



Société  
canadienne  
du cancer

# Aider une personne à cesser de fumer

*Une étape à la fois*



1 888 939-3333 | [cancer.ca](https://cancer.ca)

# Aider une personne à cesser de fumer

## Une étape à la fois



### Brochure 1

#### Vous pouvez cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux personnes qui fument et qui sont prêtes ou non à cesser de fumer.



### Brochure 2 (cette brochure)

#### Aider une personne à cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux 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](mailto:info@sic.cancer.ca) | [cancer.ca](http://cancer.ca)

[Facebook.com/societecanadienneducancer](https://www.facebook.com/societecanadienneducancer)

[Twitter.com/societeducancer](https://twitter.com/societeducancer)

### 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

## **Vous pouvez aider une personne à cesser de fumer.**

Si vous voulez aider une personne à abandonner le tabac, cette brochure est pour vous. Vous ne pouvez pas prendre la décision de cesser de fumer pour quelqu'un d'autre. Mais vous pouvez certainement l'encourager par des moyens positifs.

Vous trouverez ici des conseils et des stratégies pour soutenir cette personne dans son cheminement, étape par étape. Cette brochure vous aidera également à mieux comprendre ce qu'elle traverse, de manière à pouvoir l'aider sans porter de jugement.

L'abandon du tabac pourrait bien être l'une des expériences les plus difficiles de toute sa vie. Souvenez-vous simplement que vous ne pouvez pas forcer qui que ce soit à écraser. La personne doit avoir ses propres raisons de le faire. Avec le temps, et avec votre soutien, elle pourra réussir.

## **Servez-vous de cette brochure comme outil.**

Comme le titre l'indique, cesser de fumer est un processus qu'il vaut mieux effectuer une étape à la fois. Et pendant que votre proche traversera les différentes étapes de l'abandon du tabac, vous aurez votre propre démarche pour l'épauler.

La première section vous aidera à comprendre le défi qui attend cette personne. Par la suite, vous verrez les différentes étapes et phases de l'abandon du tabac. Le sevrage brutal (le fait de cesser de fumer complètement du jour au lendemain) est une option répandue, mais ce n'est pas facile. Un plan d'abandon peut être la clé de la réussite.

Dans la dernière section, vous apprendrez comment demeurer une source de soutien une fois que la personne aura mis son plan à exécution. Le succès ne sera peut-être pas tout de suite au rendez-vous; en effet, il faut souvent plus d'une tentative pour parvenir à cesser de fumer. Mais avec votre aide, votre proche pourra y arriver.

Si vous avez des questions à propos de cette brochure, appelez-nous au 1 888 939-3333 ou rendez-vous à [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca).

## Suggérez cette ressource pratique et gratuite.

Nous avons une brochure pour les personnes qui essaient de cesser de fumer. Cette publication les aide à établir un plan d'abandon du tabac et à franchir les étapes qui les séparent d'une vie sans fumée. On y trouve des conseils et des trucs de même que des activités à faire pour surmonter les difficultés, étape par étape.



Pour obtenir un exemplaire de *Vous pouvez cesser de fumer*, appelez-nous au 1 888 939-3333 ou visitez [cancer.ca/UneEtapeALaFois](http://cancer.ca/UneEtapeALaFois).

**Nous reconnaissons et respectons le fait que le tabac est utilisé de manière rituelle dans plusieurs communautés des Premières Nations et collectivités métisses. À moins d'indication contraire, l'information présentée dans cette brochure se rapporte aux produits du tabac vendus dans le commerce, comme les paquets de cigarettes.**

## Votre brochure comprend

Partie A – Ce que vous devez savoir

Partie B – Planifiez en vue d'une réussite

Partie C – L'abandon du tabac peut être une démarche continue

# Table des matières

Votre parcours guidé commence ici.

