

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# BONJOUR.

---

Par Profil supprimé Postée le 22/10/2011 08:20

Bonjour je veut que ma mère arête de fumer mais je ne sais pas comment faire aidez-moi Svp

Ps: désoler pour les fautes si j'en ai fais

---

### Mise en ligne le 24/10/2011

Bonjour,

Nous entendons votre demande et nous en sommes sensibles. Il est légitime que vous vouliez que votre mère arrête sa consommation tabagique pour une meilleure santé, entre autres raisons. Seulement, il faut qu'elle-même le veuille pour que l'éventuelle aide qui lui sera proposée soit possible et efficiente.

C'est dans cette logique que nous vous suggérons de mettre en œuvre les conditions qui favoriseraient un dialogue serein et dénué de tout jugement pour aboutir à l'idée que votre mère redéfinisse sa consommation de tabac et sollicite de l'aide pour arrêter cette consommation qui semble être problématique. Essayez de rechercher avec elle les motivations qui l'amènent à consommer le tabac, ce qu'elle recherche dans cette consommation. Si votre mère se sent comprise et qu'elle ne s'estime pas comme étant infantilisée, il y a de fortes chances qu'elle accepte de revoir sa consommation de tabac.

Il pourra lui être proposé une thérapie non médicamenteuse (suivi psychologique), des méthodes thérapeutiques comportementales, des techniques de relaxation (hypno thérapie, sophrologie, etc), les thérapies de groupe, l'acupuncture ou un traitement de substitution. Encore une fois, la mise en œuvre de l'un ou l'autre de ces procédés doit obligatoirement emporté son accord.

Pour vous faciliter le dialogue ou avoir des conseils vous pouvez contacter <http://tabac-info-service.fr/>.

Vous pouvez également nous contacter au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuit et anonyme depuis un poste fixe tous les jours entre 8h00 et 2h00 du matin) pour avoir une aide, une écoute, un soutien ponctuel et une éventuelle (ré) orientation.

Bien cordialement.

---