

A person wearing a light-colored jacket and blue jeans is walking away from the camera on a dirt path. The path is flanked by tall, thin trees with dense foliage, creating a shaded canopy. The lighting is soft, suggesting a forest setting.

Arrêtez de fumer  
à votre façon

Suivez votre voie vers une vie sans tabac,  
comme cela vous convient.

Bravo!

Si vous lisez le présent livret, c'est que vous songez à cesser de fumer. Voilà un premier pas de fait.

Nous connaissons tous les risques du tabagisme pour la santé. Et vous avez probablement d'autres bons motifs de vouloir arrêter de fumer. Beaucoup de fumeurs renoncent au tabac non seulement pour leur santé, mais aussi pour celle de leurs proches. D'autres « écrasent » pour économiser de l'argent. D'autres veulent se débarrasser de l'odeur de cigarette sur leurs vêtements ou veulent que leur peau ait meilleure mine. D'autres encore visent un beau sentiment de réussite ou tiennent à donner le bon exemple à leurs enfants. Enfin, d'autres en ont assez de voir la cigarette interrompre leurs activités quotidiennes.

Quelle que soit votre raison de vouloir arrêter de fumer, sachez que **des études ont démontré que l'association d'un médicament (tel qu'une thérapie de remplacement de la nicotine) et d'une forme de soutien ou de counselling donne de meilleurs résultats**, comparativement à une démarche qui repose seulement sur la force de la volonté.



« Oui, mais si je n'y arrive pas? »

Il est naturel de s'inquiéter, de douter. Mais ne laissez pas la crainte d'un échec vous empêcher d'essayer. Si vous faites un écart ou même une rechute, cela ne signifie pas que vous ne pourrez jamais vous libérer de ce boulet qu'est la cigarette. De nombreux ex-fumeurs ont fait plusieurs tentatives avant de réussir à ne plus toucher à la cigarette. Voyez chaque petite défaillance ou chaque rechute comme un revers de parcours ou une façon d'en apprendre sur vous-même. À la tentative suivante, vous serez mieux armé pour surmonter les difficultés à venir.

## « À quoi m'attendre? »

La cigarette contient de nombreuses substances chimiques toxiques, donc néfastes pour la santé. Elle contient aussi de la nicotine, non toxique, mais néanmoins addictive, c'est-à-dire qu'elle entraîne une dépendance physique chez les fumeurs.

Voilà pourquoi vous ressentez souvent une envie d'en griller une, vous qui fumez. Les envies de fumer sont un **symptôme de sevrage** courant chez les personnes qui entreprennent une démarche pour cesser de fumer.

Toutefois, les **envies de fumer ne sont qu'un des symptômes de sevrage** auxquels vous pouvez vous attendre lorsque vous cesserez de fumer.

Autres symptômes :

- **irritabilité**
- **frustration**
- **colère**
- **anxiété**
- **difficulté à se concentrer**
- **agitation**



Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) contiennent de la nicotine pour vous aider à atténuer vos symptômes de sevrage et, de ce fait, vous faciliter l'effort de renoncer à la cigarette. Si vous utilisez une TRN pour vous aider à arrêter de fumer, votre organisme absorbera une moins forte concentration de nicotine que si vous aviez fumé. Il se pourrait que vous ressentiez quand même des symptômes de sevrage. Par conséquent, pour entreprendre toute démarche d'abandon du tabac il faut faire preuve de volonté et suivre le mode d'emploi de votre TRN.

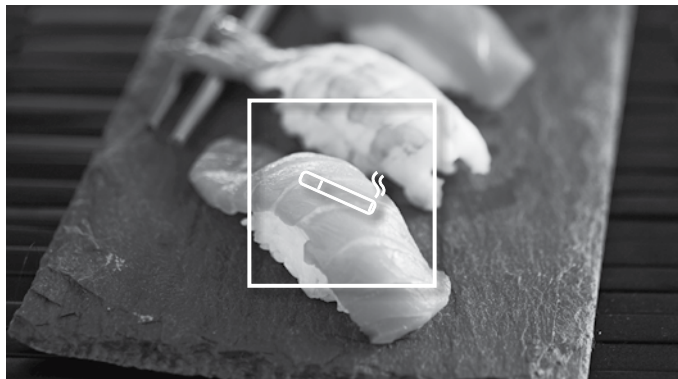
Le présent livret vous donnera quelques conseils utiles et des sources de soutien dont vous pourrez profiter. Il contient aussi des tableaux hebdomadaires qui vous aideront à faire un suivi de vos symptômes de sevrage, de semaine en semaine, et de noter les changements positifs que vous remarquez. Vous pouvez également prendre des notes pour mieux vous préparer au prochain défi.

