

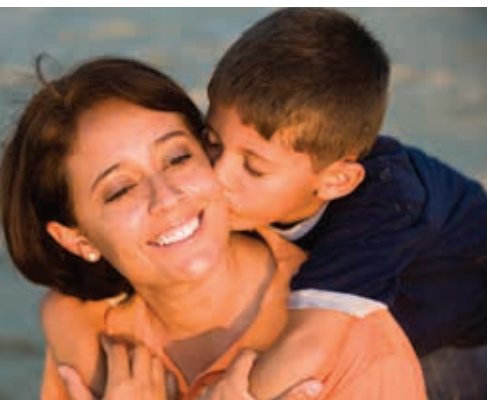
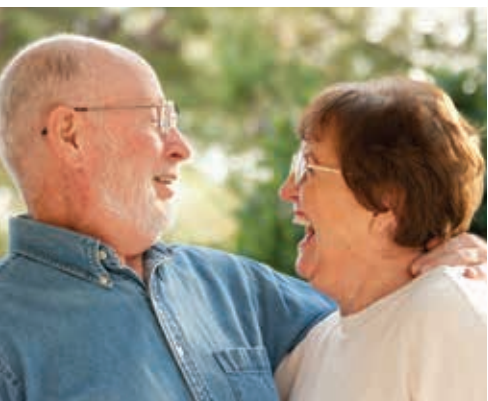


Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Aider une personne à cesser de fumer

Une étape à la fois



1 888 939-3333 | cancer.ca

Brochures imprimées

Une étape à la fois



Brochure 1

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Cette brochure a pour but de soutenir les fumeurs qui ont décidé de renoncer au tabac.



Brochure 2

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux personnes qui ne veulent pas cesser de fumer. Elle ne leur dit pas d'écraser, mais va plutôt les aider à mieux comprendre leur rapport au tabagisme.



Brochure 3 (cette brochure)

Aider une personne à cesser de fumer

Cette brochure est conçue pour les personnes qui veulent aider un ami ou un membre de la famille à cesser de fumer.

Les brochures *Une étape à la fois* peuvent être commandées par téléphone ou téléchargées du site Web de la Société canadienne du cancer, en utilisant l'adresse cancer.ca/UneEtapeALaFois.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la Société canadienne du cancer.

1 888 939-3333 | info@sic.cancer.ca | cancer.ca
Société Canadienne du Cancer - Division du Québec
[Facebook.com/sccquebec](https://www.facebook.com/sccquebec)
[Twitter.com/SCC_Quebec](https://twitter.com/SCC_Quebec)

Remerciements

Cette brochure s'inspire d'un livret rédigé par Paul McDonald, Ph. D., Thelma Maxwell, inf. aut., B. Sc. Inf., et Kelli-an Lawrance, Ph. D.

Photos : © iStock

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

Introduction

Bienvenue! Si vous connaissez une personne qui veut cesser de fumer et voulez l'aider à y arriver, voici la brochure tout indiquée pour vous. C'est cette personne qui doit prendre la décision de renoncer au tabac, mais il peut être gratifiant, bien que parfois difficile, de la soutenir. Vous trouverez dans cette brochure des outils et des stratégies pour l'encourager et l'épauler tout au long de son cheminement. Il vous sera également utile de mieux comprendre ce qu'est le tabagisme et comment vous pouvez aider quelqu'un à devenir non-fumeur.

Le point le plus important à retenir est que vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à écraser. Cesser de fumer peut être difficile et la personne qui veut cesser de fumer aura besoin de votre appui. Quoi qu'il advienne, vous devez garder une attitude positive. Avec le temps, et avec votre soutien, elle réussira.

Avec votre soutien, le cheminement d'une personne qui a décidé de cesser de fumer peut être plus facile et a de meilleures chances de réussir.

