



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Aider une personne à cesser de fumer



**UNE
ÉTAPE
À LA
FOIS**

Le cancer : une lutte à finir
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Documents imprimés *Une étape à la fois*

1 Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer (brochure)

Stade 1

2 Pour les personnes qui veulent cesser de fumer (brochure)

Stade 2

Stade 3

Stade 4

Stade 5

3 Aider une personne à cesser de fumer (brochure)

Remerciements :

La Société canadienne du cancer remercie de son soutien le Groupe de recherche sur la santé de la population de l'Université de Waterloo.

La Société Canadienne du cancer souhaite également remercier Johnson & Johnson Inc. pour son généreux soutien.

Introduction : En quoi consiste *Une étape à la fois*?

Les fumeurs, leurs amis et les membres de leur famille sont tous des personnes distinctes. *Une étape à la fois* est une ressource qui tient compte du fait que chacune de ces personnes a des besoins uniques en lui permettant de créer son propre programme d'abandon du tabagisme.

Une série de trois brochures

Aider une personne à cesser de fumer

Cette brochure est conçue pour les personnes qui veulent aider un ami ou un membre de sa famille à cesser de fumer. Elle leur explique ce qu'il faut faire et ne pas faire pour aider un fumeur à renoncer au tabac.

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Cette brochure vise à informer les fumeurs, sans leur faire la morale, ni tenter de les convaincre d'arrêter ni les juger. La décision de continuer ou non à fumer leur appartient. Cette brochure permet aux fumeurs de mieux comprendre leur situation afin de pouvoir faire des choix éclairés.

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Cette brochure offre du soutien aux fumeurs qui ont décidé de renoncer au tabac. Elle contient des outils qui permettent aux fumeurs de mieux comprendre leur habitude

et de pouvoir ainsi préparer des plans et des moyens adaptés à leurs besoins particuliers. Elle leur fournit aussi des conseils sensés pour surmonter les difficultés pendant leur processus d'abandon du tabagisme.

Certains trouveront toutes ces brochures pertinentes et consulteront l'une ou l'autre des trois à un moment ou l'autre durant le processus d'abandon du tabagisme.

Vous voulez aider quelqu'un à cesser de fumer?

Cette brochure s'adresse aux personnes qui veulent aider un ami à cesser de fumer. Soutenir un fumeur pendant un processus d'abandon du tabac n'est pas chose facile. L'un des grands défis est d'apprendre à l'encourager sans le « talonner » ni le faire déraiser. La tâche est ardue, mais peut aussi être gratifiante pour vous et pour le fumeur que vous aidez.

Lisez cette brochure en prenant votre temps. Demandez-vous comment appliquer les suggestions à votre propre situation. N'hésitez pas à transformer ces suggestions en idées efficaces pour vous et le fumeur.

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

C'est le fumeur lui-même qui doit décider d'écraser, pour ses propres raisons et au moment qui lui convient, et non sous l'effet de pressions extérieures. Vous ne pouvez lui imposer votre choix, mais vous pouvez l'aider à renoncer un peu plus facilement au tabac.

Un ami d'abord, un fumeur ensuite

Que le fumeur soit prêt ou non à écraser, montrez-lui que vous avez de l'affection à son endroit, que vous soyez d'accord ou non avec son choix. Cette personne est un ami ou un être cher avant d'être un fumeur.

S'adapter à son cheminement

Soyez sensible à l'humeur et aux besoins de la personne qui cesse de fumer. Selon les circonstances, elle pourrait rechercher du soutien, vouloir rester seule ou avoir envie de parler de ses progrès. Si elle trébuche, évitez de la culpabiliser. Dites-lui qu'elle pourra compter sur vous lorsqu'elle sera prête à faire une nouvelle tentative. Votre manière d'aider peut avoir un effet positif ou négatif. Si vous avez déjà songé, ou déjà réussi, à modifier un aspect de votre comportement (alimentation, consommation d'alcool, exercice, etc.), vous savez que les proches qui veulent nous voir changer nous font parfois beaucoup plus de mal que de bien.

Lorsque vous essayez d'aider quelqu'un à cesser de fumer, demandez-vous si vous êtes une source de stress supplémentaire ou une source constante de soutien positif. Les fumeurs réagissent mal aux pressions.

