



Est-ce qu'on peut faire arrêter de fumer les fumeurs les plus tenaces et les moins motivés pour arrêter ?

Rubrique : questions-réponses - Date : mercredi 2 décembre 2009

Est-ce qu'on peut faire arrêter de fumer les fumeurs les plus tenaces et les moins motivés pour arrêter ?

Réponse :

L'arrêt de la consommation de tabac chez le fumeur dépendant n'est ni du domaine du raisonnable, ni de celui de la volonté, il est du domaine de l'affectif et de l'émotionnel.

Tant que les motifs du sevrage demeureront raisonnés ou calculés, ils ne pourront mener qu'à des limitations de consommation ou à des rechutes à répétition. Il en va ainsi des décisions prises pour protéger ses proches, pour éviter des problèmes de santé, pour des raisons économiques ou pour des raisons imposées par des tiers.

Par contre, le rêve de pouvoir atteindre des paradis interdits aux fumeurs débouchera sur des solutions beaucoup plus durables. Ce sera le cas pour le sportif qui tient à réussir mais qui sent son souffle diminuer, pour celui qui vient d'être victime d'un accident de santé lié à sa consommation de tabac, pour celui qui rêve de pouvoir apprécier l'odeur des fleurs ou le goût des aliments, pour celui qui sait qu'en s'arrêtant il pourra retrouver le sourire de son conjoint et de ses enfants, bref, pour tous ceux qui voient le fléau de la bascule pencher de plus en plus vers des plaisirs nouveaux que le tabac leur interdit.

Les seuls conseils que l'on peut ainsi donner à ceux qui côtoient des fumeurs est de bien établir et faire respecter la limite au delà de laquelle ils ont décidé de ne pas être importuné par la fumée, mais de ne jamais se comporter en moralisateur. Lorsque ces règles sont clairement établies, montrer une totale indifférence face au comportement tabagique fera bien plus réfléchir le fumeur que toutes les leçons de morales culpabilisantes.