

---

# Surmontez vos envies de fumer!

## De simples conseils pour vous aider à demeurer non-fumeur

---

### Félicitations!

#### Vous avez décidé de cesser de fumer – un pas de géant pour votre santé!

Dans les heures, les jours et les semaines qui suivent, vous aurez besoin de plus que la simple volonté pour vous aider à combattre les envies de fumer. Et c'est bien normal! Abandonner le tabagisme, c'est mettre fin à une dépendance physique ET une habitude psychologique.

- Sur le plan physique, votre organisme est habitué à recevoir une dose régulière de nicotine, et quand vous l'en privez, il est normal de ressentir des envies de fumer et des symptômes de sevrage (« Où est passée ma nicotine? »).
- Sur le plan psychologique, les fumeurs ont de la difficulté à dissocier la cigarette des autres rituels quotidiens, comme prendre une cigarette avec le café du matin ou sortir fumer avec les collègues pendant la pause. Avec le temps, il devient difficile de séparer ces rituels.

Quand vous envisagez de cesser de fumer, dites-vous que vous devez rompre deux chaînes : la première est la dépendance physique, et l'autre, les habitudes et rituels qui vous poussent à fumer.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront à surmonter ces envies irrésistibles de fumer :

### Connaissez vos éléments déclencheurs

Quelles sont les situations, les activités et les personnes que vous associez au tabagisme? Y a-t-il des personnes qui font une pause cigarette avec vous? Aimez-vous griller une cigarette après le repas? Fumez-vous dans le cadre d'une activité sociale? Fumez-vous davantage lorsque vous consommez des boissons alcoolisées? Fumez-vous dans des situations stressantes? Envisagez de demander à vos amis et à votre famille de ne pas vous offrir de cigarettes, d'éviter le lieu de prédilection où vous aimez fumer et de modifier votre routine.

Être conscient des lieux, des personnes et des activités qui vous portent à fumer peut vous aider à abandonner le tabac. En évitant les éléments qui déclenchent votre habitude, vous pourrez vous en défaire.

### Maîtrisez vos envies de fumer

Voici quelques astuces pour vous aider à surmonter vos envies de fumer :

#### *Gardez votre bouche occupée*

Remplacez la sensation d'avoir une cigarette dans la bouche par une habitude saine

Optez pour des carottes, de la gomme, des pastilles ou des encas santé

Buvez de l'eau quand vous avez envie de fumer pour rester occupé

Buvez avec une paille pour satisfaire le besoin d'avoir un objet dans la bouche

### *Gardez vos mains occupées...*

- De nombreux ex-fumeurs trouvent du réconfort en remplaçant la sensation tactile que procure une cigarette
  - Pressez une balle anti-stress quand vous ressentez une envie de fumer
  - Pratiquez un passe-temps qui fait appel à vos mains
  - Certaines personnes trouvent qu'une TRN comme l'inhalateur NICORETTE® est une bonne solution tactile pour remplacer la cigarette

### *Faites de l'activité physique*

- Allez faire une marche quand une envie de fumer vous prend – cela vous aidera à faire le vide dans votre tête et à oxygéner vos poumons

### *Obtenez du soutien auprès de vos amis et de votre famille*

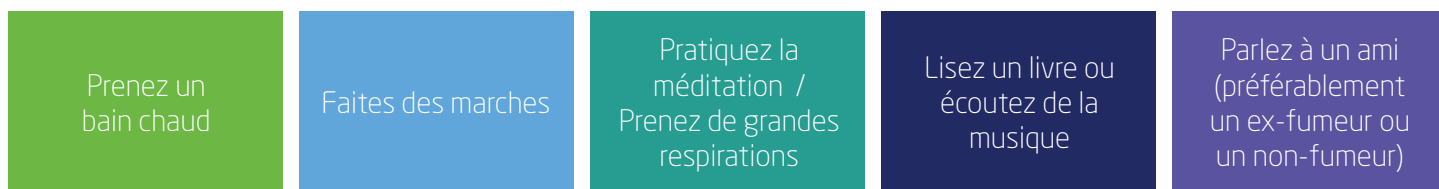
- Vous ressentez une envie de fumer? Distrayez-vous en appelant un ami ou un être cher pour bavarder

### *Pensez aux raisons qui vous poussent à cesser de fumer*

- Dressez une liste des choses que vous aimez et de celles que vous n'aimez pas à propos du tabagisme. Rappelez-vous des raisons qui vous poussent à vouloir cesser de fumer et imaginez-vous dans 5 ans.
- Envisagez 2 scénarios pour l'avenir : un où vous avez cessé de fumer et l'autre où vous continuez de fumer. Serez-vous en bonne santé? Vos enfants seront-ils des fumeurs eux aussi?
- Une fois que vous aurez compris vos motifs pour abandonner le tabagisme, identifiez les obstacles à votre démarche et les moyens que vous allez prendre pour les surmonter.
- Pensez aux personnes qui peuvent vous soutenir dans les moments difficiles.
- Tenez un journal où vous pourrez inscrire vos pensées, vos sentiments, vos réussites et vos échecs.

### *Ayez recours à des techniques de relaxation*

- Les envies intenses de fumer peuvent être stressantes. Essayez ces méthodes de relaxation pour réduire le stress :



### *Prenez un médicament qui peut vous aider à cesser de fumer*

- Un médicament peut vous aider à maîtriser vos envies de fumer et vos symptômes de sevrage. En fait, les recherches montrent que la prise d'un médicament double vos chances de réussite.
  - Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) incluent des timbres, de la gomme, des pastilles, des vaporisateurs et des inhalateurs. Les TRN sont d'excellents moyens de combattre vos envies de fumer.
  - Des médicaments d'ordonnance comme la varénicline (Champix®) ou le bupropion (Zyban®) sont également disponibles.

### **Ne vous découragez pas!**

Vous pouvez être tenté d'en « prendre juste une » et penser que cela ne vous fera aucun tort. Toutefois, les recherches montrent que dans presque 9 cas sur 10, les fumeurs qui ont décidé d'en « prendre juste une » ont recommencé à fumer régulièrement.