



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Une étape à la fois



1 888 939-3333 | cancer.ca

Brochures imprimées

Une étape à la fois



Brochure 1 (cette brochure)

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Cette brochure a pour but de soutenir les fumeurs qui ont décidé de renoncer au tabac.



Brochure 2

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Cette brochure s'adresse aux personnes qui ne veulent pas cesser de fumer. Elle ne leur dit pas d'écraser, mais va plutôt les aider à mieux comprendre leur rapport au tabagisme.



Brochure 3

Aider une personne à cesser de fumer

Cette brochure est conçue pour les personnes qui veulent aider un ami ou un membre de la famille à cesser de fumer.

Les brochures *Une étape à la fois* peuvent être commandées par téléphone ou téléchargées du site Web de la Société canadienne du cancer, en utilisant l'adresse cancer.ca/UneEtapeALaFois.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la Société canadienne du cancer.

1 888 939-3333 | info@sic.cancer.ca | cancer.ca
Société Canadienne du Cancer - Division du Québec
[Facebook.com/sccquebec](https://www.facebook.com/sccquebec)
[Twitter.com/SCC_Quebec](https://twitter.com/SCC_Quebec)

Remerciements

Cette brochure s'inspire d'un livret rédigé par Paul McDonald, Ph. D., Thelma Maxwell, inf. aut., B. Sc. Inf., et Kelli-an Lawrance, Ph. D.

Photos : © iStock
Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

Introduction

Bienvenue! Si vous êtes une personne qui songe à cesser de fumer ou qui est prête à le faire, cette brochure est pour vous. L'abandon du tabac est ce que vous pouvez faire de mieux pour votre santé. Lire cette brochure est le premier pas vers un changement bénéfique dans votre vie.

Vous trouverez dans cette brochure de l'information, des activités et des outils qui vont vous guider tout au long du processus d'abandon du tabac et vous aider à atteindre votre objectif de devenir non-fumeur. Allez-y à votre rythme et n'oubliez jamais que vous le faites pour vous.

Des recherches scientifiques et médicales montrent que les personnes qui utilisent une brochure comme celle-ci ont plus de chances de réussir à cesser de fumer que celles qui tentent de le faire par leurs propres moyens.

Votre brochure comprend

Chapitre 1 – Songer à cesser de fumer

Chapitre 2 – Se préparer à cesser de fumer

Chapitre 3 – Être prêt à cesser de fumer

Chapitre 4 – Rester non-fumeur

Feuilles de travail

Tables des matières

Chapitre 1 : Songer à cesser de fumer	1
Pesez vos pour et vos contre	2
Reconsidérez les coûts du tabagisme	3
Pensez aux bienfaits de l'abandon du tabac	5
Décidez si vous êtes prêt	7
Chapitre 2 : Se préparer à cesser de fumer	9
Options possibles	10
Outils d'aide à l'abandon du tabac	12
Préoccupations courantes	18
Conseils pour écraser	
Conseil 1 : Dressez la liste de vos déclencheurs	21
Conseil 2 : Pratiquez l'automotivation	22
Conseil 3 : Créez votre système de soutien	23
Conseil 4 : Écrivez vos raisons de cesser de fumer	24
Conseil 5 : Fixez une date d'abandon	25
Préparez-vous pour votre date d'abandon	26
Écrivez votre plan d'abandon du tabac	27
Chapitre 3 : Être prêt à cesser de fumer	29
Le jour de l'abandon	30
Les symptômes de sevrage à prévoir	32
La maîtrise des symptômes de sevrage	34
Les 4 stratégies anti-envies	36
L'adoption de nouvelles habitudes	37
Les façons de rester en forme et en santé	38
Les étapes importantes et les récompenses	40
Chapitre 4 : Rester non-fumeur	43
Gérer le stress – les 3 A	44
Se relever après un faux pas	46
Se reprendre après une rechute	47
Se préparer à écraser de nouveau	48
Vivre sans fumer	50
Pour de plus amples renseignements	51
Feuilles de travail :	
Écrivez vos raisons de cesser de fumer	54
Décidez d'une date d'abandon	54
Journal du plan d'abandon	55
Écrivez votre plan d'abandon	59
Étapes importantes	60