|                 |                                                                         |    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Partie A</b> | <b>Ce que vous devez savoir</b>                                         | 1  |
|                 | Étape 1 : Voyez pourquoi la nicotine est si puissante                   | 2  |
|                 | Étape 2 : Parlez de l'abandon du tabac                                  | 4  |
|                 | Étape 3 : Découvrez quelques-uns des obstacles à l'abandon du tabac     | 6  |
|                 | Étape 4 : Demandez à la personne si elle est prête                      | 8  |
| <b>Partie B</b> | <b>Planifiez en vue d'une réussite</b>                                  | 11 |
|                 | Étape 1 : Passez de la parole aux actes                                 | 12 |
|                 | Étape 2 : Aidez à élaborer un plan                                      | 14 |
|                 | Étape 3 : Prenez conscience des déclencheurs et des moyens d'y échapper | 16 |
|                 | Étape 4 : Renoncez à deux                                               | 18 |
| <b>Partie C</b> | <b>L'abandon du tabac peut être une démarche continue</b>               | 21 |
|                 | Étape 1 : Détectez les symptômes de sevrage                             | 22 |
|                 | Étape 2 : Offrez des récompenses                                        | 23 |
|                 | Étape 3 : Sachez reconnaître les progrès                                | 24 |
|                 | Étape 4 : Acceptez les faux pas et les rechutes                         | 25 |
|                 | Étape 5 : Manifestez votre appui                                        | 26 |

Partie A

Partie B

Partie C



# Partie A – Ce que vous devez savoir

## Dans cette section :

- Étape 1 : Voyez pourquoi la nicotine est si puissante
- Étape 2 : Parlez de l'abandon du tabac
- Étape 3 : Découvrez quelques-uns des obstacles à l'abandon du tabac
- Étape 4 : Demandez à la personne si elle est prête

# Étape 1 :

## Voyez pourquoi la nicotine est si puissante

La nicotine est l'ingrédient qui crée la dépendance à la cigarette. Cette dépendance est si forte que bien des fumeurs qui veulent écraser ont peur d'essayer. Certains ont bien tenté de le faire par le passé, mais les symptômes de sevrage étaient trop difficiles à supporter.

Voici ce que vous devez savoir :

- Des études démontrent que la nicotine entraîne autant de dépendance que la cocaïne.
- La nicotine inhalée ne met que 7 secondes (5 battements de cœur) pour atteindre le cerveau. Elle agit plus rapidement que presque toutes les autres drogues; c'est ce qui explique pourquoi la dépendance à la nicotine est forte à ce point.
- La nicotine est également présente dans de nombreuses cigarettes électroniques.
- En moyenne, on peut effectuer jusqu'à 30 tentatives avant de réussir à écraser pour de bon.

N'allez pas croire qu'une personne qui cesse de fumer devient simplement un peu irritable ou maussade parce qu'elle se prive de cigarettes. En fait, elle essaie de débarrasser son système d'une drogue très puissante. Réussir cette désintoxication est très exigeant, car c'est le corps tout entier qui lutte contre la privation.

La dépendance à la nicotine n'est pas nécessairement le seul facteur en cause dans le tabagisme. Les gens peuvent avoir d'autres raisons de ne pas écraser. Certains ont l'impression que fumer les aide à :

- se détendre;
- gérer le stress;
- chasser l'ennui;
- interagir dans un contexte social;
- se concentrer;
- maîtriser leur appétit.

## Étape 2 : Parlez de l'abandon du tabac

Pour bien des gens, l'abandon du tabac sera l'une des expériences les plus difficiles de toute leur vie. C'est qu'il ne s'agit pas uniquement de cesser de fumer – cela implique aussi pour la personne de modifier sa perception du tabagisme. Et si cette personne fume depuis des années, abandonner le tabac signifie dire adieu à quelque chose qui fait partie de sa vie depuis longtemps.

Chacun doit trouver le moment propice pour cesser de fumer, et le faire à sa manière et à son rythme. Chaque expérience d'abandon est différente. Il est rare qu'une personne cesse de fumer du jour au lendemain; le processus peut être long et ponctué de plusieurs faux pas et rechutes. Cependant, avec de la planification et du soutien, il est possible de vivre sans fumer.

Les raisons qui motivent l'abandon du tabac diffèrent d'une personne à l'autre. Certaines personnes n'envisageront peut-être jamais d'écaser. Comment saurez-vous alors si votre proche veut cesser de fumer? Comment faire pour lui en parler et lui exprimer votre appui?

**Évitez toute forme de pression ou de jugement.**

Souvenez-vous que cette brochure s'intitule Aider une personne à cesser de fumer. Harceler la personne n'aidera en rien. Montrez-lui plutôt que vous vous préoccupez vraiment de son bien-être.

**Sachez à qui vous vous adressez.**

Adaptez votre message à la personnalité de votre proche. Essayez d'établir la communication de manière positive. Certaines personnes seront plus sensibles à un message qui vient du fond du cœur. D'autres auront plutôt besoin qu'on les encourage par un discours rempli d'optimisme.

