

Comment aider un proche à arrêter de fumer

Pour avoir rencontré beaucoup de gens qui souffraient du fait qu'un de leur proche, victime du cancer ou d'une broncho-pneumopathie obstructive chronique, refusait d'arrêter de fumer, je sais à quel point cela peut être frustrant.

Vous aimeriez tellement que cette personne arrête de fumer, et pourtant, ce n'est pas forcément vous le mieux placé pour la convaincre.

Ceux qui ne veulent pas arrêter de fumer

Le tabagisme n'est pas seulement une des premières causes de nombreux cancers et maladies cardiaques ou pulmonaires : arrêter de fumer est souvent la première et la plus importante partie du traitement, du retour à la santé. En effet, continuer à fumer alors qu'on est atteint d'une telle maladie, c'est vraiment comme nager à contre-courant, et se diriger vers une fin qui a peu de chance d'être heureuse.

Évidemment, le mieux est d'arrêter de fumer AVANT de tomber gravement malade.

C'est d'ailleurs une des premières raisons qui amènent les personnes désirant en finir avec la cigarette à mon cabinet. Le fait de sentir qu'on commence à tousser, cracher de plus en plus, avoir l'impression d'être « pris » en permanence et de moins en moins bien respirer est clairement une motivation importante.

Malheureusement, nombre de fumeurs ne veulent pas voir les effets néfastes de la cigarette et en nient le danger (le fameux « *moi ça ne me fera rien* »). Mais lorsque la maladie arrive, la réalité nous revient en pleine face.

D'un autre côté, beaucoup de fumeur prennent conscience qu'il leur faut arrêter de fumer lorsque leur enfant leur fait remarquer. Arrêter de fumer pour ne pas effrayer son enfant, qui pense que vous allez mourir, est une très bonne motivation.

Cependant, lorsque c'est un adulte qui vous dit que vous devriez arrêter de fumer, il y a souvent tout de suite une résistance qui se met en place. Et plus on vous fait la morale, moins vous êtes enclin à faire la démarche. Il peut même se créer une résistance néfaste à votre arrêt du tabac : « c'est ma liberté, je fais ce que je veux ! ».

A mon sens, vous ne pourrez vraiment aider qu'une personne qui a foncièrement, honnêtement envie d'arrêter de fumer. Une personne qui ne veut pas se laisser convaincre résistera à vos arguments, mêmes s'ils sont logiques.

En revanche, si vous voulez aider un de vos proches à arrêter de fumer car il est déjà dans cette démarche, il y a une bonne attitude et de bons conseils à avoir.

Être un support

Avoir quelqu'un qui vous supporte dans votre choix d'arrêter de fumer augmente les chances de transformer l'essai en réussite.

Mais si la personne que vous aimez n'a pas encore arrêté de fumer, le mieux à faire est d'éviter d'être négatif ou de faire des jugements. Les titiller ou leur faire la morale, voire les descendre en flèche, est le meilleur moyen pour qu'ils n'arrêtent pas de fumer.

Pire encore, traiter l'autre comme un enfant et lui faire remarquer que c'est facile d'arrêter de fumer est d'une grande violence pour la personne en difficulté, qui n'arrive pas (encore) à cesser de fumer.

Au contraire, plus votre attitude est ouverte, soutenante et acceptante, plus vous allez aider cette personne. Les encourager et les valoriser : voilà une attitude positive dont la personne peut se nourrir.

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

L'attitude à bannir :

- Critiquer
- Harceler
- Pousser (trop)
- Gronder / Réprimander
- Exiger
- Comparer : « *Untel a arrêté du jour au lendemain ! Tu manques de volonté.* »
- Juger

Bien entendu, vous devez encourager la personne en lui disant qu'elle peut et qu'elle va y arriver, que vous avez confiance en elle. Dites-lui en quoi c'est important pour vous aussi qu'elle arrête : cela vous tient à cœur de la savoir en bonne santé par exemple.

La bonne attitude

Si vous **acceptez** l'autre comme il est, vous vous garantissez contre le risque de développer une résistance. En fait, reconnaître avec la personne comme cela peut être difficile ou frustrant de ne pas réussir à arrêter de fumer est une véritable aide pour la personne : elle se sent entendue.