Songer à cesser de fumer

Contenu de ce chapitre :

- un aperçu de vos raisons de continuer et de cesser de fumer
- les coûts du tabagisme
- les bienfaits d'un abandon du tabagisme
- le moment de décider si vous êtes prêt à cesser de fumer

N'oubliez pas que vous méritez de vivre en santé et sans fumée.

Pesez vos pour et vos contre

Réfléchissez aux avantages que vous retirez du tabagisme et à de moins bonnes raisons de fumer. Qu'est-ce que le tabagisme signifie pour vous? Si vous lisez cette brochure, c'est que vous avez probablement une relation amour-haine avec le tabagisme. Voici une occasion de vérifier quel côté de cette relation est le plus fort.

Pour le tabagisme

Contre le tabagisme

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Vous avez plus de contre que de pour? Vous constatez que le tabagisme vous fait plus de tort que de bien dans votre vie. C'est le moment d'aller de l'avant et de passer à l'étape suivante. Continuez de lire vos « contre » et retenez-les!

Vous avez plus de pour que de contre?

Il y a des aspects du tabagisme qui demeurent importants pour vous. Vous reconnaissez certains avantages à cesser de fumer. Pour l'instant, ils ne l'emportent toutefois pas sur vos raisons de continuer à fumer. Poursuivez votre lecture, mais revenez à cette liste avant de prendre une décision.

Vous avez autant de pour que de contre?

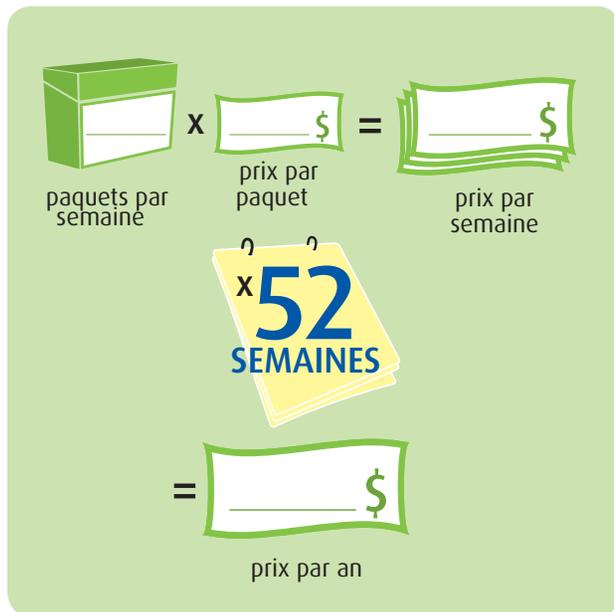
Vous voyez du bon et du mauvais dans le tabagisme, mais hésitez encore à choisir votre camp. Continuez de lire la brochure et de faire les activités, en gardant l'esprit ouvert.

Reconsidérez les coûts du tabagisme

Vous savez probablement déjà que le tabagisme nuit à votre santé, mais vous n'en connaissez peut-être pas tous les effets nocifs. Voici certains coûts à considérer :

