

# 10 CONSEILS POUR AIDER À ARRÊTER DE FUMER

- 1 APPORTEZ VOTRE SOUTIEN ET VOTRE CONFIANCE**  
C'est bien sûr au Challenger de faire le gros du travail, mais s'il se sent soutenu, il aura bien plus de chances de renoncer définitivement à la cigarette.
- 2 AIDEZ LE CHALLENGER À S'OCCUPER**  
Planifiez ensemble de chouettes activités pour lui changer les idées.
- 3 OFFREZ UNE AIDE CONCRÈTE**  
Nettoyez la maison, visitez des lieux non-fumeurs, faites une promenade ou du sport ensemble. Privilégiez des alternatives saines.
- 4 SOYEZ PATIENT**  
Arrêter de fumer peut provoquer des sautes d'humeur et de l'anxiété à court terme. Ne le prenez pas personnellement et faites preuve de compréhension.
- 5 RÉFLÉCHISSEZ À DES FAÇONS DE GÉRER LE STRESS**  
Le stress, le café et l'alcool peuvent déclencher une envie de fumer. Montrez-lui comment vous gérez le stress et l'ennui sans fumer.
- 6 CÉLÉBREZ LES VICTOIRES**  
Chaque tentative compte. Prévoyez des récompenses pour célébrer chaque victoire tout au long de ce parcours.
- 7 SOUTENEZ VOTRE CHALLENGER EN CAS DE RECHUTE OU DE FAUX PAS**  
La plupart des gens ont besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. Restez positif et ne culpabilisez pas le Challenger.
- 8 ORIENTEZ LE CHALLENGER VERS UN SOUTIEN SPÉCIALISÉ LORSQUE LES CHOSSES DEVIENNENT DIFFICILES**  
Il existe de nombreux services d'aide au sevrage. Demandez de l'aide via Tabacstop au 0800 111 00 ou via un tabacologue près de chez vous : [www.repertoire.fares.be](http://www.repertoire.fares.be).
- 9 CONSEILLEZ-LUI D'ALLER VOIR UN MÉDECIN OU PHARMACIEN**  
Il existe plusieurs produits d'aide au sevrage tabagique. Un substitut nicotinique ou un médicament peuvent être d'un grand secours, en particulier pour les gros fumeurs. Un généraliste ou pharmacien peut fournir toutes les informations nécessaires à ce sujet.
- 10 ET SI VOUS FUMEZ VOUS-MÊME ?**  
Si vous fumez vous-même, fumez à l'extérieur ou loin de celui qui tente d'arrêter de fumer. Et si vous envisagiez d'arrêter ensemble ?



## ARRÊTEZ DE FUMER EN MAI AVEC LE SOUTIEN D'UN PROCHE



INSCRIVEZ-VOUS  
SUR [BUDDYDEAL.BE](http://BUDDYDEAL.BE)



fondation  
contre  
le cancer



### EN TANT QUE BUDDY, VOUS VALEZ DE L'OR

Félicitations ! Vous avez décidé de soutenir votre binôme en devenant son Buddy. Aider un membre de votre famille, un collègue, un voisin ou un ami à arrêter de fumer est en effet l'une des choses les plus formidables que vous puissiez lui offrir.

La Fondation contre le Cancer est là pour vous aider à devenir le meilleur des Buddies. Nous mettons ainsi à disposition cette fiche d'information dans laquelle vous trouverez toute une série de conseils et d'astuces bien utiles.

**Avec vous en tant que Buddy, votre binôme a plus de chances de réussir.**

fondation  
contre  
le cancer

### QUE FAIRE SI L'ON A BESOIN D'UNE AIDE (PROFESSIONNELLE) SUPPLÉMENTAIRE ?

Donnez à la personne qui arrête de fumer des informations sur les aides possibles.

#### CONTACTER TABACSTOP

Tabacstop est un service gratuit auquel n'importe qui peut faire appel pour se renseigner ou pour se faire accompagner pour arrêter de fumer. Proposez au Challenger d'appeler le **0800 111 00** pour des conseils et un suivi professionnel.

#### TROUVER UN TABACOLOGUE

Proposez au Challenger de faire appel à un tabacologue via [www.repertoire.fares.be](http://www.repertoire.fares.be)

#### CONSULTER DES BROCHURES ET DES LIVRES SUR L'ARRÊT DU TABAC

[www.tabacstop.be/infos/brochures](http://www.tabacstop.be/infos/brochures)

- AVANT -

## VOTRE SOUTIEN FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE



La décision d'arrêter de fumer appartient au fumeur lui-même. Mais en tant que Buddy, vous jouez un rôle important en soutenant une personne qui souhaite arrêter de fumer. Bien que le Challenger doive faire le gros du travail, le fait de se sentir soutenu dans sa démarche peut augmenter ses chances d'y parvenir sur la durée.

- Si l'un de vos proches vous indique qu'il est prêt à arrêter de fumer, dites-lui que vous êtes fier de lui et demandez-lui comment vous pouvez l'aider.
- Utilisez les conseils suivants pour découvrir comment aider une personne qui désire arrêter de fumer. Votre récompense sera d'avoir aidé quelqu'un à adopter un mode de vie plus sain et, au bout du compte, à être plus heureux.