Votre brochure comprend

Chapitre 1 – Ce que vous devez savoir

Chapitre 2 – Planifiez en vue du succès

Chapitre 3 – À propos de l'abandon du tabac

Table des matières

Chapitre 1 : Ce que vous devez savoir	1
Le pouvoir de la nicotine	2
La conversation sur l'abandon du tabac	4
Le facteur peur	6
Prêt ou non	8
Chapitre 2 : Planifiez en vue du succès	11
Comment vous pouvez aider	12
Créez un plan	14
Repérez les déclencheurs et les sources de distraction	16
Les 4 stratégies anti-envies	18
Devenez des « ex » ensemble	19
Chapitre 3 : À propos de l'abandon du tabac	21
Symptômes de sevrage	22
Récompenses	24
Signes de réussite	25
Faux pas et rechutes	26
Ami d'abord, fumeur ensuite	27
Pour de plus amples renseignements	28

Ce que vous devez savoir

Contenu de ce chapitre :

- pourquoi la nicotine est une puissante drogue
- comment et pourquoi les gens cessent de fumer
- comment savoir si quelqu'un est prêt à cesser de fumer

Cesser de fumer n'est pas chose facile. N'oubliez pas que la dépendance au tabac peut être très forte. Il est très courageux de la part d'un fumeur d'essayer d'écraser.

Le pouvoir de la nicotine

Le tabac peut provoquer une accoutumance très tenace. Bien des fumeurs veulent écraser, mais ont une dépendance si forte à la nicotine qu'ils ont peur d'essayer. Certains ont tenté de le faire par le passé, mais ont capitulé devant les symptômes de sevrage.

Voici ce que vous devez savoir au sujet de la nicotine :

- Elle est l'ingrédient des cigarettes qui crée une dépendance.
- Elle est acheminée au cerveau en seulement sept secondes (soit cinq battements de cœur).
- Elle atteint le cerveau plus vite que presque toutes les autres drogues; c'est l'une des raisons pour lesquelles elle entraîne autant de dépendance.
- Des études ont montré que la nicotine crée une dépendance aussi forte que la cocaïne.

Une fois que la dépendance s'est installée, les envies peuvent être extrêmement difficiles à surmonter. Lorsqu'un fumeur est privé de tabac, son corps peut réagir par différents symptômes de sevrage. Certains de ces symptômes sont parfois accablants. Il ne faut pas considérer une personne qui cesse de fumer comme étant simplement grincheuse ou maussade lorsqu'elle ne peut pas avoir de cigarette. Elle est en train de se désintoxiquer d'une drogue très puissante et son corps tout entier va lutter contre ce changement. Il lui faudra beaucoup de force pour résister.

Des raisons autres que la dépendance à la nicotine peuvent aussi intervenir. Chaque fumeur a les siennes, comme avoir l'impression que le tabagisme l'aide à :

- évacuer le stress
- se détendre
- tromper l'ennui
- échanger avec ses amis
- se concentrer
- maîtriser son appétit

La conversation sur l'abandon du tabac

L'abandon du tabac est un processus complexe et sera, pour un grand nombre de personnes, la tâche la plus ardue qu'elles n'auront jamais accomplie. Il va au-delà du simple fait d'arrêter de fumer. Il amène un fumeur à changer sa perception du tabagisme et, parfois, à dire au revoir à quelque chose qui fait partie de sa vie depuis longtemps.

Chacun doit trouver son moment propice pour cesser de fumer et doit faire son cheminement à sa manière et à son rythme. Chaque cas est particulier. En moyenne, il faut jusqu'à sept tentatives pour enfin écraser. Il est rare qu'une personne cesse de fumer du jour au lendemain. Le processus d'abandon du tabac peut être long et supposer beaucoup de faux pas et de rechutes. Cependant, avec de la planification et du soutien, il est possible de devenir non-fumeur.

Les fumeurs peuvent vouloir renoncer au tabac pour différentes raisons, et certains n'y penseront peut-être jamais. Comment saurez-vous alors si quelqu'un veut cesser de fumer? Et, surtout, comment devez-vous le lui demander et lui exprimer votre appui?