- Au Canada, on estime que le tabagisme est à l'origine de 30 % des décès par cancer. Il est la première cause de cancer du poumon, y étant associé dans plus de 85 % des cas.
- À moins d'écraser, jusqu'à la moitié des fumeurs vont mourir d'une maladie liée au tabagisme et la plupart d'entre eux vont vivre de 8 à 10 ans de moins que quelqu'un qui n'a jamais fumé.
- Le risque de cancer du sein est accru chez les fumeuses.
- Le risque de dysfonction érectile est deux fois plus grand chez les hommes qui fument.
- L'exposition à la fumée secondaire augmente le risque de syndrome de mort subite du nourrisson, d'infections aiguës des voies respiratoires et d'asthme grave chez les enfants.
- Les chats, les chiens et les oiseaux qui vivent dans des maisons de fumeurs sont sujets au cancer et à d'autres maladies respiratoires.
- À l'échelle mondiale, au moins 4,5 billions de cigarettes à bout filtre non biodégradable aboutissent dans les dépotoirs chaque année. Les mégots de cigarette viennent en tête de liste des problèmes de déchets.

Et les coûts ne s'arrêtent pas là. Avez-vous déjà calculé le coût pour vous, en argent?



C'est le montant que vous dépensez en une année pour des cigarettes. Imaginez ce que vous pourriez faire d'autre avec cet argent. Heureusement, vous *pouvez* cesser de fumer. Vous vous demandez en quoi ce sera profitable pour vous. Continuez de lire cette brochure.

Utilisez le calculateur du coût du tabagisme disponible à l'adresse cancer.ca/AbandonCalculateur pour savoir quels seront les avantages pour vos finances et votre santé si vous cessez de fumer.

Une grande partie des dommages dus au tabagisme dans le corps sont réversibles. Il n'est jamais trop tard pour écraser.

Pensez aux bienfaits de l'abandon du tabac

Lorsque vous aurez écrasé, peu importe pendant combien de temps vous aurez fumé, votre santé s'améliorera et votre corps commencera à inverser certains des dommages dus au tabagisme. Quelques changements seront perceptibles immédiatement, et d'autres le seront au fil du temps.

Après :

<p>20 MINUTES</p> <p>• Votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque se normaliseront.</p>	<p>8 HEURES</p> <p>• Vous noterez que vous pouvez respirer plus facilement. Vous aurez de nouveau un taux d'oxygène normal et aurez moins de chances d'avoir une crise cardiaque.</p>
<p>24 HEURES</p> <p>• Vos poumons commenceront à se débarrasser du mucus. La toux sera un bon signe.</p>	<p>72 HEURES</p> <p>• Vous aurez plus d'énergie. Votre capacité pulmonaire va augmenter et vos bronches vont se décontracter, de sorte qu'il vous sera plus facile de respirer et de faire de l'exercice.</p>
<p>1 AN</p> <p>• Votre risque de crise cardiaque baissera de 50 %.</p>	<p>10-15 ANS</p> <p>• Votre risque de mourir d'un cancer du poumon va être réduit de moitié.</p>
<p>10-15 ANS</p> <p>• Votre risque de succomber à une crise cardiaque sera le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.</p>	

Quels autres bienfaits l'abandon du tabagisme peut-il vous apporter dans les années à venir?



Les accompagnateurs en abandon du tabac sont des spécialistes en cessation tabagique qui sont membres du personnel d'une ligne d'aide pour fumeurs. Ils sont désignés par différentes appellations d'emploi, mais ont tous un rôle similaire : vous épauler dans votre cheminement vers une vie sans tabac.

Décidez si vous êtes prêt

Vous percevez-vous un peu plus clairement comme un non-fumeur? Fermez les yeux et imaginez-vous en tant que non-fumeur. Pouvez-vous le visualiser? Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit? Écrivez ce que vous voyez.

Êtes-vous prêt à passer à la prochaine étape pour devenir non-fumeur? Allez-vous prendre l'engagement de cesser de fumer?

Si la réponse est oui : *félicitations!* Le prochain chapitre va vous aider à établir un plan solide.

Si la réponse est non : pas de problème. Vous avez peut-être besoin de plus de temps pour réfléchir à vos raisons de cesser de fumer. Il faut essayer d'écraser lorsque c'est le bon moment pour vous. Quand vous serez prêt, revenez aux activités décrites dans ce chapitre.

