

How to be a buddy to a smoker



You can do it!

- Assure your buddy that you realize smoking is a tough habit to break, but you have confidence in his/her attempt to quit.

How can you help?

- Ask your buddy about specific ways you can be helpful, then follow through.

Look at the positives

- Emphasize the positive benefits - financial, health, freedom and increased self-esteem or self-confidence.

Keep it light

- Stay positive. Keep a sense of humour for yourself and your buddy.

Way to go!

- Continue to praise any attempts to quit. Focus on success only.

Take a deep breath ...

- Practice relaxation exercises together; (i.e. deep breathing, meditation and visualization).

Try this out

- Help your buddy plan coping strategies for dealing with urges (plan something special on the quit day i.e. a movie).

Just call ...

- Be there for your buddy if he/she wants to connect in person, by telephone or by e-mail.

Gather goodies

- Prepare snacks for your buddy consisting of sugarless gum/mints, fruits or vegetables, cinammon sticks, juice, water or diet pop.

Congrats ...

- Plan frequent small rewards and celebrations for your buddy (i.e. movies, walks, lunches etc.)

Adapted from Fred Bass, M.D.

Comment accompagner une personne qui fume?



Vous êtes capable!

- Montrez à la personne que vous savez que c'est difficile de cesser de fumer, mais que vous avez confiance.

Comment aider?

- Demandez à votre jumeau de préciser les moyens par lesquels vous pouvez lui être utile et assurez-vous d'y donner suite.

Regardez les avantages

- Insistez sur les aspects positifs : avantages financiers, santé, liberté et accroissement de l'estime de soi ou de la confiance en soi.

N'en mettez pas trop

- Demeurez positif. Gardez un certain sens d'humour.

Ne lâchez pas!

- Continuez de louer tous les efforts pour cesser de fumer. Attardez-vous uniquement aux réussites.

Respirez profondément ...

- Faites de exercices de relaxation ensemble, par exemple, des exercices de respiration, méditation et visualisation.

À essayer ...

- Planifiez des stratégies afin de résister à l'envie de fumer. Prévoyez une activité spéciale à faire la journée où elle arrête de fumer, par exemple, une sortie au cinéma.

Téléphonez, tout simplement

- Soyez présent à votre jumeau lorsqu'il a besoin de vous rencontrer ou de communiquer avec vous par téléphone ou par courrier électronique.

Des petits sacs pour grignoter

- Préparez des collations de bonnes choses pour votre jumeau tellesque : gomme ou menthes sans sucre, fruits our légumes, bâtons de cannelle, jus de fruits, eau, ou boissons gazeuses hypocaloriques.

Félicitations!

- Multipliez les petits gestes de récompense et de célébration à l'intention de votre jumeau (cinéma, promenades, repas, etc.)

D'après : Fred Bass, M.D.