



Le traitement du tabagisme : Soutenir un proche qui fume ou vapote

Toute personne qui fume ou vapote peut souffrir de symptômes de sevrage de la nicotine, tels que des fringales, de l'anxiété ou des difficultés à se concentrer, lorsqu'elle ne fume pas ou ne vapote pas. Ainsi, il peut être difficile pour une personne d'éviter de fumer ou de vapoter (chez elle, au travail ou dans des lieux publics, par exemple), de réduire sa consommation ou d'arrêter complètement. Cependant, la famille et les amis peuvent faire une réelle différence et aider à atteindre un de ces objectifs. Si vous avez un proche qui fume ou vapote, voici quelques conseils qui vous permettront de l'aider et de l'encourager :



Créez un environnement solidaire. Célébrez les réussites, même si elles sont petites, reconnaissez que les rechutes sont courantes et ne sont pas synonymes d'échec, et faites preuve de compréhension et de patience (car les symptômes de sevrage peuvent affecter l'humeur de la personne).



Écoutez attentivement. La personne en question pourrait avoir besoin de parler à quelqu'un si elle se sent stressée ou anxieuse quant à l'atteinte de ses objectifs de tabagisme ou de vapotage.



Rappelez à votre proche ses objectifs ou pourquoi il souhaitait effectuer ce changement. Même si ses tentatives précédentes ont été infructueuses, faites-lui savoir que vous soutenez ses objectifs.



Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider. Ne présumez pas savoir ce dont la personne a besoin ou ce qu'elle ressent.



Rappelez à votre proche que les options de traitement du tabagisme (y compris les conseils et les médicaments tels que les patchs et les pastilles nicotine) peuvent lui permettre d'éviter les symptômes de sevrage et de continuer à se sentir bien, même s'il n'est pas prêt à arrêter complètement. Offrez votre soutien et encouragez également d'autres stratégies, comme un changement de routine ou le recours à des techniques de distraction.

Pour de plus amples informations et conseils pour faire face à la situation, consultez nyc.gov/health et recherchez **coping with nicotine withdrawal (faire face au sevrage de la nicotine)**.



Si un proche est prêt à arrêter de fumer, faites de votre foyer un endroit où il est interdit de fumer ou de vapoter. Ne permettez à personne de fumer ou de vapoter chez vous.

Pour plus d'informations et de ressources en matière de traitement, notamment les programmes locaux, consultez nyc.gov/nycquits ou appelez le **311**.