**Soyez à l'écoute de ce que la personne veut.**

Le meilleur message que vous pouvez lui envoyer est qu'elle peut compter sur votre soutien et votre respect. Les critiques risquent au contraire de l'éloigner de vous et de diminuer sa motivation à cesser de fumer. N'oubliez pas que la décision d'abandonner le tabac appartient à la personne et que votre rôle consiste à l'aider lorsqu'elle sera prête.

## Étape 3 : Découvrez quelques-uns des obstacles à l'abandon du tabac

La peur de ce qui les attend empêche bien des fumeurs de faire le saut vers une vie sans fumée. Renoncer au tabac est une expérience inconnue qu'ils craignent d'entreprendre; continuer à fumer leur semble alors le choix le moins menaçant. Voici quelques-unes des peurs associées à l'abandon du tabac.

### « Et si je prends du poids? »

La prise de poids est une préoccupation légitime. Il n'est pas rare que les personnes qui cessent de fumer prennent un peu de poids, soit entre 2 et 4 kilos (entre 5 et 10 livres). Heureusement, ce n'est pas toujours le cas. Et il est possible de maîtriser la prise de poids par une saine alimentation jumelée à l'activité physique.

### « Mes amis fument. Que vont-ils penser si je décide d'arrêter? »

Une personne qui fume peut craindre que l'abandon du tabac aie un effet négatif sur ses amitiés et sa vie sociale. Peut-être que le tabagisme compte pour beaucoup dans l'appartenance à son cercle social. Si elle cesse de fumer, ses amis vont-ils la soutenir ou lui tourner le dos? La plupart des personnes qui fument ont la surprise de constater que leurs amis fumeurs peuvent être très solidaires et même décider d'écraser en même temps qu'elles.

**« Je ne sais pas à quoi m'attendre. J'ai peur de m'engager dans cette voie. »**

La peur de l'inconnu peut être paralysante pour les personnes qui en sont à leur première tentative d'abandon du tabac. Elles ont peut-être vu des amis ou des proches essayer d'écraser, ou entendu parler de symptômes de sevrage épouvantables. Cesser de fumer n'est pas chose facile, c'est vrai. Dites à la personne qu'il est normal d'avoir peur et que vous serez là pour la soutenir.

**« Et si je ne tiens pas le coup? »**

Les personnes qui fument peuvent craindre non seulement d'être déçues d'elles-mêmes, mais aussi de décevoir ceux et celles qui les soutiennent – comme vous. Toute période sans fumer, quelle qu'en soit la durée, est cependant une grande réussite. Montrez à la personne qui essaie de cesser de fumer que vous êtes fier d'elle à chacune de ses tentatives. Et rappelez-lui qu'elle peut compter sur votre appui quoi qu'il arrive.

## Étape 4 : Demandez à la personne si elle est prête

Il est important de vérifier si votre proche est prêt à cesser de fumer. Voici quelques scénarios courants qu'il peut être utile de comprendre pour savoir quelle est la meilleure façon de l'aider.

**La personne grimace chaque fois qu'il est question de son tabagisme. Elle reste sur la défensive et refuse d'en parler.**

Elle n'est pas encore disposée à cesser de fumer. Respectez sa décision et tenez-vous prêt à l'aider plus tard, lorsqu'elle voudra écraser.

**La personne fume encore régulièrement mais laisse entendre qu'elle pourrait abandonner le tabac.**

La prochaine fois qu'elle parlera d'écraser, dites-lui que vous la croyez capable de réussir. Rappelez-lui que lorsqu'elle sera prête, vous serez là pour l'aider de votre mieux.

**La personne a dit qu'elle pensait à cesser de fumer et a peut-être déjà fixé une date d'abandon.**

Ça y est, elle est prête! C'est le moment de lui montrer à quel point vous êtes fier d'elle. Dites-lui que vous êtes là pour lui apporter tout le soutien dont elle pourrait avoir besoin. Et poursuivez votre lecture! Cette brochure va vous aider à l'aider.





## Partie B – Planifiez en vue d’une réussite

### Dans cette section :

- Étape 1 : Passez de la parole aux actes
- Étape 2 : Aidez à élaborer un plan
- Étape 3 : Prenez conscience des déclencheurs et des moyens d’y échapper
- Étape 4 : Renoncez à deux

## Étape 1 : Passez de la parole aux actes

Une fois qu'une personne a décidé d'écraser, elle a plus de chances d'y arriver si son entourage est là pour l'aider et la soutenir.

