

8 choses à faire lorsqu'on arrête de fumer

1 Reste positif/positive

Pense à tous les changements positifs que tu apportes dans ta vie. Ne considère pas tes tentatives précédentes pour arrêter comme des échecs. Concentre-toi sur ton but. Répète-toi ce qui suit :

- Je suis capable d'arrêter de fumer
- Je vais arrêter de fumer
- Je m'aime trop pour fumer
- Je veux être en meilleure santé et vivre plus longtemps
- Je serai tellement fier/fière de moi
- D'autres ont réussi et je vais réussir moi aussi
- Ça deviendra plus facile avec le temps



2 Sois patient/patiente

Quand on arrête de fumer, on renonce à une habitude que l'on a prise plusieurs années auparavant. Il faudra du temps avant que les envies de fumer disparaissent et que les éléments que les déclenchent n'aient plus d'effet. Sois patient avec toi-même et avec le processus.



3 Occupe-toi les mains et la bouche

S'occuper les mains et se mettre quelque chose dans la bouche peuvent aider. Tu peux, par exemple :

- Manger des aliments qui prennent beaucoup de temps à mâcher (comme des pommes, du céleri, des carottes, etc.)
- Boire de l'eau (ou autre boisson ayant peu de calories)
- Mâcher de la gomme
- Te brosser les dents et utiliser la soie dentaire

4 Change les situations qui déclenchaient tes envies de fumer

Détermine les situations, sentiments, etc. qui te poussaient à fumer dans le passé et trouve d'autres moyens d'y faire face. Avec le temps, les moyens plus sains que tu auras trouvés pour remplacer l'habitude de fumer deviendront naturels et automatiques.

LA SANTÉ PUBLIQUE...



5 Souviens-toi des raisons pour lesquelles tu arrêtes de fumer

Garde tes raisons d'arrêter à l'esprit. Écris-les; ça pourrait t'aider. Ces énoncés te rappellent ce que tu veux changer en arrêtant de fumer.

J'arrête de fumer parce que je veux :

- Être en meilleure santé
- Vivre plus longtemps
- économiser de l'argent
- Être plus heureux/heureuse
- Être fier/fière de moi
- Sentir meilleur
- Être respectée par ma famille et mes amis



6 Concentre-toi sur le moment présent

Fais attention à ce que tu penses et reste positif. Concentre-toi sur la journée qui commence et sur tout défi que tu pourrais avoir à relever.

7 Concentre-toi sur toi

Adopte un régime alimentaire équilibré, repose-toi suffisamment, bois beaucoup d'eau et essaie de faire de l'exercice.

8 Demande de l'aide

Passes du temps avec les amis et les membres de ta famille qui te soutiennent dans tes efforts pour arrêter de fumer. Va faire un tour dans un centre local porte ouverte qui aide les gens à arrêter de fumer ou utilise une ligne téléphonique d'aide aux fumeurs qui veulent cesser de fumer.

D'après « Vers une vie sans fumer : une ressource pour les personnes qui œuvrent auprès des femmes », Association canadienne de santé publique, 2006.