Peut-être voudrez-vous partager ce « journal de bord » avec votre médecin, pour l'aider à suivre vos progrès.

# « Que se passe-t-il quand vous arrêtez de fumer? »

Après...

20 minutes	Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque reviennent à la normale.
8 heures	Le niveau d'oxygène dans votre sang revient à la normale.
24 heures	Le monoxyde de carbone disparaît de votre organisme. Vos poumons commencent à se débarrasser du mucus et d'autres substances liées au tabagisme.
48 heures	Il n'y a plus de nicotine dans votre organisme. Votre sens du goût et votre odorat s'améliorent de façon notable.
72 heures	La respiration est plus facile. Vos bronches commencent à se détendre et votre niveau d'énergie augmente.



1 à 9 mois	La toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires s'atténuent, au fur et à mesure que votre fonction respiratoire s'améliore.
1 an	Le risque additionnel de maladie coronarienne baisse à la moitié de celui d'un fumeur.
2 à 5 ans	Le risque d'accident vasculaire cérébral peut diminuer pour devenir équivalent à celui d'un non-fumeur.
10 ans	Le risque de décès dû au cancer du poumon est réduit de moitié.
10 à 15 ans	Le risque de maladie coronarienne est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



---

# Table des matières

Semaine préparatoire .....	p. 12
1 <sup>re</sup> semaine .....	p. 14
2 <sup>e</sup> semaine .....	p. 16
3 <sup>e</sup> semaine .....	p. 18
4 <sup>e</sup> semaine .....	p. 20
5 <sup>e</sup> semaine .....	p. 22
6 <sup>e</sup> semaine .....	p. 24
7 <sup>e</sup> semaine .....	p. 26
8 <sup>e</sup> semaine .....	p. 28
9 <sup>e</sup> semaine .....	p. 30
10 <sup>e</sup> semaine .....	p. 32
11 <sup>e</sup> semaine .....	p. 34
12 <sup>e</sup> semaine .....	p. 36

## Une étape à la fois

Quand on arrête de fumer, il est important de prendre ça une journée à la fois et de surmonter une envie de fumer à la fois. Votre objectif final est de cesser de fumer pour de bon, mais il sera utile, au cours de votre démarche, de vous fixer des objectifs graduels. Tenez-vous-en à de petits objectifs réalistes - et récompensez-vous de les avoir atteints.

## Quels sont vos buts?

Voici des exemples : persévérer une autre semaine sans cigarette; recourir à des façons positives de lutter contre les envies irrésistibles de fumer (faire une promenade à pied); assister à un événement social prévu dans votre emploi du temps (p. ex. une fête de famille) tout en résistant à l'envie de fumer.

## Quelle sera votre récompense?

Avec l'argent non dépensé pour des cigarettes, vous pourriez vous gâter en vous achetant un nouveau vêtement ou en vous payant une séance de massage ou un repas dans votre restaurant préféré.

Lorsque j'aurai atteint mon but, qui est de...  
[écrivez-le ici]

---

... je vais [écrivez ici la récompense souhaitée]

---

Lorsque j'aurai atteint mon but, qui est de...  
[écrivez-le ici]

---

... je vais [écrivez ici la récompense souhaitée]

---

Lorsque j'aurai atteint mon but, qui est de...  
[écrivez-le ici]

---

... je vais [écrivez ici la récompense souhaitée]

---

## Vous envisagez de cesser de fumer?

Ma DATE D'ARRÊT  
sera le :

Peut-être que vous n'êtes pas tout à fait prêt à arrêter de fumer. La décision d'essayer ou pas vous revient. Certains fumeurs trouvent qu'il est plus facile de diminuer progressivement le nombre de cigarettes fumées. Vous voudrez peut-être essayer « l'abstinence temporaire », où vous tenterez de ne pas fumer pendant un certain temps ou dans certaines situations (à la maison, au travail ou dans votre voiture).