### **Demandez comment vous pouvez être utile.**

Le cheminement vers l'abandon du tabac est différent pour chacun. Demandez à la personne 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.**

De nombreuses personnes qui souhaitent vivre sans fumer peuvent tirer profit des réflexions et des activités proposées dans notre brochure gratuite *Vous pouvez cesser de fumer*. Toutefois, ce type de guide d'autoassistance ne convient pas à tout le monde; ne l'imposez pas. Informez la personne qu'elle peut en tout temps télécharger la brochure à [cancer.ca/UneEtapeALaFois](http://cancer.ca/UneEtapeALaFois).

### **Reconnaissez ses peurs et son anxiété.**

Lorsqu'une personne fume depuis longtemps, l'idée de renoncer au tabac peut être angoissante. Il est tout à fait normal d'éprouver alors des émotions contradictoires. Dites-lui que vous comprenez que l'abandon du tabac puisse être une source d'incertitude et d'inquiétude pour elle. Relisez l'étape 3 de la partie A.

**Partagez vos propres histoires d'abandon du tabac.**

Si vous avez déjà vous-même cessé de fumer, dites à la personne à quel point sa décision d'écraser vous réjouit. Parlez-lui de tous les côtés positifs de votre vie sans fumée – en particulier les avantages immédiats comme une haleine plus fraîche et des vêtements qui ne sentent plus la cigarette. Évitez de 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 elle.

**Laissez l'autre cheminer.**

Soyez sensible aux besoins de la personne et ne prétendez pas savoir ce qui est le mieux pour elle. À certains moments elle pourra vouloir votre aide, et parfois elle la refusera. Apportez-lui votre soutien tout en lui laissant l'espace nécessaire. Il se peut qu'elle ait tout simplement besoin de faire son propre cheminement.

## Étape 2 : Aidez à élaborer un plan

Une personne qui essaie d'écraser a plus de chances de réussir si elle dispose d'un plan. Vous ne pouvez pas créer ce plan à sa place – elle doit l'établir en fonction de ses propres objectifs. Mais vous pouvez certainement apporter votre aide. Soyez prêt à lui faire part de ces quelques conseils de planification.

### **Fixer une date d'abandon**

En fixant une date, la personne s'engage à écraser et aura un objectif à atteindre. Il n'y aura jamais de jour idéal pour cesser de fumer, mais ce pourrait être plus facile si la personne :

- choisit un jour de routine où rien de nouveau n'est prévu;
- évite les jours où elle a une échéance à respecter ou une source de stress supplémentaire;
- évite les jours spéciaux, comme les anniversaires de naissance ou les autres fêtes;
- évite les quelques jours qui précèdent le début de ses règles, si cela la concerne.

### **Obtenir du soutien de la part de l'entourage**

Encouragez la personne à informer ses amis et les membres de sa famille de sa décision d'écraser. Plus elle aura d'appuis, meilleures seront ses chances de ne plus jamais fumer.

Suggérez-lui également d'autres sources de soutien, par exemple son médecin ou son pharmacien. La personne peut également appeler sans frais le 1 866 366-3667 et parler à un accompagnateur en abandon du tabac, qui lui viendra en aide sans porter de jugement.

**Discuter des moyens de cesser de fumer**

La personne pourrait choisir d'écraser par elle-même. Elle pourrait aussi se tourner vers une ressource d'autoassistance comme *Vous pouvez cesser de fumer*. Ou encore elle préférera essayer des aides au sevrage tabagique, comme le timbre, la gomme ou un médicament d'ordonnance. Recommandez-lui de s'adresser à son médecin ou à son pharmacien si elle a des questions.

**Créer un environnement sans fumée**

Aidez la personne à repartir à neuf en se débarrassant des objets associés à son tabagisme. Offrez-lui un coup de main pour nettoyer sa maison ou sa voiture et pour mettre au rebut cigarettes, briquets et cendriers.

**Anticiper les déclencheurs**

Parlez-lui de tout ce qui pourrait lui donner envie de fumer – autant les personnes que les endroits ou les activités. Proposez-lui de l'aider à mettre au point des solutions concrètes pour affronter de telles situations. Vous trouverez plus d'information à la page suivante.