Voici trois conseils et exemples qui pourraient vous aider à aborder le sujet :

Conseil 1 : Lorsque vous parlez du tabagisme à un être cher, évitez toute forme de pression et de jugement. Montrez-lui que ce qui vous préoccupe véritablement, c'est son bien-être.

N'oubliez pas qu'en fin de compte, ce n'est pas votre responsabilité de veiller à ce que le fumeur renonce au tabac. C'est le fumeur qui doit prendre la décision d'écraser, pour ses propres motifs et au moment qui lui convient.

« Cesser de fumer est incroyablement difficile, mais je sais que tu as la force de le faire. Je veux t'aider parce que je t'aime et parce que je veux que tu sois là encore très longtemps. »

Conseil 2 : Sachez à qui vous parlez. Adaptez votre message à la personnalité de la personne à qui il s'adresse. Choisissez un message qui, selon vous, aura un accueil favorable.

Un message sincère, venant du fond du cœur, pourrait aussi être efficace :

« Ton tabagisme m'inquiète réellement. J'ai remarqué que tu avais été malade plus souvent que d'habitude cette année et je me demandais si tu avais déjà pensé à cesser de fumer. »

Conseil 3 : Gardez vos opinions pour vous-même. Écoutez vraiment ce que l'autre veut.

« D'accord, je respecte entièrement ta décision de ne pas cesser de fumer maintenant. C'est une décision tout à fait personnelle et je sais qu'un jour, lorsque tu jugeras que c'est le bon moment, tu vas écraser pour de bon. Je serai toujours là pour te soutenir. »

Le meilleur message que vous pouvez lui envoyer en est un de soutien et de respect. L'insistance et les critiques ne feront que l'éloigner de vous et le rendre moins enclin à cesser de fumer.

Le facteur peur

La peur d'arrêter de fumer empêche bien des gens de faire le saut vers une vie de non-fumeur. Continuer de fumer leur semble être le choix sûr. Cesser de fumer représente l'inconnu et est un cheminement qu'ils redoutent. Quelques-unes des peurs associées à l'abandon du tabac sont décrites ci-dessous.

Prendre du poids

Les fumeurs peuvent craindre d'engraisser. Un léger gain de poids (de 2 à 4,5 kilos) est fréquent après un abandon du tabac et est une préoccupation légitime. Heureusement, ce ne sont pas tous les ex-fumeurs qui prennent des kilos, et un gain de poids peut se maîtriser avec une saine alimentation et l'activité physique.

Perdre des amis

Des fumeurs se demandent si l'abandon du tabac va nuire à leurs amitiés et à leur vie sociale. Pour bon nombre d'entre eux, le tabagisme est un élément important de la place qu'ils occupent dans leur cercle social. Qu'est-ce que leurs amis fumeurs vont penser s'ils décident de renoncer au tabac? Vont-ils les appuyer ou vont-ils se sentir abandonnés et leur tourner le dos? La plupart des fumeurs ont la surprise de constater que leurs amis fumeurs peuvent être encourageants et qu'ils décident même souvent d'écraser en même temps qu'eux.

Affronter l'inconnu

La peur de l'inconnu peut être envahissante, surtout chez les fumeurs qui en sont à leur première tentative et qui ont vu un ami ou un proche essayer d'écraser ou entendu des histoires d'horreur sur les symptômes de sevrage. Cesser de fumer n'est pas chose facile, et chaque fumeur est un cas particulier. Rassurez la personne concernée en lui disant que c'est normal d'avoir peur et que vous serez là pour l'aider à chaque étape.

Échouer

Des fumeurs appréhendent un échec et ne voudraient pas être une source de déception non seulement pour eux-mêmes, mais aussi pour les amis et les membres de la famille qui les soutiennent. Chaque tentative d'abandon du tabac devrait être récompensée. Une période sans fumer, quelle qu'en soit la durée, est une grande réussite en soi. Reconnaissez cette réussite et faites savoir à la personne concernée que vous la soutiendrez quoi qu'il advienne.