Ce qui n'aidera pas le fumeur

Vous ne pouvez forcer personne à cesser de fumer. La décision de prendre ou de perdre l'habitude de fumer ne vous appartient pas. Retenez que votre objectif est de faciliter le processus d'abandon du tabagisme. Les méthodes suivantes sont à éviter, car elles ne fonctionnent généralement pas :

- Sermons ou discours moralisateurs sur les dangers pour la santé (la plupart des fumeurs croient les avoir « tous entendus »)
- Harcèlement
- Ultimatums (« si tu n'arrêtes pas de fumer, c'est fini entre nous »)
- Dénigrement
- Carte de la culpabilité. Ne rendez pas le fumeur honteux de son tabagisme. Vous devez le soutenir et non lui faire des reproches.

Il ne faut jamais insinuer que cesser de fumer est chose facile, ni se moquer d'un fumeur ou le blâmer. Gardez à l'esprit que la dépendance peut être très forte.

Comprendre la réalité du fumeur

Le tabac entraîne une forte dépendance chez de nombreux fumeurs et y renoncer peut être extrêmement difficile. Certains en font usage parce qu'il les aide à se concentrer, à résister au stress, à se détendre ou à chasser l'ennui. Tous les adeptes du tabac ont leurs propres raisons de fumer, et certains ne savent même pas pourquoi ils le font. Peu importe ce qui les incite à fumer, tous auront aussi leurs propres raisons d'arrêter, et certains n'auront jamais la motivation suffisante pour devenir des non-fumeurs.

- L'abandon du tabac ne se limite pas au seul fait d'arrêter de fumer. Il suppose aussi un changement de perception et d'attitude face au tabagisme.
- Chaque fumeur doit déterminer le moment qui lui convient pour renoncer au tabac et doit franchir les étapes du processus d'abandon à sa manière, à son rythme. Chaque « abandon » est un cas particulier.
- Pour de nombreuses personnes, arrêter de fumer est le plus grand défi qu'elles auront à relever au cours de leur vie. D'autres y arrivent plus facilement. Le tabagisme est un comportement complexe et cesser de fumer est plus qu'une simple question de volonté.

Identifier le stade du processus d'abandon pour mieux aider le fumeur

L'abandon du tabac ne se fait pas du jour au lendemain. Il s'agit d'un processus en cinq stades. Certaines personnes doivent faire quatre ou cinq tentatives avant d'écraser définitivement alors que d'autres repassent sans cesse par les stades suivants :

- 1 Ne pas vouloir cesser de fumer;
- 2 Songer à cesser de fumer;
- 3 Se préparer à cesser de fumer;
- 4 Cesser de fumer;
- 5 Maintenir son arrêt tabagique.

Rassurez le fumeur sur le fait que vous continuerez de l'aimer quelle que soit sa décision prise face au tabagisme.

Le programme *Une étape à la fois* comporte deux brochures, intitulées *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer* et *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer*, conçues pour faciliter le passage d'un stade à l'autre. De plus, des lignes d'aide, dont les numéros sont indiqués à la fin de cette brochure, permettent aussi au fumeur de recevoir des conseils et du soutien à tous les stades de ce processus.

Dites au fumeur que vous vous souciez de sa santé et que, s'il le désire, vous l'aidez à cesser de fumer lorsqu'il sera prêt. Toutefois, certaines personnes préfèrent cesser de fumer d'elles-mêmes.

Si vous fumez, pouvez-vous quand même aider quelqu'un d'autre à renoncer au tabac?

Oui

- Vous n'avez pas à cesser de fumer, mais vous pouvez aider une autre personne à le faire.
- Ne ridiculisez pas ses préparatifs ni ses tentatives pour arrêter de fumer.
- Lui apporter du soutien, même si le fait de l'aider vous cause certains désagréments.
- Ne pas fumer en sa présence dans certaines situations. Lui demander de vous indiquer les moments et les endroits où un tel appui lui sera le plus utile.
- Ne pas lui offrir ni cigarettes ni quoi que ce soit d'autre pour l'inciter à recommencer. Laisser cette personne faire son propre choix au sujet du tabagisme.

Partage des lieux avec le fumeur

Vous pouvez protéger votre propre santé et aider le fumeur à renoncer au tabac en apportant des changements à votre milieu de vie. L'aménagement d'espaces sans fumée dans les entreprises a grandement contribué à la réduction du nombre de fumeurs. Vous pouvez aussi désigner des espaces sans fumée à la maison, ce qui sera bénéfique pour votre santé et aidera le fumeur.

Le fumeur songe à écraser, mais n'a pas fixé de date?