## Étape 3 : Prenez conscience des déclencheurs et des moyens d'y échapper

Un déclencheur est une personne, un endroit, un événement ou quelque chose qui donnera à votre proche l'envie de fumer. Ces déclencheurs sont présents un peu partout et il est important d'en prendre conscience. Comme vous l'avez lu à l'étape 2, renoncer au tabac implique de se préparer à combattre les envies de fumer.

Voici quelques déclencheurs courants :

- boire de l'alcool;
- se retrouver dans une fête, un bar ou un pub;
- sortir du lit le matin;
- prendre un café;
- être en compagnie d'amis ou de membres de la famille qui fument;
- se sentir stressé ou anxieux;
- terminer un repas;
- faire une pause au travail ou entre les cours.

Pour aider la personne à combattre ces déclencheurs, vous pourriez essayer ce qui suit :

- Dites-lui de vous appeler ou de vous envoyer un texto. Cela pourrait aider à la distraire en attirant son attention sur autre chose jusqu'à ce que son envie de fumer passe ou qu'elle puisse s'éloigner de la situation à risque.
- Ne l'emmenez pas dans des endroits qui pourraient l'exposer à un déclencheur. Si par exemple le café est intimement lié à la cigarette pour la personne, évitez le café du coin et suggérez plutôt d'aller prendre une crème glacée en marchant tous les deux.
- Préparez-lui une « trousse d'abandon du tabac » réunissant des articles qui l'aideront à résister aux déclencheurs, comme de la gomme, une bouteille d'eau, une balle antistress ainsi qu'une carte avec un message personnel de votre part.

### 3 techniques gagnantes pour résister aux envies

Vous pouvez suggérer des outils à votre proche pour l'aider à surmonter les envies de fumer ou les symptômes de sevrage. Proposez-lui d'essayer n'importe quelle combinaison de ces techniques si le besoin de fumer se fait sentir.

**Se concentrer sur sa respiration.** Encouragez la personne à inspirer profondément, à retenir son souffle pendant quelques secondes, puis à expirer lentement. Mieux encore, faites-le en même temps qu'elle. Ralentir le rythme et se concentrer peut être plus difficile qu'il n'y paraît à première vue. Mais cet exercice apporte une détente et devrait détourner son attention de l'envie de fumer.

**Boire de l'eau.** Suggérez à la personne de toujours avoir un verre d'eau à sa portée et de boire lentement, en gardant l'eau un moment dans sa bouche avant de l'avaler. Boire de l'eau aide à apaiser la toux et à déloger les mucosités. Cela permet en plus d'occuper les mains et la bouche, ce qui ne peut pas nuire.

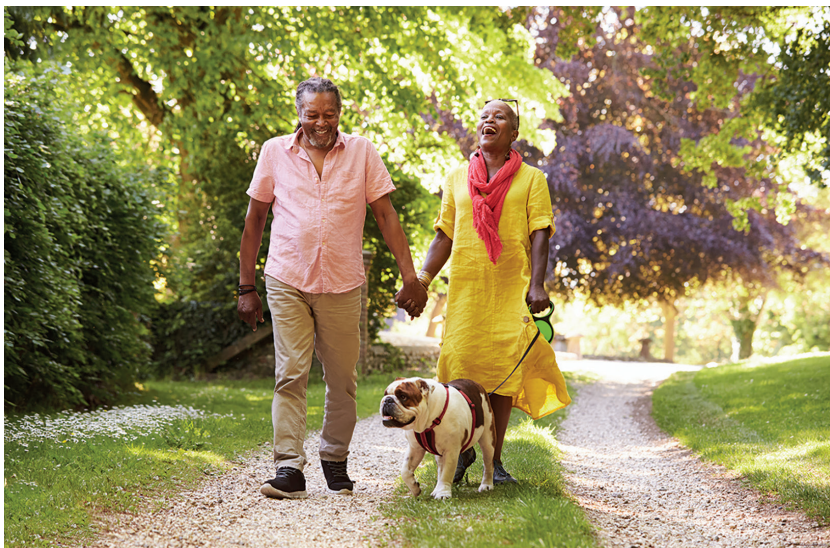
**Trouver des distractions.** Les envies de fumer peuvent paraître interminables, mais en fait elles ne durent habituellement que 5 à 10 minutes. Encouragez votre proche à faire quelque chose qui détourne sa pensée du besoin de fumer. L'activité est le meilleur moyen pour ce faire. Cela peut consister par exemple à faire du yoga, à promener le chien ou à faire un tour de vélo. Soyez vous aussi de la partie si vous le pouvez!