Prêt ou non

Il est important de vérifier si la personne concernée songe à cesser de fumer. Guidez-vous sur les scénarios ci-dessous pour savoir quelle est la meilleure façon de l'aider.

Scénario 1 : Elle devient tendue chaque fois qu'il est question de son tabagisme. Elle reste sur la défensive et n'est pas ouverte aux discussions sur l'abandon du tabac.

Elle n'a pas l'intention de cesser de fumer. Respectez sa décision et ne l'embêtez pas. Tenez-vous prêt à l'aider plus tard, si elle veut cesser de fumer.

Scénario 2 : Elle a dit qu'elle pensait à cesser de fumer. Elle est encore acquise au tabac, mais a laissé entendre qu'elle pourrait vouloir y renoncer.

La prochaine fois qu'elle parlera d'écraser, dites-lui que vous la croyez capable d'y arriver et qu'elle est prête, et que vous serez là pour l'aider autant que vous le pouvez.

Scénario 3 : Elle a dit qu'elle pensait à cesser de fumer et a peut-être même déjà fixé une date d'abandon.

Elle est prête! C'est le moment opportun pour lui dire combien vous êtes fier d'elle et que vous êtes là pour lui offrir tout le soutien dont elle pourrait avoir besoin.

N'oubliez pas que la décision appartient au fumeur. Vous voulez son bien, et c'est légitime, mais vous ne pouvez pas le faire changer d'avis à propos du tabagisme

Si la personne ne veut pas cesser de fumer : Ne la forcez pas. Gardez cette brochure à portée de la main au cas où la personne déciderait d'écraser.

Si la personne songe ou est prête à cesser de fumer : Continuez de lire la brochure! Dites à cette personne que vous voulez lui fournir tout le soutien nécessaire pour qu'elle cesse de fumer. Cette brochure va vous aider à l'aider.

Planifiez en vue du succès

Contenu de ce chapitre :

- comment vous pouvez aider
- comment parer aux déclencheurs et aux sources de distraction
- comment devenir des « ex » ensemble

Il se peut que vous ayez déjà essayé d'aider une personne à cesser de fumer et qu'elle n'y soit pas parvenue. Ne vous blâmez pas. Gardez à l'esprit que ce n'est pas votre faute si le fumeur ne réussit pas cette fois-ci.

Comment vous pouvez aider

Une fois qu'un fumeur a décidé d'écraser, il a plus de chances d'y arriver s'il a l'aide et le soutien d'amis et de membres de la famille.

Demandez-lui comment vous pouvez l'aider

N'oubliez pas que le cheminement vers l'abandon du tabac est différent pour chaque fumeur. Demandez à la personne concernée en quoi vous pouvez lui être le plus utile. Si elle ne le sait pas trop, dites-lui que vous êtes là si elle a besoin de quoi que ce soit. Vous lui prouverez ainsi qu'elle compte pour vous et que vous voulez vraiment l'aider.

Offrez-lui des ressources

Bien des fumeurs qui souhaitent écraser ont intérêt à lire des guides d'autoassistance tels que *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer – Une étape à la fois*. Toutefois, ces guides ne conviennent pas à tous. N'essayez donc pas de les imposer. Laissez-en un exemplaire à portée de la main au cas où le fumeur déciderait de le consulter. Visitez le site Web de la Société canadienne du cancer, cancer.ca/

UneÉtapeALaFois, pour en commander un.

Montrez-lui que vous croyez en elle

Dites à la personne concernée que vous la savez capable de cesser de fumer, même si elle a connu des échecs par le passé. Rappelez-lui que la plupart des fumeurs ne réussissent à écraser pour de bon qu'après quelques tentatives. Dites-lui combien vous l'admirez d'essayer et que vous serez là, peu importe le résultat.

Reconnaissez ses peurs et son anxiété

La cigarette a été une amie fidèle depuis longtemps et y renoncer peut être angoissant. Il s'agit d'émotions tout à fait normales. Dites au fumeur que vous comprenez ses doutes et ses craintes quant à l'abandon du tabac. Relisez « Le facteur peur » dans le chapitre précédent.