Si vous voulez RÉDUIRE POUR ARRÊTER®, profitez de cette semaine préparatoire pour vous exercer à pratiquer « l'abstinence temporaire ».

Si vous utilisez une TRN pour réduire le nombre de cigarettes que vous fumez, assurez-vous de lire attentivement la notice d'emballage.

« Je l'aime ma cigarette, c'est comme ma meilleure amie. Mais comme une meilleure amie qui m'influence à faire quelque chose qui n'est vraiment pas bon pour moi, vraiment pas bon pour ceux qui m'entourent. »

Mélanie

## Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?

Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense

### Symptômes de sevrage :

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

## Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

### Changements positifs

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

Remarques :

## Votre date d'arrêt...

Ça y est, vous avez décidé d'arrêter de fumer! C'est loin d'être une décision facile. Pour vous aider à tenir le cap, préparez-vous d'avance pour faire face aux envies de fumer : Demandez des conseils à votre médecin ou à votre pharmacien et n'hésitez pas à solliciter le soutien des membres de votre famille ainsi que de vos amis et collègues. Si vous utilisez une TRN, assurez-vous de toujours en avoir à portée de main pour combattre les envies de fumer. Aussi, débarrassez-vous de tout ce qui pourrait vous donner envie de fumer - inscrivez d'ailleurs la liste de ces objets ci-dessous.

*J'ai retiré de mon environnement tout ce qui risque d'entraîner une envie de fumer (p. ex., cendriers, mégots de cigarettes, briquets) :*

---



---



---



---

« Je veux arrêter de fumer,  
et je veux réussir. »

Mélanie,  
le jour où elle a cessé de fumer

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
------------------------	---	----	----	---	---	---	---

Envies de fumer							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Irritabilité							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

Frustration							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Colère							
--------	--	--	--	--	--	--	--

Anxiété							
---------	--	--	--	--	--	--	--

Difficulté à se concentrer							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Agitation							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
----------------------	---	----	----	---	---	---	---

Mes vêtements sentent mieux							
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

J'ai une meilleure haleine							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Je peux monter les escaliers plus facilement							
--	--	--	--	--	--	--	--

Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
---	--	--	--	--	--	--	--

J'ai économisé de l'argent							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

J'ai plus de temps							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--

Remarques :



## Pour quelles raisons voulez-vous cesser de fumer?

Énumérez ci-dessous les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer. Relisez-les de temps à autre, surtout lorsque survient une forte envie de fumer.

*Les raisons qui m'amènent à arrêter de fumer :*

---



---



---



---

« La raison pour laquelle je dois arrêter de fumer, c'est pour... moi d'abord et pour ma fille. »

Steven

« J'ai arrêté de fumer pour mes enfants. »

Mélanie

## Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?

Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense

**Symptômes de sevrage :**

	L	Ma	Me	J	V	S	D
--	---	----	----	---	---	---	---

Envies de fumer

Irritabilité

Frustration

Colère

Anxiété

Difficulté à se concentrer

Agitation

## Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

**Changements positifs**

	L	Ma	Me	J	V	S	D
--	---	----	----	---	---	---	---

Mes vêtements sentent mieux

J'ai une meilleure haleine

Je peux monter les escaliers plus facilement

Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante

J'ai économisé de l'argent

J'ai plus de temps

Remarques :

## Profitez de l'aide disponible!

Ne vous entêtez pas à y arriver seul! Le médicament indiqué pour l'abandon du tabac que vous avez choisi vous aidera à combattre vos envies de fumer, mais vous augmenterez encore plus vos chances de réussite en profitant du soutien et de l'aide des professionnels de la santé et de votre entourage. Vous pourrez aussi obtenir de l'aide et des conseils ou parler de votre situation, en ligne, dans le cadre des programmes de soutien proposés sur les sites Web consacrés aux fumeurs, tels que le programme Téléassistance pour fumeurs.

*Mes sources d'aide ou de soutien :*

Mon médecin :

---

Mon pharmacien :

---

Amis :

---

Membres de ma famille :

---

[www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca)

« J'étais tellement bien, j'étais tellement fier d'avoir accompli cette démarche-là. Je suis en paix avec moi-même. »

Steven

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

### Symptômes de sevrage :

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

### Changements positifs

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

Remarques :

## Savoir composer avec les symptômes de sevrage

Les symptômes de sevrage sont très forts. Vous qui faites l'effort d'abandonner le tabac, vous ressentez probablement des choses différentes, sur le plan physique ou mental. C'est que votre organisme est en manque de nicotine et qu'il vous le fait savoir.

