



## Comment gérer un proche en situation de dépendance ?

Rubrique : questions-réponses - Date : jeudi 24 janvier 2013

---

Comment gérer un proche qui est en situation de dépendance et a souvent des sautes d'humeur ?

Que lui conseiller de façon constructive ?

### Réponse :

Si vous pensez que ces sautes d'humeur sont exclusivement liées à sa dépendance au tabac, il faut l'aider à prendre conscience de cette dépendance et des moyens de la gérer :

- Fume-t-il à cause d'un stress quelconque ?
- Doit-il faire face à des problèmes personnels, familiaux, de travail ou autres ... ? Hélas, le tabac ne sera d'aucune aide pour gérer ces différents problèmes. Au contraire, celui-ci aggrave toujours le stress et la dépression. Il nuit à la santé et coûte cher.

Il faut dans ce genre de situations, trouver de l'aide extérieure auprès d'un psychologue, d'une assistante sociale, ou même en pratiquant des activités sportives ou culturelles, ou encore le yoga, la sophrologie...

Par contre, si les sautes d'humeur de votre proche sont à imputer à une tentative d'arrêter de fumer sans aide, il faut lui conseiller de consulter un tabacologue afin de comprendre le mécanisme de sa dépendance. Psychologue, sophrologue ou diététicienne, en plus du tabacologue, sont aussi des aides efficaces et la reprise d'une activité sportive toujours conseillée.

Quelle que soit la situation, le fumeur est le seul apte à décider de son sevrage. Les pressions, et suggestions de l'entourage sont souvent mal vécues et peuvent même avoir l'effet inverse. Par contre, l'entourage doit être dans l'écoute et l'encouragement quand la décision est prise. Se sentir aidé et soutenu atténuera les sautes d'humeur.

JM