Faites-lui part de vos propres expériences

Si vous êtes vous-même un ex-fumeur, dites-lui à quel point sa décision d'écraser vous réjouit. Parlez-lui de tous les avantages que vous retirez d'une vie sans fumée. Insistez sur les effets plus immédiats comme une haleine plus fraîche, des vêtements, une auto et une maison qui ont une odeur de propreté et des dents ou des doigts qui n'ont plus de taches. Évitez de lui dire que renoncer au tabac a été facile pour vous. Respectez le fait que son expérience est unique et que c'est son défi à lui.

Prenez les devants avec votre ami. Soyez sensible à ses besoins et ne présumez jamais que vous savez ce qui lui convient le mieux. À différents moments, il peut ou non vouloir votre aide. Soyez présent, mais laissez-lui tout l'espace qu'il lui faut. Même si votre désir de l'aider le touche, il a parfois juste besoin de faire son cheminement par lui-même.

Créez un plan

Un fumeur qui se dote d'un plan solide d'abandon du tabac a plus de chances de réussir. Vous ne pouvez pas faire ce plan à sa place, car il doit l'établir en fonction de ce qu'il veut, mais vous pouvez le guider.

Les aspects importants d'un plan sont présentés ci-dessous. Faites-les connaître à la personne qui cesse de fumer.

Fixer une date d'abandon

En fixant une date précise, le fumeur s'engage à écraser et aura un objectif à atteindre. Il doit choisir un jour de routine où il n'arrive rien de nouveau. Suggérez-lui d'éviter :

- les jours où il y a un échéancier à respecter ou une autre source de distraction possible;
- les autres dates importantes, comme des anniversaires de naissance;
- les jours qui précèdent le début des menstruations dans le cas d'une femme.



Mobiliser des amis, des membres de la famille et d'autres sources de soutien

Encouragez le fumeur à informer ses amis et sa famille de sa décision d'écraser. Plus il aura de soutien, meilleures seront ses chances de rester non-fumeur. Conseillez-lui de recourir à d'autres sources de soutien telles que son médecin, son pharmacien ou un autre professionnel de la santé, ou d'appeler sa ligne d'aide pour fumeurs indiquée à la fin de cette brochure.

Décider de la manière de cesser de fumer

Le fumeur pourrait vouloir écraser par lui-même ou en utilisant une ressource d'autoassistance comme *Une étape à la fois*, avec ou sans outil d'aide à l'abandon du tabac comme un timbre, une gomme ou un médicament sur ordonnance. Recommandez-lui de discuter avec son médecin, son pharmacien ou un autre professionnel de la santé s'il a des questions.

Se préparer à contrer les déclencheurs

Parlez de l'ensemble des activités, endroits et personnes qui peuvent l'inciter à fumer. Aidez-le à prévoir des solutions concrètes pour affronter de telles situations. (La page suivante vous fournit plus d'information à ce sujet.)

Créer un environnement sans fumée

Lancez l'idée de repartir à neuf et d'éliminer ce qui pourrait lui rappeler le tabagisme. Offrez-lui un coup de main pour nettoyer sa maison ou sa voiture. Invitez-le à jeter paquets de cigarettes, briquets et cendriers.

Repérez les déclencheurs et les sources de distraction

L'une des clés du succès dans l'abandon du tabac consiste à prévoir des façons de combattre les rages de cigarette et les déclencheurs d'envie de fumer. Un déclencheur est un endroit, une personne ou quelque chose qui provoque une envie de fumer. Il y a des déclencheurs un peu partout et il est important que la personne concernée les reconnaisse et pense, avant de cesser de fumer, à des moyens de les gérer.

Voici quelques exemples de déclencheurs courants :

- consommer de l'alcool
- se retrouver dans une fête, un bar ou un pub
- prendre un café
- sortir du lit le matin
- être avec certains amis ou membres de la famille
- se sentir stressé ou anxieux
- terminer un repas
- s'ennuyer
- faire une pause au travail ou à l'école

Préparer une « trousse d'abandon du tabac » est une excellente façon de soutenir une personne qui cesse de fumer. Mettez-y des articles qui pourraient l'aider à résister aux déclencheurs comme de la gomme, une bouteille d'eau, une balle anti-stress et un message de motivation personnalisé. Laissez aller votre créativité!