## ET SI VOUS FUMEZ VOUS-MÊME ?



Si vous fumez et qu'un de vos proches essaie d'arrêter, gardez à l'esprit les points suivants :

- Fumez à l'extérieur et loin de la personne qui essaie d'arrêter de fumer.
- Gardez hors de vue les éléments déclencheurs tels que cigarettes, allumettes et briquets.
- N'offrez pas de cigarettes et évitez les conversations sur le tabac.
- Passez du temps ensemble dans des lieux où il n'est pas autorisé de fumer ou de vapoter, comme les cinémas ou les restaurants.
- **Et si vous arrêtiez ensemble ?** Arrêter de fumer avec un(e) ami(e), un(e) collègue ou un membre de la famille signifie que vous pouvez vous motiver et vous soutenir mutuellement, c'est donc un moment idéal pour que vous arrêtiez de fumer aussi.

- PENDANT LE SEVRAGE TABAGIQUE -

## COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER ?

Votre attitude fait toute la différence.



### SOYEZ RESPECTUEUX.

La décision d'arrêter appartient au fumeur. Trop de pression de la part de l'entourage peut avoir un effet négatif.



### SOYEZ SERVIABLE ET PATIENT.

Restez positif et expliquez à votre binôme qu'il peut venir vous parler s'il en ressent le besoin.

Essayez de ne pas vous focaliser sur ses éventuelles sautes d'humeur ou coups de blues. Cette modification de l'humeur peut être un des symptômes du sevrage mais n'est que temporaire.



### AYEZ CONFIANCE.

Donnez confiance à votre binôme. Évitez de douter sur sa capacité à arrêter de fumer.



### CONTINUEZ À SOUTENIR VOTRE BINÔME AUSSI LONGTEMPS QUE NÉCESSAIRE.

Ce n'est pas grave si cela ne fonctionne pas dès la première fois. Ne soyez pas déçu ou découragé, car arrêter de fumer peut nécessiter plusieurs tentatives. Encouragez la personne à réessayer.

Faites savoir à la personne qui arrête de fumer que vous êtes là pour elle le temps qu'il faudra et jusqu'à ce que cela fonctionne.

Des envies intenses de fumer peuvent se manifester longtemps après avoir arrêté de fumer. Sachez toutefois que cela ne dure que quelques minutes. Continuez à soutenir le Challenger et proposez-lui des distractions.

## CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT SANS TABAC

Conseils pratiques pour le Challenger

### FAIRE DE SA MAISON ET DE SA VOITURE DES LIEUX SANS TABAC

Conseillez le Challenger de se créer des espaces sans tabac ni vapotage, pour avoir un environnement favorable à l'arrêt de fumer. Rendre le fait de fumer moins accessible permet de réduire la consommation de tabac et d'arrêter de fumer.

### SUPPRIMER LES PRODUITS DU TABAC DE SON DOMICILE

Conseillez au Challenger de supprimer tous les produits du tabac de son domicile et faire disparaître les briquets, allumettes, cendriers, et tout ce qui pourrait lui rappeler la cigarette.

### NETTOYER SA MAISON

Conseillez au Challenger de laver tous les vêtements, tissus et/ou meubles qui sentent la fumée ou la vapeur de cigarette et de nettoyer sa maison pour lui donner une odeur fraîche et éliminer tout résidu.

## FACILITEZ LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES ET DE BOISSONS

### VEILLEZ À CONSTITUER UN STOCK D'EN-CAS SAINS

Les en-cas sains sont utiles comme distraction ou pour éviter que le Challenger ne prenne trop de poids. Les bâtonnets de légumes frais, les chewing-gums sans sucre ou les bonbons à la menthe sont de bonnes suggestions.

### ENCOURAGEZ LE CHALLENGER À ÉVITER OU À LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Il peut être utile d'éviter l'alcool au cours des premières semaines suivant l'arrêt du tabac, car il déclenche des envies chez de nombreux fumeurs. Proposez des alternatives telles que des mocktails, de l'eau, des boissons sans sucre, etc.

### ENCOURAGEZ LE CHALLENGER À CONSOMMER MOINS DE CAFÉINE

Conseillez au Challenger de réduire de moitié le café, le thé et les autres boissons contenant de la caféine, car l'effet de la caféine est plus fort lorsqu'une personne arrête de fumer.

## ORGANISEZ DES ACTIVITÉS POUR ÉVITER LES TENTATIONS



### PROPOSEZ DES DISTRACTIONS

Passez du temps avec le Challenger et proposez-lui des activités pour qu'il ne pense pas à fumer : aller au cinéma, se promener dans la nature, cuisiner ensemble, etc.



### SOULAGEZ-LE DANS SES TÂCHES QUOTIDIENNES ET AIDEZ-LE À DÉCOUVRIR DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Proposez au Challenger de l'aider dans ses tâches quotidiennes pour que le niveau de stress reste gérable. Encouragez-le à dresser une liste d'activités qui peuvent l'aider à gérer son stress, comme faire de l'exercice, écouter de la musique ou un podcast.



### CÉLÉBREZ LES SUCCÈS

Fêtez les grandes et les petites étapes. Ne pas fumer, ne serait-ce qu'une journée, est déjà une grande réussite. Offrez-lui une carte ou des fleurs, ou sortez ensemble pour célébrer les étapes clés. En effet, arrêter de fumer n'est pas une mince affaire.



### CALCULEZ ENSEMBLE CE QUI EST ÉCONOMISÉ EN NE FUMANT PAS

Grâce à ce calculateur, calculez ensemble combien le Challenger économisera en arrêtant de fumer. Proposez-lui de faire un plan avec l'argent économisé.