Aussi, la comparer à quelqu'un d'autre est une vraie mauvaise idée. Car chacun est différent. Même si vous-même êtes un(e) ancien(ne) fumeur(se), et que vous avez eu plus de facilité, éviter de vous comparer. Car ainsi faisant, vous renvoyer à l'autre une image de faiblesse, de manque de volonté, d'échec.

Veillez aussi à ne pas commenter le choix de cette personne sur une méthode ou une autre : l'important est qu'elle choisisse la méthode qui lui convient, qui lui parle.

J'ai connu des gens qui ont replongé dans la cigarette, des semaines après avoir arrêté, parce que quelqu'un leur a dit « *L'hypnose ? J'y crois pas, ça marche pas, tout le monde le sait.* » Alors que la personne avait bien arrêté. Instiller le doute et ridiculiser les efforts d'une personne n'est pas une façon de l'aider.

En définitive, la meilleure manière d'aider un de vos proches à arrêter de fumer est de lui faire savoir que vous serez là pour elle et que vous la supportez dans son choix et ses efforts.

Gérer les difficultés

Arrêter de fumer peut amener certaines difficultés, bien que tout le monde ne soit pas égal sur le sujet. C'est dans ces moments que la personne qui a décidé d'arrêter aura le plus besoin de vous. Rassurez-vous, ça ne devrait pas durer très longtemps !

Tout d'abord, la période de sevrage physique, qui dure 3 jours, peut amener une certaine nervosité et agitation chez certaines personnes. Prendre son temps, faire une promenade pour prendre l'air et rester calme soit-même sont de bons moyens de l'aider.

Dans de rares cas, la personne se sentira totalement perdue, angoissée voire déprimée. La première chose à faire est d'en parler avec cette personne, de lui demander comment elle se sent et de ne pas projeter de jugement négatif. En donnant de l'amour et de l'acceptation à cette personne, vous l'aidez grandement à dépasser cette difficulté.

Souvent, en parler désamorce les blocages et difficultés. Ainsi, lorsque vous en parlez avec cette personne, avant ou après son arrêt, assurez-vous de :

- 1 **Parler de ce qui est vrai pour cette personne**, et non pas de généralité. Comprendre comment ça marche, quels sont les choses qui la « déclenchent », de ce qu'elle ressent. Éviter les généralités qui sont souvent des croyances infondées. La pire d'entre elle étant bien sûr « *Une fois que tu as fumé, tu restes fumeur toute ta vie* » ou encore « *Quand tu arrêtes, forcément, tu prends du poids* » .

Parler des risques de la cigarette. Consulter les statistiques officielles (1 fumeur sur 2 meurt de la cigarette). En faisant cela, vous donnez une bonne raison à cette personne de résister.

Repousser à plus tard ! Aidez cette personne à repousser à plus tard, en la divertissant avec un verre d'eau, du sport, une discussion et de l'attention, ou tout autre chose. L'envie de fumer passe généralement très rapidement.

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

Réussir plusieurs fois ce processus permet de prendre l'habitude de ne pas céder à l'envie de fumer. C'est une ressource qui se construit petit à petit. Vous aidez ainsi cette personne à prendre confiance en elle.

Rappeler à la personne les raisons pour lesquelles elle a décidé d'arrêter de fumer. Et parler des bénéfices de l'arrêt. En remettant la personne dans une perspective positive, l'effort quelle doit fournir est relativisé par sa motivation croissante. Il est toujours bon d'entretenir la motivation avec ce genre de rappel. Vous pouvez donc lui parler de **nombreuses raisons** qui poussent à arrêter de fumer. Parler des **éventuelles barrières** qui l'empêcheraient d'arrêter de fumer et trouver comment les contourner.

Avoir confiance en cette personne : elle en est capable, toujours. En la rassurant, vous l'aidez à passer les moments difficiles et elle prendra progressivement confiance en elle. Faites attention à ne pas être maternant, même si vous voulez l'aider au mieux : laissez-lui de l'espace, soyez un support, mais ne faites pas tout le boulot vous-même. C'est plus important que cette personne réussisse par elle-même, en autonomie.

Félicitez-la ! N'hésitez pas à faire un petit commentaire gentil, voire à la féliciter chaleureusement à chaque passage réussi. En faisant cela vous renforcez un conditionnement positif. Cette personne apprend à voir la vie en rose sans cigarette.