Vous pouvez aider le fumeur en lui proposant des solutions simples qu'il peut utiliser chaque fois qu'un déclencheur lui donne une rage de cigarette, comme :

- Dites-lui de vous appeler ou de vous envoyer un texto, ce qui va le distraire et détourner son attention jusqu'à ce que son envie passe ou qu'il quitte la situation qui la déclenche.
- Ne l'emenez pas dans des endroits qui pourraient l'exposer à un déclencheur. Par exemple, si le café est l'un de ses déclencheurs, fuyez les bistrotts et faites plutôt une promenade en dégustant un cornet de crème glacée.

Suggérez-lui d'autres moyens de détourner son attention, par exemple :

- essayer les 4 stratégies anti-envies (voir page suivante)
- aller prendre une marche
- vous dire ses raisons de vouloir écraser
- utiliser l'AbandonCalculateur en ligne sur cancer.ca/AbandonCalculateur

Les 4 stratégies anti-envies



Un autre outil formidable pour surmonter les envies ou d'autres symptômes de sevrage : les 4 stratégies anti-envies.

Sugérez-lui d'essayer n'importe quelle combinaison des stratégies suivantes quand les symptômes se manifestent.

4 **Respirez profondément** : Inspirez et expirez lentement. Pour ce faire, prenez une profonde inspiration, retenez votre souffle pendant quelques secondes puis expirez lentement. La respiration profonde vous aidera à vous détendre et à penser à autre chose.

4 **Buvez de l'eau** : Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de la main. Prenez lentement de petites gorgées et gardez-les un moment dans votre bouche avant de les avaler. Vous aiderez ainsi votre corps à éliminer les toxines tout en vous occupant les mains et la bouche. Boire de l'eau peut aussi apaiser la toux et réduire l'accumulation de mucosités.

4 **Faites diversion** : Pour vous distraire, levez-vous et changez de lieu ou de tâche. Faites une promenade, appelez un ami, courez au gymnase ou promenez le chien.

4 **Attendez** : Les envies ne durent pas aussi longtemps que la plupart des gens le croient. Elles pourraient sembler interminables, mais ne sont en fait qu'une question de 5 à 10 minutes. Convincez-vous que vous pouvez attendre 10 minutes, et ayez recours à l'une des trois autres stratégies ci-dessus.

Devenez des « ex » ensemble

Emboîter le pas et devenir vous aussi un « ex » sont d'excellentes façons de soutenir le fumeur. Aidez-le à écraser en renonçant vous aussi à quelque chose.

Avez-vous une habitude compulsive que vous pourriez abandonner? Ce peut être le café, les boissons gazeuses, Facebook ou les jeux vidéo. Peu importe de quelle habitude il s'agit, dites au fumeur que vous voulez la perdre complètement pour le soutenir pendant son cheminement vers une vie sans fumée.

En renonçant vous aussi à quelque chose, vous montrez au fumeur à quel point vous croyez en lui, à quel point vous vous souciez de lui et à quel point vous voulez le soutenir. Vous vous débattrez avec vos propres symptômes de sevrage. Ce ne sera pas exactement comme si vous cessiez de fumer, mais en vivant vous-même une expérience de renoncement à quelque chose, vous poserez un geste qui comptera énormément pour la personne concernée.

Si vous fumez, c'est peut-être une occasion de songer à écraser. Votre ami a plus de chances de rester loin des cigarettes si vous ne fumez pas non plus. Toutefois, vous n'avez pas à écraser pour aider quelqu'un d'autre à le faire, pourvu que vous évitiez de fumer en sa présence et que vous fréquentiez des lieux sans fumée.

À propos de l'abandon du tabac

Cesser de fumer peut prendre un certain temps. Proposez votre aide et votre soutien à long terme au besoin.