En tout temps, vous pouvez discuter de vos options avec un accompagnateur en abandon du tabac. Il suffit d'appeler la ligne d'aide pour fumeurs en composant le numéro indiqué à la fin de cette brochure.

Se préparer à cesser de fumer

Même si vous avez hâte de cesser de fumer, il est important de vous y préparer en suivant les étapes décrites dans cette section. Vous augmenterez ainsi vos chances d'écraser pour de bon.

Contenu de ce chapitre :

- les options possibles
- les outils d'aide à l'abandon du tabac et les préoccupations courantes
- des conseils pour écraser
- la préparation en vue de la date d'abandon du tabac
- la rédaction d'un plan d'abandon du tabac

Options possibles

Des gens ont réussi à cesser de fumer grâce à diverses méthodes. Il n'y a aucun moyen qui soit efficace pour tout le monde. Vous devez trouver l'option qui fonctionne le mieux pour vous.

Sevrage brutal

Cesser de fumer d'un coup, sans regarder en arrière et sans aide, est peut-être la voie qui vous convient. Si, à n'importe quel moment, vous pensez avoir besoin de soutien, envisagez toutefois les autres options énumérées ci-dessous.

Système de jumelage

Si vous connaissez une autre personne qui veut aussi cesser de fumer, vous pourriez « devenir partenaires » et écraser ensemble. Si vous avez un ami ou un membre de la famille qui veut vous aider, demandez-lui d'être votre source de soutien et de vous accompagner tout au long de votre cheminement vers l'abandon du tabac. Votre source de soutien devrait lire la brochure *Aider une personne à cesser de fumer* de la série *Une étape à la fois* pour apprendre quelle est la meilleure façon de vous soutenir.

Guides d'autoassistance

Les brochures d'autoassistance (comme celle-ci) sont de bons outils, car elles vous aident à créer un plan d'abandon du tabac. Il existe d'autres excellentes ressources d'autoassistance, telles que les forums en ligne, les sites Web interactifs et les applications pour téléphone intelligent. Consultez www.pourenfinir.ca pour en savoir plus sur l'application Break It Off conçue par la Société canadienne du cancer.

Avant d'utiliser une TRN, consultez votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé pour discuter des médicaments que vous prenez actuellement et de l'option qui serait préférable dans votre cas.

Lignes d'aide pour fumeurs

Chaque province a une ligne d'aide à l'abandon du tabac, où vous pouvez obtenir de l'information gratuite sur le tabagisme et du soutien pour cesser de fumer. Le numéro de téléphone inscrit à la fin de cette brochure vous conduira à votre ligne locale. Des études ont montré que le recours à une ligne d'aide pour fumeurs peut doubler les chances de réussite.

Aides au sevrage tabagique

Vous pouvez aussi essayer des médicaments antitabac. Lorsqu'ils sont utilisés comme il se doit, bon nombre de ces médicaments augmentent les chances de réussite.

Outils d'aide à l'abandon du tabac et préoccupations courantes

Thérapie de remplacement de la nicotine

Une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) agit en réduisant les envies liées à l'abandon du tabac. Elle libère dans le corps une dose contrôlée de nicotine pendant un certain temps. Chaque produit est offert en différentes doses. Informez-vous auprès de votre pharmacien ou d'un autre professionnel de la santé pour connaître la dose appropriée pour vous.

La TRN vient en cinq formes : timbre, inhalateur, gomme, pastille et vaporisateur buccal. Ces produits sont tous vendus sans ordonnance dans les pharmacies, à un coût approximatif de 4 \$ à 8 \$ par jour. Bien qu'ils contiennent tous de la nicotine, ils sont beaucoup plus sûrs que le tabac et ne causent pas le cancer.