Rappelez-vous que ces sensations vont finir par diminuer et disparaître. Mettez à contribution votre traitement et comptez sur l'appui de vos « supporteurs ». Relisez aussi les raisons pour lesquelles vous arrêtez de fumer.

Si vous avez déjà tenté d'arrêter de fumer sans aucune aide, vous n'aviez peut-être pas reconnu à cette époque certains symptômes attribuables au sevrage de la nicotine (p. ex., colère ou difficulté à se concentrer). Ces temps-ci, quels symptômes de sevrage remarquez-vous?

*J'ai remarqué ces symptômes de sevrage :*

« Je trouve ça difficile. J'ai encore des 'rushs'. Je pense que je n'arrêterai jamais d'avoir des envies. »

Mélanie

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

*Remarques :*

## Soyez actif!

### CONSEIL :

Fixez-vous de petits objectifs réalistes et **récompensez-vous** de les avoir atteints. Quels buts et quelles récompenses avez-vous notés à la page 11?

Fumer faisait autrefois partie de votre routine quotidienne. Vous avez sûrement remarqué que la cigarette vous manque non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique. Vous devez maintenant développer de nouvelles habitudes qui seront bénéfiques pour votre santé. Au lieu de sortir une cigarette, sortez votre produit de TRN. Retirez-vous des situations où vous risquez

de subir une tentation et évitez les personnes qui pourraient vous influencer à allumer une cigarette. L'activité physique est aussi un moyen de chasser les envies de fumer : allez marcher, jogger ou faire quelques longueurs de piscine. Sachant que le stress peut déclencher des envies de fumer, il vous faudra « enseigner » à votre corps et à votre esprit que la relaxation ne passe plus par le tabagisme. Nous vous encourageons à énumérer ci-dessous vos nouvelles habitudes saines.

Maintenant, au lieu de fumer, je...

« La trousse qui incluait les produits NICORETTE® était vraiment importante parce que j'ai eu des moments pénibles et j'ai eu la tentation de recommencer à fumer. »

Steven

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal 3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

Remarques :

## Savoir garder sa motivation

**CONSEIL :** Si vous songez à reprendre une cigarette, posez-vous ces questions : « Ai-je vraiment besoin de cette cigarette? » Rappelez-vous les raisons qui vous ont fait entreprendre une démarche de renoncement au tabac (page 16.) Voulez-vous vraiment annihiler tous les beaux efforts faits jusqu'ici?

Félicitations! Vous en êtes à la 6<sup>e</sup> semaine de votre plan d'abandon du tabac. Déjà pas mal de chemin de fait... Êtes-vous toujours aussi motivé?

Il est courant d'avoir des pensées négatives quand on s'efforce de délaissier la cigarette pour toujours. Le fait de rester positif vous aidera à surmonter vos moments de doute et à maîtriser la situation. Votre bonne volonté, conjuguée au soutien de votre entourage et au traitement, sont autant de moyens qui vous aideront à arrêter de fumer pour de bon. N'oubliez pas de vous récompenser pour vos petites réussites (voir page 11). Si vous trouvez que votre traitement ne vous aide pas suffisamment à venir à bout de vos envies de fumer, discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien, qui pourront vous donner d'autres conseils.

*Quelles personnes ou activités vous motivent?*

---



---



---

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal 3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

*Remarques :*

## Éviter les éléments déclencheurs

### CONSEIL :

Mettez hors de votre vue tout ce qui vous fait penser à la cigarette : cendriers, mégots, briquets, etc.

Les éléments déclencheurs englobent tout ce qui pourrait vous faire penser à la cigarette et vous donner envie de fumer. Apprenez à reconnaître vos propres facteurs déclencheurs, afin de les éviter, d'en réduire l'attrait ou d'en faire abstraction. Par exemple, il pourrait se révéler bénéfique de parcourir une courte distance à pieds si le

fait de prendre le volant est pour vous un incitativ à fumer. Si vous avez toujours fumé en buvant un café ou une boisson alcoolisée, essayez d'éviter ces situations, de boire moins ou moins souvent. Faites des changements pour y parvenir : vous pouvez choisir un autre endroit pour vous assoir, par exemple.

