Mon mari est fumeur, je ne supporte pas l'odeur de cigarette : Comment l'aider à arrêter de fumer ?

Rubrique : questions-réponses - Date : vendredi 8 mars 2019

Bonjour,

Mon mari m'a menti et a fumé en cachette. Je suis asthmatique et j'avoue que je peux sentir sur lui de l'odeur du tabac, sa bouche, sa chair, ses vêtements....

Cela m'agace que mon mari m'a dit arrêter mais en réalité il continue jusqu'à maintenant.

Cela dit 25 ans de mon mariage avec lui, mon mari m'a rien tenu de sa promesse d'arrêter. C'est le problème pour sa santé.

Comment trouvez-vous la solution d'arrêter ? J'ai été souvent hospitalisée à cause du tabac dans les trains, les restos et dans la rue ...

Ma belle sSur est une grande fumeuse, aussi, son fils sa belle fille. Je ne supporte pas vivre avec des fumeurs. Malgré les lois, mais les gens ne respectent jamais à nous.

Merci d avance.

Mme L.

Réponse :

La consommation de tabac entraîne une dépendance à la nicotine présente dans la fumée du tabac. Arrêter de fumer n'est pas une décision facile à prendre pour une personne dépendante. Cela peut prendre un certain temps avant que sa décision murisse. Mais, quand il sera prêt à arrêter de fumer, votre proche aura certainement besoin de savoir qu'il peut compter sur une aide.

Face à votre souhait de voir la personne avec laquelle vous partagez votre vie arrêter de fumer pour protéger sa santé et la vôtre, la décision d'arrêter de fumer du fumeur ne peut émaner que de lui. C'est à lui de trouver la motivation d'en finir avec sa dépendance. Vouloir convaincre, à tout prix, un proche à arrêter se révèle en général inefficace et contre productif. Votre interlocuteur aura l'impression que vous lui faites la morale et risque de se sentir culpabilisé.

Dans un premier temps, vous devriez engager votre mari à prendre conseils auprès d'un professionnel de santé. Le médecin référent peut être sollicité dans le cadre d'une démarche à l'arrêt du tabac.

D'autres spécialistes de santé comme les tabacologues sont aussi habilités dans le cadre de démarches d'arrêts au tabac. Ce professionnel de santé médecin spécialisé accompagnera votre mari dans son combat contre la cigarette et

Copyright © DNF - Pour un monde Zéro Tabac

lui prescrira un traitement adapté à sa personnalité et à ses habitudes de fumeur. Les services d'un tabacologue sont possibles soit en cabinet soit à l'hôpital.

En proposant à votre mari de rencontrer un tel professionnel de santé vous lui démontrerez que vous lui apportez votre aide et votre soutien dans une démarche qui n'est pas facile ni pour lui ni pour vous.

Sources complémentaires :

- J'arrête de fumer
- Les avantages de la consultation de tabacologie
- Consulter un tabacologue pour arrêter de fumer

Copyright © DNF - Pour un monde Zéro Tabac