

TABAC

“comment
lui en parler ?”

et si vous preniez le temps
de vous interroger
pour trouver
la bonne attitude ?



Soutenir
un proche,

comprendre
la dépendance...

Arrêter de fumer n'est pas qu'une simple question de volonté. Être dépendant.e du tabac, c'est ne pas pouvoir se passer d'en consommer sans ressentir un manque.

La nicotine est la substance présente dans le tabac qui entraîne la **dépendance physique**.

Fumer est aussi un moyen de se faire plaisir, de gérer ses émotions, son stress et ses anxiétés, de se stimuler, se concentrer... c'est ce qu'on appelle la **dépendance psychologique**.

La **dépendance comportementale** associe la consommation de tabac à des circonstances qui déclenchent l'envie de fumer (par exemple, la pause-café).



Quel.le.s
professionnel.le.s ?

Si il.elle est prêt.e à rencontrer un.e professionnel.le, il.elle peut s'adresser à différentes structures.

Les professionnel.le.s de santé de proximité : médecins généralistes, infirmières et infirmiers, psychologues, psychiatres, pharmaciens

Les consultations en tabacologie/addictologie en ville ou à l'hôpital
www.tabac-info-service.fr

Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), en particulier ceux qui ont une entrée tabacologie www.tabac-info-service.fr

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)
www.drogues-info-service.fr

Tabac Info Service : le site + l'appli + soutien téléphonique au 3989 (du lundi au samedi de 8h à 20h)

Inscription au groupe d'entraide sur Facebook : les Franciliens #MoisSansTabac

Ces professionnel.le.s peuvent aussi
vous accompagner en tant qu'entourage

Soutenir
un proche,

s'assurer qu'il.elle trouve l'aide dont il.elle a besoin.

Arrêter ou réduire ?

Il existe différents moyens pour diminuer ou arrêter sa consommation de tabac. Chacun.e peut choisir l'aide qui lui paraît la plus adaptée.

Les substituts nicotiques (patches, gommes à mâcher, comprimés, pastilles, etc.)

Ils apportent de la nicotine pour ne pas ressentir de manque physique pendant l'arrêt du tabac. Médecin, infirmier, chirurgien-dentiste, masseur kinésithérapeute, sage-femme peuvent prescrire ces substituts nicotiques qui seront alors remboursés par l'Assurance maladie. Ils sont par ailleurs disponibles en vente libre dans les pharmacies.

Les autres traitements médicamenteux

La varénicline et le bupropion peuvent être prescrits par un médecin lorsque les substituts nicotiques n'ont pas permis l'arrêt du tabac.



Le vaporisateur personnel/cigarette électronique

Cela peut constituer une aide pour réduire sa consommation de tabac dans une perspective d'arrêt. Il est important de conseiller l'utilisation des produits de vapotage répondant aux normes AFNOR et portant le marquage CE. Si l'usage du vaporisateur n'est pas inoffensif, il reste nettement moins nocif que la cigarette.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Ce sont des stratégies d'évitement et de remplacement préconisées pour gérer l'envie de fumer.

Autres approches possibles

Sophrologie, acupuncture, hypnose, etc...



IMPOSSIBLE

TABAC

“J'aimerais tant
qu'il.elle arrête”

JE M'INQUIÈTE

MOI, IL.ELLE
NE M'ÉCOUTE PAS

J'AIMERAIS
LE.LA CONVAINCRE

JE NE SAIS PLUS
QUOI FAIRE

JE PASSE POUR UN.E
EMMERDEUR.SE

J'ARRIVE PAS À LUI EN PARLER
SANS QU'ON S'ENGUEULE

Lorsqu'on veut aider un.e proche on peut adopter malgré soi des comportements inadaptés qui risquent d'être contreproductifs.



Trouver la bonne attitude...

PATIENT

TOLÉRANT

ENCOURAGEANT

DICTATEUR

PERSECUTEUR

RABAT-JOIE

MORALISATEUR

SAUVEUR

N'oublions pas que le pilote à bord, c'est lui.elle.

Avoir un proche qui fume peut-être vécu comme difficile, voire, douloureux !

Plus on en fait une affaire personnelle... plus cela peut tendre la relation.

Comment en parler ensemble ?

Quizz

1 Pour ouvrir le dialogue, je lui dis ...

- A. Tu devrais arrêter de fumer
- B. Je m'inquiète du nombre de cigarettes que tu fumes.
- C. Si tu ne t'arrêtes pas, alors ...

Réponse B : Plutôt que de vouloir mettre l'autre au pied du mur, parlez de ce que vous ressentez pour ouvrir la discussion sans juger l'autre.

2 Il.elle vous dit : « Je m'arrête quand je veux ». Vous lui répondez

- A. Oui, si tu veux, tu peux !
- B. Cela fait longtemps que je t'entends dire ça ...
- C. Donc, tu penses y arriver seul.e ?

Réponse A : Arrêter de fumer, ce n'est pas juste une question de volonté. Certains ont y arriver seuls, d'autres auront besoin d'aide. Il ne faut pas sous-estimer la question de la dépendance (cf. Soutenir un proche, c'est aussi comprendre la dépendance !). Arrêter de fumer peut nécessiter plusieurs tentatives. Chaque arrêt est une réussite.

3 Il.elle vous dit « J'ai peur d'arrêter de fumer ». Vous lui répondez :

- A. Mais non, tu verras, tout ira bien
- B. Peur ! Toi ? N'importe quoi !
- C. Je comprends que tu aies des craintes, on peut en parler

Réponse C : Restez à l'écoute de ses craintes qui peuvent être autant de freins à l'arrêt ou à la diminution de la consommation de tabac : prendre du poids, être irritable, perdre en efficacité, en concentration, ne pas y arriver ...

4 Il.elle vous dit « Pourquoi j'arrêterais de fumer ? ». Vous lui répondez :

- A. Qu'est-ce que tu verrais toi, comme avantages ?
- B. Je vais te faire la liste de tout ce que tu loupes en fumant ...
- C. C'est pour ta santé !

Réponse A : Laissez votre proche identifier les bénéfices qu'il.elle aura à modifier sa consommation et ceux qui lui semblent les plus importants. Ne plus se sentir dépendant, économiser de l'argent, retrouver du souffle, un joli teint, une haleine agréable ... Discutez-en ensemble sans jugement.

5 Il.elle vous dit « J'aimerais bien arrêter mais je ne sais pas comment faire ». Vous lui répondez :

- A. Ça tombe bien ! J'ai pris un rendez-vous pour toi
- B. Il y a des professionnel.le.s qui peuvent t'aider. Tu sais où t'adresser ?
- C. Puisque tu as pris la décision, tu devrais y arriver !

Réponse B et C : Aider, ce n'est pas faire à la place de l'autre. Soutenez la demande d'aide en vous assurant qu'il.elle connaît les endroits où consulter, se faire accompagner (cf. Se renseigner sur les aides). Se faire aider pour diminuer ou arrêter sa consommation de tabac augmente les chances de réussite.

6 Si jamais il.elle vous dit « ce n'est pas le bon moment », vous lui répondez :

- A. Avec toi, ce n'est jamais le bon moment
- B. Tant pis ...
- C. Quand tu seras prêt.e, si tu veux, on pourra en reparler



Réponse C : Si votre proche vous dit : « Ce n'est pas le bon moment » ou « Je ne souhaite pas arrêter », respectez sa décision. En avoir parlé sans jugement, c'est déjà utile.

Maintenant à vous de jouer! trouvez vos propres mots pour l'accompagner

Si la relation est trop tendue, pensez à vous aussi, n'hésitez pas à demander de l'aide.