Éléments déclencheurs les plus courants :

- stress
- après un repas
- café
- au volant de la voiture
- alcool
- en bavardant au téléphone
- moment de la journée (p. ex. en début de soirée)
- lieux où les gens fument

Mes principaux facteurs déclencheurs sont :

J'arrive à les surmonter en faisant ceci :

Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?

Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense

### Symptômes de sevrage :

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

### Changements positifs

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

Remarques :

## Survivre aux petits écarts...

Les écarts... cela peut arriver aux plus déterminés. Ne vous découragez pas : fumer une cigarette ne signifie pas que vous avez perdu la bataille. Cela est humain, après tout. L'essentiel, c'est que vous en tiriez une leçon et que cela ne conduise pas à une rechute. Quel a été l'élément déclencheur? Quelle mesure prendrez-vous pour éviter qu'un tel écart ne se reproduise?

*Prenez le temps de noter ces détails :*

*Pourquoi j'ai fumé :*

\_\_\_\_\_

J'étais à/au... [endroit] :

\_\_\_\_\_

J'étais avec :

\_\_\_\_\_

Par la suite, j'ai ressenti :

\_\_\_\_\_

La prochaine fois que j'aurai une forte envie de fumer, je vais... :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

**Symptômes de sevrage :**

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

**Changements positifs**

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

*Remarques :*

## Savoir surmonter une crise de confiance

**CONSEIL :**  
Faites de l'exercice. C'est un excellent moyen de déstresser et de constater à quel point vous êtes en meilleure forme qu'avant. Ne sous-estimez pas les activités physiques légères.

Si vous vivez une période difficile au travail ou dans votre vie personnelle, vous aurez peut-être envie d'abandonner vos efforts. Le stress peut en effet déclencher de fortes envies de fumer et vous faire dévier de votre objectif. Vous penserez peut-être même que ce n'est pas le bon moment pour arrêter de fumer. Toutefois, l'effet « apaisant » de la cigarette est principalement dû au soulagement des envies de nicotine et le fait de fumer provoque la libération d'hormones qui peuvent AUGMENTER le niveau de stress.

Maintenant, plus que jamais, c'est le temps pour vous de relire vos raisons d'abandonner la cigarette. Ces raisons fondamentales sont toujours valables et elles le seront toujours, une fois passée votre période de remise en question. En outre, vous ressortirez plus fort de cette mauvaise passe.

Sources de stress actuelles, dans ma vie :

---



---

Ma raison principale de vouloir arrêter de fumer :

---



---

Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?

Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

Remarques :



## Le goût agréable du succès

### CONSEIL :

Les envies de cigarette sont un peu comme les crampes de la faim. Si vous vous souciez de votre ligne, gardez des fruits et des morceaux de légumes à portée de la main, au lieu de consommer des aliments à haute valeur calorique tels que des croustilles ou du chocolat.

Déjà la 10<sup>e</sup> semaine! Vous devez probablement constater de gros changements sur le plan de votre santé. Normalement, vous devriez sentir que vous avez plus d'énergie. Par ailleurs, vous commencerez à ressentir moins souvent ou moins intensément les symptômes de sevrage. Faites en sorte que tous ces bons côtés vous incitent à rester sur la bonne voie!

*Le plus gros changement que j'ai remarqué jusqu'ici, c'est... :*

*Le plus gros bienfait que j'ai remarqué jusqu'ici, c'est... :*

« Hier, après la pluie, j'ai senti que la terre sentait fort. Puis je suis retournée dans la pinède et je l'ai bien sentie. C'est vrai que ça sent super bon. Mon teint est mieux. »

Mélanie

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal 3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

Remarques :

## Appréciez les bienfaits d'une vie sans tabac

Meilleure santé, meilleure humeur, meilleur niveau d'énergie, fierté personnelle, plus de temps, plus d'argent disponible du fait que vous n'achetez plus de cigarettes... il y a tant d'avantages à ne plus fumer. Prenez quelques secondes pour noter en quoi votre vie est meilleure, maintenant que vous êtes rendu à la 11<sup>e</sup> semaine.

