



Société
canadienne
du cancer

Bien-être
au travail

Comment aider un ou une collègue

Un environnement sans tabac

La fumée secondaire provient du bout d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare allumés. C'est aussi la fumée qu'exhale une personne qui fume, et ce que vous voyez, sentez et inhalez lorsque vous êtes à proximité de celle-ci.

Pour de nombreuses personnes, arrêter de fumer est la chose la plus difficile qu'elles ne feront jamais. Beaucoup de fumeurs ont besoin de sept à huit tentatives avant de réussir à vaincre leur dépendance. Le milieu de travail peut leur offrir un soutien dans ce processus difficile.

Façons dont les employeurs et les collègues de travail peuvent apporter leur aide

1. **Demandez comment vous pouvez aider.** Rendez-vous le plus disponible possible, particulièrement durant les premiers jours. Restez en contact avec la personne et offrez régulièrement soutien et encouragements.
2. **Démontrez-lui de la sollicitude,** peu importe ce que vous pensez de son tabagisme.
3. **Faites preuve de patience.** La plupart des gens qui cessent de fumer ressentent des symptômes de sevrage physiques et psychologiques. Ces symptômes atteignent généralement leur maximum dans les 48 heures qui suivent le renoncement au tabac, mais peuvent durer jusqu'à quatre semaines. Faites particulièrement preuve de compréhension durant cette période.
4. **Écoutez.** Rien ne sert de sermonner, de harceler ou de culpabiliser la personne; il suffit d'écouter. L'hostilité et l'irritabilité peuvent constituer des attitudes normales, mais temporaires, du processus de sevrage. Soyez sensible à ces humeurs et émotions et encouragez la personne à parler de ce qu'elle ressent.
5. **Encouragez la personne à demander de l'aide** Suggérez-lui de participer à des activités de renoncement au tabac au travail ou dans la collectivité et proposez-lui de demander de l'aide à son médecin. Encouragez-la à consulter la documentation sur le sujet disponible au travail ou dans des organismes communautaires, comme la Société canadienne du cancer.
6. **Aidez la personne à éviter de fumer et à s'éloigner le plus possible des fumeurs.** Invitez-la à partager avec vous des activités qui ne sont pas liées à l'habitude de fumer, comme marcher, nager, aller au théâtre ou à la bibliothèque, ou faire les boutiques.
7. **Offrez du soutien pratique.** Il peut être très stressant de cesser de fumer. Tentez de réduire les autres pressions exercées sur la personne en lui offrant par exemple de l'aider à résoudre des situations professionnelles difficiles.



- 8. Ayez en main des produits de remplacement.** Les personnes qui cessent de fumer s'ennuient de la satisfaction qu'elles éprouvent à manipuler une cigarette et à en aspirer une bouffée. Ayez en main de la gomme, des menthes, des cure-dents et des pailles.
- 9. Faites preuve de soutien si votre collègue fait une rechute.** Il faut parfois cinq tentatives, ou plus, avant de réussir à cesser de fumer pour de bon. Encouragez la personne à tirer profit de ce qu'elle a appris et à réessayer. Dites-lui que vous pensez qu'elle peut y arriver et qu'elle a votre soutien, qu'elle parvienne à arrêter maintenant ou plus tard.
- 10. Célébrez les victoires.** Soulignez les moments importants de la démarche de renoncement au tabac comme les trois premiers jours, la première semaine ou le premier mois sans fumée. Envoyez une carte de félicitations, emmenez votre collègue au restaurant ou envoyez-lui des fleurs.
- 11. Mettez l'accent sur les avantages de demeurer non-fumeur.** Encouragez la personne à utiliser l'argent qu'elle a économisé en renonçant au tabac pour faire quelque chose de spécial. Soulignez les bienfaits de sa démarche pour la santé en participant à une marche ou à une course de bienfaisance avec elle.

Source : Une adaptation du Program Training and Consultation Centre et de l'Alberta Tobacco Reduction Alliance, tels que cité dans [Travailler dans un milieu sain : guide des politiques en matière de lutte au tabagisme de Santé Canada](#).