Vos questions / nos réponses

Difficile arrêt du tabac

Par Profil supprimé Postée le 30/06/2010 13:11

> Mon conpagnon, 25 paquets années de cigarette a essayé plusieurs fois d'arrêter. Il a 37 ans. je viens de remarquer qu'il fume en cachette. je suis en colère et très inquiète;quelle attitude adopter?Que lui dire? comment faire pour cesser d'en être tourmentée?

Mise en ligne le 30/06/2010

Bonjour,

Ce que vous décrivez concernant votre compagnon illustre tout à fait la problématique de la dépendance tabagique. Les autorités médicales reconnaissent depuis plusieurs années que le tabac induit une dépendance importante chez les usagers. En conséquence, les décisions d'arrêt sont souvent difficiles à prendre, et très difficiles à tenir. Les personnes ressentent de réels symptômes de manque, tels que nervosité, insomnies, perte de confiance en soi, parfois même états dépressifs...

Il est important, pour l'entourage, de garder une attitude de compréhension et d'encouragement. Le fait que votre compagnon ait essayé plusieurs fois d'arrêter signifie qu'il a un vrai désir d'arrêter. Il échoue, mais il réessaie. Personne ne peut prévoir à l'avance quelle tentative sera "la bonne", et aucun usager n'est à l'abri d'une rechute, celle-ci pouvant parfois survenir des années après l'arrêt... Un travail sur ses motivations profondes pourrait l'aider à mieux stabiliser son sevrage.

Vous pourriez privilégier une attitude ouverte de dialogue, sans jugement, à l'écoute de ce qu'il ressent. Le fait que vous soyiez en colère et tourmentée semble indiquer que vous envisagez son sevrage comme un acte devant vous faire plaisir, en minimisant peut-être les difficultés profondes qu'il rencontre.

Vous pouvez aussi lui conseiller d'être aidé dans ses processus de sevrage. Il existe plusieurs techniques d'aide à l'arrêt, et il y a des consultations spécialisées partout en France. En appelant la ligne spécialisée "Tabac Info Service", au 3989 votre compagnon pourra être aidé et orienté vers une adresse dans votre département.

Cordialement