*Voici les façons dont ma vie s'est améliorée depuis que j'ai arrêté de fumer :*

---



---

« Je ne peux pas recommencer à fumer. Je suis bien sans tabac. J'ai promis à mon fils que je ne recommencerais pas. Je ne peux pas ne pas tenir ma promesse à mon fils. »

Mélanie

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

### Symptômes de sevrage :

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Envies de fumer							
Irritabilité							
Frustration							
Colère							
Anxiété							
Difficulté à se concentrer							
Agitation							

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

### Changements positifs

	L	Ma	Me	J	V	S	D
Mes vêtements sentent mieux							
J'ai une meilleure haleine							
Je peux monter les escaliers plus facilement							
Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante							
J'ai économisé de l'argent							
J'ai plus de temps							

*Remarques :*

## Vos efforts débouchent sur de brillantes perspectives

Félicitations! Vous avez parcouru un bon chemin déjà. Attention, toutefois : la partie n'est pas encore terminée! Il y aura encore des moments où les envies de fumer viendront vous tourmenter. Ne perdez jamais de vue tout ce que vous avez appris jusqu'ici et rappelez-vous les sources d'aide dont vous avez pu bénéficier, au cours des 12 dernières semaines.

*Que signifie pour vous  
« être non-fumeur »?*

---



---



---

« Le fait de pouvoir me sentir comme je me sens aujourd'hui, c'est un très très bel encouragement. »

Steven

*Quelle a été l'intensité de vos symptômes de sevrage, cette semaine?*

*Échelle : 0 = aucun symptôme 1 = faible 2 = pas trop mal  
3 = plutôt intense 4 = vraiment intense*

Symptômes de sevrage :	L	Ma	Me	J	V	S	D
------------------------	---	----	----	---	---	---	---

Envies de fumer

Irritabilité

Frustration

Colère

Anxiété

Difficulté à se concentrer

Agitation

*Quels sont les changements positifs que vous avez remarqués?*

*Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.*

Changements positifs	L	Ma	Me	J	V	S	D
----------------------	---	----	----	---	---	---	---

Mes vêtements sentent mieux

J'ai une meilleure haleine

Je peux monter les escaliers plus facilement

Je tousse moins et j'ai une respiration moins sifflante

J'ai économisé de l'argent

J'ai plus de temps

Remarques :

## Tenir un journal vous aidera à maîtriser la situation.

Au cours des prochains mois, vous ressentirez parfois des envies de fumer. Tâchez de prendre en note les fois où cela se produit. Dans quelles circonstances ces envies se sont-elles manifestées? Qu'avez-vous fait pour les surmonter?



MOIS : \_\_\_\_\_

L	Ma	Me	J	V	S	D

Remarques : \_\_\_\_\_

Date de mon prochain rendez-vous  
chez le médecin : \_\_\_\_\_

MOIS : \_\_\_\_\_

L	Ma	Me	J	V	S	D

Remarques : \_\_\_\_\_

Date de mon prochain rendez-vous chez le médecin : \_\_\_\_\_

MOIS : \_\_\_\_\_

L	Ma	Me	J	V	S	D

Remarques : \_\_\_\_\_

Date de mon prochain rendez-vous chez le médecin : \_\_\_\_\_

## Ressources pour vous aider dans votre démarche d'abandon du tabac :



<b>Ligne d'aide au renoncement au tabac</b>	<a href="http://www.vivezsansfume.gc.ca/">www.vivezsansfume.gc.ca/</a> 1 866 366-3667	Les lignes d'aide au renoncement au tabac offrent gratuitement du soutien personnalisé et de l'information sur l'abandon de la cigarette, et ce, sans porter de jugement.
<b>Téléassistance pour fumeurs de la Société canadienne du cancer</b>	<a href="http://www.teleassistancepourfumeurs.ca">www.teleassistancepourfumeurs.ca</a> 1 877 523-5333	Téléassistance pour fumeurs offre un soutien gratuit au téléphone, en ligne ou par messagerie texte.
<b>L'association pulmonaire</b>	<a href="http://www.pq.poumon.ca">www.pq.poumon.ca</a> 1 888-POUMON-9 (1 888 768-6669)	Appelez l'Association pulmonaire pour en savoir plus sur le counselling et les groupes de soutien pour les fumeurs.

*Soins-santé grand public*

**McNeil**

**nicorette**<sup>®</sup>  
**NICO<sub>D</sub>ERM**

Soins-santé grand public McNeil, division de Johnson & Johnson Inc.,  
Markham, Canada L3R 5L2  
© Johnson & Johnson Inc. 2015

PSNRT15-86F