Contenu de ce chapitre :

- les symptômes de sevrage
- les récompenses que vous pouvez offrir
- les signes de réussite
- l'acceptation des faux pas et des rechutes

Symptômes de sevrage

En cessant de fumer, votre ami va éprouver certains symptômes de sevrage. Ces symptômes sont la réponse du corps à l'absence de nicotine et sont normaux chez quelqu'un qui écrase. Chaque personne est un cas particulier et s'adapte de différentes manières à l'abandon du tabac.

Il est important de savoir quels sont les symptômes de sevrage afin de pouvoir les reconnaître et d'être prêt à donner du soutien. Les symptômes pourraient être intenses et accablants à un degré qui vous étonnera. N'oubliez pas que le corps est en train d'éliminer une drogue qui engendre une dépendance aussi forte que celle engendrée par la cocaïne, et aussi difficile à vaincre.

Voici les symptômes de sevrage à prévoir :

- Très fortes envies de fumer ou rages de cigarette, surtout durant les premières semaines.
- Sautes d'humeur dues au sevrage de la nicotine – irritabilité, anxiété, agitation ou colère.
- Stress et impression d'être dépassé.
- Grosse toux ou mucosités abondantes à mesure que le corps se débarrasse du goudron et des autres toxines.
- Possible gain de poids.
- Difficultés à se concentrer ou à penser clairement.
- Troubles de sommeil.

Ces symptômes peuvent devenir extrêmes et il peut être difficile de soutenir quelqu'un, surtout s'il est grognon. Vous pourriez trouver difficile d'être en sa compagnie. Gardez à l'esprit le fait que ces symptômes vont disparaître avec le temps. Exprimez-lui votre empathie pour ce qui lui arrive et dites-lui que ce sont des symptômes normaux qui ne dureront pas longtemps.

Récompenses

Autant que possible, félicitez et récompensez le fumeur pour son cheminement formidable. Les récompenses peuvent souligner une journée, une semaine ou un mois sans tabac. Elles n'ont pas besoin d'être compliquées ni coûteuses : choisissez quelque chose qui fera plaisir au fumeur et qu'il ne s'offrirait probablement pas lui-même!

Voici des idées :

- Surprenez-le avec des fleurs.
- Dessinez-lui une carte personnalisée et comique.
- Faites-lui une visite à l'improviste sur l'heure du midi et allez faire une promenade.
- Emmenez-le au cinéma.
- Cuisinez-lui un repas spécial.
- Allez dans un spa ou faites une soirée spa à la maison.
- Achetez des billets pour un concert.
- Partez en excursion pour la journée.
- Organisez un jeu d'adresse avec un groupe d'amis.

Pensez à éviter les récompenses qui peuvent lui donner envie de fumer; il est bon de connaître ses déclencheurs. Commencez à le récompenser dès le début et veillez à ce qu'il se rende compte de son travail remarquable.

Vous méritez une récompense vous aussi!
Vous aidez le fumeur à réussir.

Signes de réussite

Si c'est la première fois que vous aidez quelqu'un à cesser de fumer, vous vous interrogez peut-être sur les façons de savoir comment le fumeur se porte et s'il progresse.

Un soutien accru peut être nécessaire dans les quelque sept à dix premiers jours, qui sont souvent les plus éprouvants. La personne concernée pourrait vouloir parler longuement de ce qu'elle ressent ou avoir besoin de distractions durant les pauses-café ou à la fin d'un repas. N'hésitez pas à lui demander comment elle se débrouille et comment elle se sent. Ne vous contentez pas de vérifier si elle tient encore le coup.

Faites-lui prendre conscience de ses envies ou des situations qui les ont déclenchées et félicitez-la d'avoir résisté. Elle aurait pu fumer, mais ne l'a pas fait, et elle doit savoir combien c'est important.

Chaque jour apportera de nouveaux défis, parfois imprévus, et votre ami aura besoin de votre soutien et de votre compréhension dans l'apprentissage des façons de gérer sa nouvelle vie de non-fumeur. Chaque moment et chaque jour sans fumer constituent des réussites.