## Étape 4 : Renoncez à deux

Emboîter le pas et devenir vous aussi un « ex » est un excellent moyen de manifester votre appui! Aidez votre proche à écraser en renonçant vous aussi à quelque chose.

Avez-vous une dépendance que vous pourriez abandonner? Le café, le sucre, les médias sociaux ou encore les jeux vidéo? En renonçant vous aussi à quelque chose, vous démontrez à quel point vous avez confiance en votre proche et vous lui exprimez votre solidarité. Vous aurez alors à vous débattre avec vos propres symptômes de sevrage. Même si vous n'êtes pas en mesure de comprendre parfaitement ce que vit la personne qui cesse de fumer, votre décision de faire vous-même une expérience de renoncement est un geste qui comptera énormément pour elle.

Si vous fumez, c'est peut-être pour vous une occasion de penser à écraser. Votre proche a plus de chances de rester loin des cigarettes si vous ne fumez pas non plus. Toutefois, vous n'avez pas à renoncer au tabac pour aider quelqu'un d'autre à le faire – ce qui importe, c'est d'éviter de fumer en sa présence. Essayez plutôt de vous rencontrer dans des endroits sans fumée.





## Partie C – L'abandon du tabac peut être une démarche continue

### **Dans cette section :**

- Étape 1 : Détectez les symptômes de sevrage
- Étape 2 : Offrez des récompenses
- Étape 3 : Sachez reconnaître les progrès
- Étape 4 : Acceptez les faux pas et les rechutes
- Étape 5 : Manifestez votre appui

## Étape 1 : Détectez les symptômes de sevrage

En cessant de fumer, votre proche éprouvera certains symptômes de sevrage. Ces symptômes sont la réponse du corps à l'absence de nicotine; il est normal d'en avoir.

Chaque personne réagit différemment à l'abandon du tabac et s'y adapte à sa manière. Vous pourriez être surpris de voir à quel point les symptômes de sevrage de votre proche sont intenses et accablants. N'oubliez pas que la personne est en train de débarrasser son corps d'une substance qui entraîne une dépendance aussi forte que celle engendrée par la cocaïne et aussi difficile à vaincre.

Apprenez à reconnaître les symptômes de sevrage et soyez prêt à offrir votre soutien. Votre proche pourrait :

- éprouver de très fortes envies de fumer, surtout durant les premières semaines;
- avoir des sautes d'humeur dues au sevrage de la nicotine et devenir irritable, anxieux, agité ou colérique;
- se sentir stressé et dépassé;
- cracher des mucosités à mesure que son corps élimine le goudron et les autres toxines;
- prendre du poids;
- avoir du mal à se concentrer ou à penser clairement;
- éprouver des problèmes de sommeil.

Ces symptômes peuvent être extrêmement difficiles à supporter. Par moments, il ne sera peut-être pas évident pour vous de soutenir votre proche, surtout s'il est irritable ou grincheux. Gardez à l'esprit que ces symptômes sont normaux. Rappelez à la personne (et rappelez-vous) qu'ils ne dureront pas longtemps.

## Étape 2 : Offrez des récompenses

Saluez toujours les progrès accomplis par la personne qui cesse de fumer. Offrez-lui des récompenses pour souligner une journée, une semaine ou un mois passé sans tabac. Ces récompenses n'ont pas besoin d'être compliquées ou coûteuses – choisissez quelque chose qui fera plaisir à votre proche et qu'il ne s'offrirait probablement pas lui-même!

Vous pourriez par exemple :

- lui envoyer des fleurs ou un cadeau inattendu;
- lui rendre visite à l'improviste à l'heure du midi et aller faire une promenade;
- l'emmener au cinéma;
- lui cuisiner un repas spécial;
- faire une soirée spa à la maison ou aller ensemble dans un spa;
- acheter des billets pour un concert;
- partir tous les deux en excursion pour la journée;
- organiser un jeu ou une activité de sport avec un groupe d'amis.

Il est bon de connaître les déclencheurs de la personne que vous aidez. Revoyez l'étape 3 de la partie B et prenez soin d'éviter les récompenses qui pourraient lui donner envie de fumer. Commencez à la récompenser dès le début et faites-lui savoir qu'elle s'en tire très bien.

