Vos questions / nos réponses

arrêt du tabac

Par Profil supprimé Postée le 02/12/2010 09:17

> j'ai eu la faiblesse de fumer qq cigarettes depuis 3 semaines environ, à la suite d'une dispute avec mon ami qui me disait vouloir me quitter. depuis il m'a dit vouloir continuer avec moi et m'aimer S'étant aperçu il y a qq jours que j'en fumais qq unes, il m'a dit qu'il ne supporterait pas que je reprenne la cigarette; je lui ai alors demandé si cela voulait dire qu'il me quitterait si je n'arrivais pas à arrêter définitivement et m'a répondu oui. Je ressens une incompréhension de sa part et j'aurais eu besoin plutôt de soutien, d'encouragements pour y arriver... mais j'ai ressenti cela comme un chantage et une épée de damoclès que je ne supporte pas. Mon ressenti est-il normal ? quels conseils donneriez vous à mon ami ? MERCI de m'aider....

Mise en ligne le 02/12/2010

Bonjour,

Nous comprenons que vous ayez mal vécu la réaction de votre ami et que vous ressentiez cela comme une "épée de Damoclès". Arrêter un produit dont on est dépendant demande souvent du temps, du soutien, et notamment de la part de l'entourage, pendant l'arrêt, après, et si cela arrive, lors des périodes de reprise de la consommation.

Pourtant, et pour de multiples raisons qui dépendent de chacun, l'entourage n'est pas toujours en mesure d'apporter ce soutien, de supporter une éventuelle rechute. C'est pourquoi il est important de pouvoir parler ensemble, afin que chacun puisse dire ce qu'il ressent, où il en est, ce dont il a besoin, ce qu'il se sent capable de supporter, ou pas. Il nous semble difficile de donner des conseils à votre ami, par votre intermédiaire. Nous vous encourageons plutôt à dialoguer avec lui et voir comment continuer d'avancer l'un et l'autre, dans le respect de la situation de chacun.

Vous pouvez, ainsi que votre ami s'il le souhaite, contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.