
Vous avez essayé d'écraser – et ce n'est pas facile.

Mais baisser les bras n'est pas la solution. Servez-vous plutôt de cette expérience pour prendre du recul et analyser ce qui n'a pas marché : Avez-vous reçu suffisamment d'aide et de conseils? Avez-vous eu de la difficulté à maîtriser les envies de fumer? Ou bien, la dose du médicament antitabagique que vous avez pris peut-elle être ajustée? Avec quelques changements à votre stratégie et l'aide de votre professionnel de la santé, vous pourrez retourner sur la bonne voie du renoncement au tabac.

Adopter une approche différente peut vous aider.

Voici des stratégies que vous pourriez envisager lors de votre prochaine tentative d'abandon. Elles ont donné des résultats chez bon nombre de personnes en quête de moyens plus efficaces pour arrêter de fumer pour de bon.

Réduction graduelle

Au lieu de cesser de fumer brutalement, pourquoi ne pas essayer de réduire graduellement le nombre de cigarettes que vous fumez?

Voici comment procéder :

- 1 Établissez le nombre de cigarettes que vous allez cesser de fumer. Vous pouvez aussi réduire votre consommation tabagique en prenant moins de bouffées ou d'inhalations par cigarette ou en attendant une heure de plus chaque jour avant d'allumer votre première cigarette.

CONSEILS :

- Essayez de prolonger le laps de temps entre deux cigarettes jusqu'au moment où l'envie de fumer devient intolérable
 - Établissez le nombre spécifique de cigarettes que vous fumerez par jour et la fréquence à laquelle vous le ferez (p. ex. toutes les heures), et **évit**ez les « récompenses » habituelles comme le café, le journal, le téléphone, les amis ou les collègues. De cette façon, vous cesserez d'associer le tabagisme à des événements, des personnes ou des activités agréables.
- 2 Quand vous ressentez une envie de fumer, optez pour une thérapie de remplacement de la nicotine* au lieu d'une cigarette.
 - 3 Choisissez une dose qui convient à votre niveau de dépendance de la nicotine. Un professionnel de la santé peut vous aider.
 - 4 Avec le temps, vous réussirez de mieux en mieux à réduire le nombre de cigarettes que vous fumez et trouverez votre démarche d'abandon plus facile.
 - 5 Rappelez-vous : Le soutien et les médicaments peuvent améliorer vos chances de réussite.

Le saviez-vous? Cela peut prendre de nombreuses tentatives avant d'arrêter de fumer pour de bon.

Le plus important dans une démarche d'abandon du tabac, c'est de rester motivé pour amorcer d'autres tentatives d'abandon. La probabilité de succès s'améliore à chaque fois.

- Cesser de fumer n'est pas chose facile.
- Les études montrent que les Canadiens qui ont réussi à abandonner le tabac ont fait plusieurs tentatives avant d'écraser pour de bon.
- Si vous êtes découragé, rappelez-vous qu'il est normal de rencontrer des obstacles le long de votre parcours.

Maîtrisez vos envies de fumer

- Les envies de fumer font partie intégrante d'une démarche d'abandon tabagique.
- Votre organisme est habitué à recevoir une dose constante de nicotine.
- Quand cette dose est éliminée, il est normal d'avoir des symptômes de sevrage et des envies de fumer.

Trouvez des moyens de surmonter vos envies de fumer

- Les envies de fumer atteignent généralement leur summum pendant les premiers jours ou les premières semaines d'abandon du tabac.
 - Si vous gardez à l'esprit que ces envies sont passagères (elles durent habituellement de 5 à 10 minutes), cela peut être une source de motivation pour rester fort.
 - Si vous ressentez une envie de fumer, essayez cette approche en 7 étapes pour vous aider :

1 Distraire

5 Ne pas acheter de cigarettes

2 Retarder

6 Ne pas emprunter de cigarettes

3 Respirer profondément

7 Discuter

4 Boire de l'eau

- Avez-vous essayé un médicament antitabac? L'utilisation d'un médicament peut vous aider à maîtriser vos envies de fumer. Le timbre, la gomme, l'inhalateur et la pastille de nicotine peuvent vous fournir une quantité de nicotine suffisante pour calmer vos envies de fumer. Les médicaments sur ordonnance pour cesser de fumer ont aussi démontré une grande efficacité.

Cesser de fumer peut être stressant – mais griller une cigarette ne résout pas le problème!

De nombreuses personnes croient que fumer une cigarette est un moyen efficace pour contrer le stress. Toutefois, une étude récente a démontré qu'après avoir cessé de fumer, bon nombre de fumeurs **se sentaient moins stressés** comparativement à ceux qui fumaient encore.

* Lorsque vous optez pour la stratégie « RÉDUIRE POUR ARRÊTER® », utilisez une thérapie de remplacement de la nicotine telle que la gomme NICORETTE® ou la gomme ou les pastilles Thrive®.