## Étape 3 : Sachez reconnaître les progrès

C'est la première fois que vous aidez quelqu'un à cesser de fumer? Si oui, vous vous demanderez peut-être comment la personne se sent et si elle fait des progrès. N'ayez pas peur de lui demander comment les choses se passent.

Les 7 à 10 premiers jours peuvent être les plus éprouvants; un soutien plus important de votre part sera peut-être alors nécessaire durant cette période. La personne pourrait vouloir parler de ce qu'elle ressent ou avoir besoin de distractions durant les pauses-café ou après les repas.

Chaque jour apportera de nouveaux défis, parfois imprévus. La personne aura besoin de votre soutien et de votre compréhension pendant qu'elle apprivoise sa nouvelle vie. Rappelez-lui que chaque moment passé sans fumer est une réussite.

Faites-lui prendre conscience de ses envies ou des situations qui les ont déclenchées, et félicitez-la d'avoir su résister. La personne aurait pu fumer mais ne l'a pas fait, et elle doit savoir à quel point c'est remarquable.

## Étape 4 : Acceptez les faux pas et les rechutes

Cesser de fumer n'est pas facile et tout le monde ne réussit pas du premier coup.

Une personne qui essaie d'écraser n'est pas à l'abri d'un faux pas. Il est possible qu'elle fume une cigarette ou qu'elle tire juste une bouffée dans un moment de faiblesse, en réalisant après coup qu'elle n'aurait pas dû. Cela ne veut pas dire qu'elle laisse tout tomber.

Un faux pas est quelque chose de normal et n'a rien de bien grave. Ce n'est pas un signe d'échec, mais plutôt un tout petit obstacle sur la route menant à une vie sans fumée. Encouragez la personne à demeurer sur la bonne voie et à tirer une leçon de cet incident de parcours. Aidez-la à découvrir ce qui a déclenché son envie de fumer et ce qu'elle peut faire pour éviter que cela se reproduise. Faites preuve de compréhension et dites-lui qu'elle peut encore compter pleinement sur votre appui.

Une rechute est le fait de recommencer à fumer régulièrement ou d'acheter un paquet de cigarettes. Les rechutes sont fréquentes elles aussi dans le cheminement vers l'abandon du tabac.

En cas de rechute, encouragez la personne à y voir une occasion d'apprendre et d'être mieux préparée la prochaine fois qu'elle essaiera d'écraser. Qui sait, peut-être que la personne reprendra aussitôt sa démarche d'abandon du tabac, ce qui serait une excellente chose! Ou bien elle pourrait considérer qu'il vaut mieux attendre un meilleur moment pour se reprendre. Appuyez sa décision, quelle qu'elle soit, et dites à la personne que vous serez là pour la soutenir lorsqu'elle sera prête à faire une nouvelle tentative.

## Étape 5 : Manifestez votre appui

Que la personne choisisse ou non d'écraser ou qu'elle y arrive ou non, elle est d'abord pour vous un être cher, et en second lieu une personne qui fume. Montrez-lui que vous tenez à elle, peu importe ce que vous pensez de son tabagisme.

Souvenez-vous :

- La décision de cesser de fumer revient à la personne; elle la prendra pour ses propres raisons et au moment qui lui conviendra. Vous ne pouvez pas la forcer à écraser.
- En la soutenant de manière positive, vous pouvez faire en sorte que son processus d'abandon soit un peu plus facile.
- Évitez de la sermonner, de la harceler ou de la juger – c'est inutile.

Il est difficile de cesser de fumer, mais c'est possible. Chaque année, des milliers de personnes le font. Si votre proche veut vraiment écraser, il y parviendra. Et vous serez à ses côtés pour le soutenir, le motiver et célébrer le moment où il pourra se dire enfin libéré de la cigarette.

## Pour en savoir plus

Pour en apprendre davantage sur les moyens de cesser de fumer ou sur les ressources et programmes offerts dans votre communauté, communiquez sans frais avec un de nos spécialistes en information au **1 888 939-3333**, envoyez-nous un courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca) ou visitez notre site Web à **cancer.ca**.

La ligne nationale d'aide aux fumeurs vous permet de consulter gratuitement et en toute confidentialité un accompagnateur en abandon du tabac où que vous soyez au Canada. Composez le **1 866 366-3667**.



Société  
canadienne  
du cancer

1 888 939-3333 | [cancer.ca](https://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, 2020.