- Laisser le fumeur choisir le jour de sa dernière cigarette : c'est seulement de cette façon qu'il réussira à renoncer au tabac. Respectez sa décision.
- Dire au fumeur que vous le trouvez formidable, peu importe le moment où il arrêtera de fumer, que ce soit maintenant ou plus tard.
- Chaque fois que le fumeur aborde le sujet, lui répéter que vous le croyez capable de renoncer au tabac. L'approuver s'il vous parle des bienfaits qu'il obtiendrait en cessant de fumer.
- Vous renseigner sur les ressources offertes dans votre collectivité pour aider les fumeurs. Faire savoir au fumeur que vous pourrez lui transmettre l'information lorsqu'il sera prêt. Toutefois, n'oubliez pas que la décision lui appartient entièrement.

Le fumeur a choisi une date et se prépare à cesser de fumer?

Si sa tentative est bien planifiée, le fumeur trouvera des moyens de résister aux tentations, par exemple en remplaçant le tabac par une promenade, de la gomme à mâcher, des menthes ou des cure-dents. Quels que soient les substituts choisis, ne vous moquez pas!

- Pourquoi ne pas en profiter pour renoncer vous-même à quelque chose, comme les bonbons, les desserts ou le café? Entreprenez une démarche « d'abandon » en même temps que le fumeur. En modifiant un aspect de votre propre vie, vous aurez une occasion formidable de contribuer au processus de « changement », à condition de ne pas en faire une compétition!
- Aider le fumeur à changer son milieu de vie, si possible. Si vous êtes un colocataire ou un partenaire, lui préparer des repas qui contiennent plus de fruits et de légumes. Si possible, proposer que la maison devienne un espace sans fumée. Il est plus difficile de renoncer au tabac si d'autres fumeurs vivent sous le même toit.

Le fumeur fait présentement une tentative pour arrêter?

- Commencer par écouter attentivement le fumeur. Respecter ses états d'âme et ses actions du moment, sans le juger ni lui offrir de conseils non sollicités.
- Lui demander comment vous pouvez lui apporter le meilleur soutien possible. Écouter sa réponse et essayez de répondre à ses besoins, sans lui donner votre avis sur ce que vous croyez être le mieux.
- Faire preuve de compréhension concernant les malaises physiques associés au sevrage du tabac.

- Pour fuir les tentations, le fumeur souhaitera peut-être renoncer temporairement à des activités que vous faites ensemble, et préférer ne pas fréquenter des lieux qui pourraient l'inciter à fumer, par exemple. Vous vous sentirez peut-être délaissé, mais ne vous plaignez pas. Participer plutôt à d'autres activités qu'il juge utiles et restez simplement disponible s'il a besoin de vous parler.
- De nombreux fumeurs craignent de prendre du poids. Certains en prennent effectivement et si c'est le cas pour le fumeur que vous aidez, dites-lui qu'il a encore fière allure. S'il décide de modifier son alimentation ou de faire plus d'activité physique pour traverser plus facilement cette période, l'appuyer.

Les récompenses sont parfois utiles, mais risquent aussi de susciter un inconfort chez des fumeurs qui mettent plus de temps à y arriver ou qui ne réussissent pas du premier coup. Soyez donc très sensible aux désirs et aux besoins du fumeur.

Le fumeur a cessé de fumer?

- Cesser de fumer peut demander du temps. Soyez là pour aider et soutenir le fumeur lorsqu'il a besoin de vous.
- Prouvez-lui qu'il peut vous parler de ses défaillances et de ses échecs sans que vous le considériez comme un raté.

Que pouvez-vous faire si le fumeur rechute?

Éviter les reproches et les moqueries. Lui dire que vous comprenez qu'il est très difficile d'arrêter de fumer et qu'il peut arriver à tout le monde de trébucher. L'encourager à faire d'autres tentatives, mais le laisser y aller à son propre rythme.

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 collectivité, appelez l'un de nos spécialistes en information en composant le numéro sans frais **1 888 939-3333**, faites-nous parvenir un courriel à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Internet **www.cancer.ca**.

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

La publication de cette brochure a été rendue possible grâce à vos dons à la Société canadienne du cancer et à une subvention sans restrictions de Johnson & Johnson Inc.

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

Colombie-Britannique

1 877 455-2233

Alberta

1 866 332-2322

**Saskatchewan, Manitoba, Ontario,
Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse,
Île-du-Prince-Édouard**

1 877 513-5333

Québec

1 866 527-7383

Terre-Neuve et Labrador

1 800 363-5864



**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.

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, 2007.