Faux pas et rechutes

Les faux et les rechutes pas sont normaux.

Un *faux pas* est le fait de fumer une cigarette ou même de prendre une seule bouffée de cigarette dans un moment de faiblesse. Les gens se rendent compte qu'ils n'auraient pas dû, et demeurent résolus à cesser de fumer.

Ce n'est pas très grave et ce n'est pas un signe d'échec – ce n'était qu'un tout petit obstacle sur la route. Si le fumeur commet un faux pas, recommandez-lui d'en tirer des leçons et de continuer de suivre son plan. Aidez-le à figurer ce qui l'a incité à fumer. Offrez-lui du soutien et incitez-le à se remettre en route.

Une *rechute* est le fait de retomber dans des habitudes de tabagisme ou le fait d'acheter un paquet de cigarettes. Une rechute est fréquente. Le cas échéant, encouragez le fumeur à y voir une occasion d'apprendre et d'être mieux préparé la prochaine fois. Il pourrait choisir de revenir aussitôt à son plan d'abandon ou d'attendre un meilleur moment pour effectuer une nouvelle tentative. Appuyez sa décision, quelle qu'elle soit, et dites-lui qu'il pourra encore compter sur votre appui lorsqu'il sera prêt.

Cesser de fumer est difficile et les gens ne réussissent pas tous du premier coup. Il ne faut pas les blâmer. Cesser de fumer est un processus d'apprentissage, et ils doivent apprendre comment obtenir de meilleurs résultats la prochaine fois.

Tâchez d'être satisfait de vos efforts pour aider et soyez là lorsque le fumeur sera prêt à essayer à écraser de nouveau.

Ami d'abord, fumeur ensuite

Au bout du compte, cette personne, qu'elle choisisse ou non d'écraser ou qu'elle y arrive ou non, est d'abord votre ami, et en deuxième lieu quelqu'un qui fume. Montrez-lui qu'elle a de l'importance pour vous, peu importe ce que vous pensez de son tabagisme.

Retenez ces conseils pour la suite des choses :

- C'est le fumeur qui doit prendre la décision d'écraser, pour ses propres motifs et au moment qui lui convient. Vous ne pouvez pas le forcer à renoncer au tabac.
- Vous ne pouvez pas cesser de fumer à sa place, mais en le soutenant, vous contribuez à lui rendre le processus d'abandon un peu plus facile.
- Évitez de le sermonner et de l'asticoter. C'est généralement inutile.

Cesser de fumer est difficile, mais possible. Chaque année, des milliers de personnes le font. Si votre ami veut vraiment écraser, il va réussir et vous serez là pour l'appuyer et célébrer le moment où il pourra se proclamer non-fumeur.

Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir davantage sur les méthodes d'abandon du tabagisme ou sur les ressources et les programmes offerts dans votre communauté, appelez l'un de nos spécialistes en information en composant le numéro sans frais **1 888 939-3333**, en nous écrivant à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou en visitant **cancer.ca**.

Grâce à des lignes d'aide accessibles partout au Canada, les fumeurs peuvent parler à des accompagnateurs en abandon du tabac et recevoir un soutien gratuit et confidentiel. Le numéro sans frais à composer dans chaque région est inscrit à la fin de cette brochure.

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

Colombie-Britannique
1 877 455-2233

Alberta

1 866 710-7848

Saskatchewan, Manitoba,
Ontario, Nouveau-Brunswick,
Île-du-Prince-Édouard, Yukon

1 877 513-5333

Québec

1 866 527-7383

Nouvelle-Écosse
811

Terre-Neuve et Labrador
1 800 363-5864

Territoires du Nord-Ouest
1 866 286-5099

Nunavut
1 866 368-7848



**Société
canadienne
du cancer** **Canadian
Cancer
Society**

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

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

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Aider une personne à cesser de fumer - Une étape à la fois*. Société canadienne du cancer, 2013.