Ensemble, on se sent plus fort

Gérer l'échec

Comme pour d'autres habitudes ancrées ou addictions, il n'est pas garantie que la première tentative soit la bonne. De nombreuses personnes sous-estiment l'esclavage sont elles sont victimes. L'échec peut être une plus grande source de frustration et de perte d'estime de soi. De nombreuses personnes ne tentent même pas d'arrêter de fumer, par simple peur de l'échec !

Bien sûr, en utilisant une bonne méthode, vous augmentez les chances de succès. Donc n'hésitez pas à parler à votre proche de l'hypnose qui est une des meilleures méthodes.

En tout cas, gérer l'échec cela s'apprend. La première chose à faire est de dédramatiser et de ne pas juger la personne : elle a fait du mieux qu'elle a pu cette fois-ci, elle fera mieux la prochaine fois.

Il faut également être très vigilant : une cigarette ou une « taff » seule n'est pas un signe d'échec, mais il faut instantanément retrouver une ligne de conduite et une décision totale de ne plus y toucher. Sinon, le lendemain, on en prend 2, on se dédouane, et l'engrenage se remet en marche : le retour vers l'addiction n'est pas loin. Mieux vaut donc être strict.

Il faut se souvenir que :

La seule manière d'échouer, c'est de tomber par terre, et de ne pas se relever.

Ainsi, chaque échec doit être vu comme un pas en avant vers le succès, un moyen d'apprendre davantage.

Encore une fois, la bonne attitude est la même :

Encourager

Accepter

Écouter

Relativiser

Transformer l'échec en apprentissage

Utiliser l'humour

Ne pas juger

D'autres choses qui peuvent aider :

La plupart des gens fument pour évacuer le stress, célébrer un moment heureux, ou tromper l'ennui. Il y a donc plein de choses que vous pouvez faire pour aider cette personne les premiers temps, en attendant qu'elle s'habitue à être non-fumeuse.

Voici quelques idées :

Passer du temps ensemble et faire des activités qui la font penser à autre chose qu'à fumer.

Nettoyer votre lieu de vie : enlever cendriers, briquets, laver les rideaux, les draps, etc... pour enlever l'odeur et la présence de tabac.

Faire une promenade dans la nature pour s'oxygéner (c'est un véritable calmant)

Encourager et valider le succès : chaque jour sans cigarette est une victoire. N'en faites pas trop, néanmoins, car vous risqueriez de donner l'impression que c'est difficile de tenir quelques jours. L'idée est juste d'encourager, de rester léger.

Acceptez quelques sautes d'humeur la première semaine sans cigarette.

Une question d'habitudes

Une partie du sevrage tabagique constitue à changer ses habitudes, à changer ses manières de gérer telle et telle situation. Si une envie pressante de cigarette vient, il est donc essentiel de se demander « *à quoi me servirait-elle ?* » et de trouver une autre manière d'obtenir ce bénéfice, sans cigarette.

Mieux vaut éviter aussi les situations « à risque » les premiers jours : soirées entre fumeur, réunion de famille, etc...

Au bout d'un moment, qui dure de quelques jours à quelques semaines, les difficultés s'estomperont et laisseront place au seul plaisir de retrouver souffle, sommeil, sérénité et liberté.

On ne peut pas aider ceux qui ne veulent pas être aidés

En revanche, si votre proche n'arrête pas de fumer, malgré des symptômes physiques de plus en plus grave, il vous faudra accepter qu'en définitive, on ne peut pas forcer un fumeur à arrêter de fumer.

Si lui-même ne l'a pas décidé, personne ne peut le faire à sa place.

Jusqu'à ce que votre proche arrête de fumer, et y compris durant la phase de sevrage, le mieux que vous ayez à faire est de rester positif et soutenant.

Conclusion : aider un proche à arrêter de fumer

Si vous voulez aider un proche à arrêter de fumer, tout ce que vous pouvez faire, c'est être présent. Accepter, écouter, encourager, divertir,

c'est principalement de cela que cette personne a besoin.

Et plus vous arriverez à communiquer à cette personne la confiance que vous avez en elle, plus vous l'aider également à prendre confiance en elle.

Si vous avez des questions, remarques, commentaires, qu'un de vos proches essaye d'arrêter de fumer, n'hésitez pas à poster cela dans les commentaires, et je vous répondrais du mieux possible.