le décider.

La compréhension du processus d'abandon du tabac vous aidera à vous adapter au stade où se situe votre ami

Le renoncement au tabac ne se fait pas du jour au lendemain. En fait, les fumeurs traversent cinq stades sur la longue route du changement. Certaines personnes doivent faire quatre ou cinq tentatives avant de réussir à cesser de fumer définitivement, alors que d'autres progressent et régressent entre les différents stades :

1. ne pas songer à cesser de fumer
2. songer à cesser de fumer, sans être prêt à le faire
3. se préparer à cesser de fumer
4. cesser de fumer
5. continuer à ne pas fumer.

Quand même aider?

Si votre ami veut plus fumer, il souhaite quand même

arrêter, mais vous pouvez aider votre ami à le faire.

Évitez les commentaires négatifs ni de ses tentatives – apportez-lui votre soutien et évitez les inconvénients pour vous.

Choisissez des moments ou à certains endroits – cela pourrait être le plus utile.

Ne faites rien qui puisse l'encourager à continuer à fumer. Laissez-le faire ses propres choix au sujet du tabagisme.

Si le fumeur traverse différents stades, comment puis-je l'aider à chaque étape?

1. Mon ami ne veut pas cesser de fumer

- Dites-lui qu'il ne perdra pas votre amitié, peu importe sa décision au sujet de son tabagisme.
- Laissez-lui entendre que sa santé vous tient à cœur et que vous l'aidez lorsqu'il sera prêt à cesser de fumer, s'il veut bien de votre aide. Sachez cependant que certains fumeurs souhaitent faire ce cheminement en solitaire.
- Vous pouvez protéger votre propre santé. Il n'y a rien de mal à demander aux fumeurs de votre entourage de s'abstenir de fumer près de vous. Si vous vivez avec un fumeur, entendez-vous pour déterminer des espaces sans fumée dans la maison.
- La Société canadienne du cancer offre de la documentation pour les fumeurs, y compris une brochure s'adressant spécifiquement à ceux qui ne veulent pas arrêter de fumer (voir « Pour de plus amples renseignements » à la fin de cette brochure).

2. Mon ami songe à cesser de fumer, mais n'a pas fixé de date

- Laissez votre ami choisir le moment où il essayera de cesser de fumer : c'est la seule façon d'y parvenir. Respectez sa décision.
- Faites savoir à votre ami que vous l'admirez beaucoup, peu importe s'il réussit à cesser de fumer cette fois-ci ou s'il doit faire plusieurs tentatives avant d'arrêter pour de bon.
- Chaque fois que votre ami aborde le sujet du renoncement au tabac, dites-lui que vous croyez qu'il peut y arriver. Et s'il parle des avantages que lui apporterait ce renoncement, montrez-vous pleinement d'accord.
- Renseignez-vous sur les ressources offertes dans votre collectivité pour aider les fumeurs à cesser de fumer, et dites à votre ami que vous avez des renseignements qui pourraient lui être utiles quand il sera prêt à les utiliser. MAIS n'oubliez pas que le fumeur doit parcourir lui-même le chemin qui fera de lui un non-fumeur.

3. Mon ami a choisi une date et se prépare à cesser de fumer

- S'il planifie sérieusement son abandon du tabac, il devra réfléchir à ce qu'il fera pour faire face aux difficultés. Par exemple, il pourrait utiliser des substituts pour surmonter l'envie de fumer, comme la marche, la gomme à mâcher, les menthes et les cure-dents – ne vous moquez pas de ses choix, quels qu'ils soient!
- Pourquoi ne songez-vous pas à renoncer vous aussi à quelque chose, comme les bonbons, les desserts ou le café? Le fait de changer quelque chose dans votre vie constitue une bonne occasion de tenir compagnie à votre ami dans le processus du changement – tant que cela ne tourne pas à la compétition!

4. Mon ami essaie présentement de cesser de fumer

- Commencez par écouter attentivement ce qu'il vous dit. Respectez ses sentiments et ses actions au jour le jour, sans le juger ni lui offrir de conseils non sollicités.
- Demandez-lui ce que vous pourriez faire de plus utile pour l'aider – écoutez sa réponse et faites de votre mieux pour répondre à ses besoins, et non à ce que vous croyez être ses besoins.
- Soyez compréhensif au sujet des malaises physiques associés à l'abandon du tabac.
- Votre ami pourrait vouloir modifier certaines des activités que vous faites ensemble pour éviter les tentations pendant quelque temps, comme de ne pas fréquenter certains amis ou de ne pas aller à certains endroits où il serait tenté de fumer. Vous vous sentirez peut-être laissé de côté, mais ne vous en plaignez pas. Au contraire, accompagnez votre ami à d'autres activités qu'il trouve utiles ou soyez simplement disponible pour parler lorsqu'il en sent le besoin.
- De nombreux fumeurs et fumeuses s'inquiètent de la possibilité de prendre du poids, ce qui est effectivement le cas pour certains. Dites à votre ami qu'il est très bien comme il est. S'il décide de modifier son alimentation ou de faire plus d'exercice pour traverser cette période cruciale, encouragez-le à le faire.
- Il est parfois utile d'offrir des récompenses, mais cela peut aussi décevoir certains fumeurs s'ils ne réussissent pas tout de suite, ou dès leur première tentative pour cesser de fumer. C'est pourquoi vous devez être très sensible aux besoins et aux désirs de votre ami.

5. Mon ami a cessé de fumer

- Cesser de fumer peut prendre du temps – continuez de manifester votre amitié et votre soutien dans les moments où votre ami aura besoin de vous.
- Montrez-lui qu'il peut vous parler de ses faux pas et de ses revers sans que vous ne le jugiez comme un perdant.

Que puis-je faire si mon ami recommence à fumer?

- Ne l'accablez pas de remarques et ne vous plaignez pas. Montrez plutôt que vous comprenez qu'il est très difficile de cesser de fumer et que presque tout le monde fait un dérapage de temps à autre. Encouragez-le à continuer d'essayer, mais laissez-le avancer à son propre rythme.

Pour de plus amples renseignements...

Pour en savoir davantage sur les méthodes pour cesser de fumer ou sur les ressources et programmes offerts dans votre collectivité, appelez l'un de nos spécialistes en information au numéro sans frais **1 888 939-3333**, envoyez-nous un courriel à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Internet **www.cancer.ca**.

Communiquez avec un spécialiste en information pour obtenir les brochures ***Une étape à la fois*** de la Société canadienne du cancer. Ces brochures aident les fumeurs aux différentes étapes du processus d'arrêt tabagique. La brochure n° 1 a été préparée *Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer* et la brochure n° 2 *Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer*.

Dans plusieurs provinces, la Société canadienne du cancer offre également une ligne d'aide téléphonique à l'intention des fumeurs, qui peuvent entrer en contact gratuitement, personnellement et confidentiellement avec des conseillers spécialement formés sur le renoncement au tabagisme. Pour connaître le numéro sans frais accessible dans votre province, contactez notre Service d'information sur le cancer au **1 888 939-3333**.

Appelez sans frais l'une des lignes
d'aide aux fumeurs suivantes :

NL : 1 800 363-5864

PE : 1 888 818-6300

NS, SK, ON, MB, NB : 1 877 513-5333

AB : 1 866 332-2322

BC : 1 877 455-2233

Cette publication a été réalisée grâce à vos dons
à la Société canadienne du cancer.

Pour en savoir plus sur le cancer et nos services
ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

*Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer,
ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.*