Vos questions / nos réponses

"Rechute"

Par Profil supprimé Postée le 20/07/2010 08:43

> Bonjour, Je viens de reprendre la cigarette apres presuqe 4 mois d'arrêt total...
> Dois-je tout reprendre à zero ?

Mise en ligne le 20/07/2010

Bonjour,

Nous saluons votre décision d'arrêter le tabac.

Une rechute, même si elle est difficile à vivre, fait parfois partie de la démarche d'arrêt. Rechuter ne veut pas dire qu'il y a reprise régulière de la consommation. Elle peut intervenir à un moment donné dans le sevrage. Souvent un changement dans le quotidien, un événement ou une émotion difficile à gérer, favorisent la survenue d'une rechute.

Avoir repris la cigarette, n'annule pas alors les efforts effectués ni le chemin parcouru pendant ces quatre mois.

Au contraire, la rechute peut vous apporter des éléments complémentaires vous permettant de mieux comprendre votre relation avec le tabac. Le moment et les circonstances de cette rechute sont susceptibles de vous révéler des éléments sur le rôle et la place qu'avait le tabac dans votre quotidien. Les identifier vous aidera à réfléchir à des stratégies pour y faire face afin que vous vous ne sentiez pas "obligé" de fumer pour pallier à ces évènements.

Cette rechute peut être également l'occasion de faire le point sur vos motivations d'arrêter. Il est important qu'elles émanent de votre propre désir et souhait de ne plus fumer. Arrêter pour faire plaisir à ses proches ou par obligation entraîne souvent une reprise de consommation.

Par ailleurs, pour vous aider dans votre sevrage, vous pouvez demander informations et conseil auprès de votre médecin ou pharmacien sur les substituts nicotiniques par exemple.
Vous pouvez aussi appeler Tabac Info Service au 3989 du lundi au samedi de 9h à 20h (0,15e/min). Des tabacologues et des psychologues pourront vous conseiller et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt.

Cordialement.