Timbre

DESCRIPTION	MODE D'ACTION	CONSEILS POUR L'UTILISATION
Le timbre est appliqué sur la peau et libère une dose continue contrôlée de nicotine.	Une fois le timbre appliqué sur la peau, la nicotine pénètre lentement dans le corps, ce qui aide à réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage.	Commencez à utiliser le timbre dès que vous cessez de fumer. En général, il est déconseillé de fumer pendant le port du timbre. Si vous fumez, il n'y aura probablement pas d'effet nocif, mais vous pourriez alors recevoir trop de nicotine. Le timbre doit être appliqué sur une région propre et sèche, au-dessus de la taille.

Inhalateur

DESCRIPTION	MODE D'ACTION	CONSEILS POUR L'UTILISATION
L'inhalateur ressemble à une cigarette. Il s'agit d'un cylindre de plastique dans lequel est insérée une cartouche qui renferme de la nicotine.	L'aspiration libre de la vapeur de nicotine, qui est ensuite absorbée à travers la muqueuse de la bouche.	La vapeur n'est pas censée se rendre aux poumons comme celle d'une cigarette. Elle doit plutôt être aspirée doucement et rester dans la bouche. L'inhalateur doit être nettoyé régulièrement avec de l'eau et du savon. Évitez les boissons acides telles que le café, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool et les jus d'agrumes lorsque vous utilisez l'inhalateur, car elles peuvent l'empêcher de bien fonctionner.
Le vaporisateur buccal contient un produit qui est vaporisé dans la bouche et qui agit instantanément.	Lorsque le produit est vaporisé, la vapeur libère de la nicotine qui est absorbée à travers la muqueuse buccale.	Ne vaporisez pas le produit sur vos lèvres ni dans votre gorge. Pour ne pas en avoir dans la gorge, n'inhalez pas pendant la vaporisation.

Vaporisateur buccal

Gomme

DESCRIPTION	MODE D'ACTION	CONSEILS POUR L'UTILISATION
La gomme contient de la nicotine qui est absorbée à travers la joue. Elle peut être utilisée pour réduire le nombre de cigarettes fumées par jour. La gomme à la nicotine est offerte en plusieurs arômes.	La nicotine pénètre lentement dans le corps pendant une période de 20 à 30 minutes.	Il est important de suivre les instructions sur l'emballage, sinon, vous pourriez ne pas obtenir l'effet escompté. Mâchez un peu la gomme et laissez-la contre votre joue pendant 20 à 30 minutes. Mâchez-la ensuite de temps à autre, mais plus lentement qu'une gomme ordinaire. Ne mâchez qu'un seul morceau de gomme à la fois.

Pastille

DESCRIPTION	MODE D'ACTION	CONSEILS POUR L'UTILISATION
La pastille est présentée sous forme de bonbon dur.	À mesure qu'elle se dissout dans la bouche, la pastille libère lentement de la nicotine.	Il est important de suivre les instructions sur l'emballage, sinon, vous pourriez ne pas obtenir l'effet escompté. Placez une pastille dans votre bouche et sucez-la lentement jusqu'à ce qu'elle ait un goût fort. Mettez-la ensuite entre votre joue et votre gencive. Attendez environ une minute, ou que le goût s'estompe, et sucez-la à nouveau jusqu'à ce qu'elle ait un goût fort. Remettez-la entre votre joue et votre gencive. La dissolution devrait prendre de 20 à 30 minutes. Vous ne devez pas mâcher ni avaler la pastille.

Médicaments sur ordonnance

Il existe deux médicaments antitabac qui requièrent une ordonnance du médecin : Champix et Zyban. Ils sont tous deux offerts en comprimé. Ils ciblent activement le cerveau et le processus par lequel il traite la nicotine. Ils coûtent de 3 \$ à 5 \$ par jour, environ.

Les personnes qui ont les meilleures chances d'écraser sont celles qui utilisent à la fois un programme leur permettant de bénéficier de consultation ou de soutien, tel qu'une ligne d'aide pour fumeurs, et un outil d'aide à l'abandon du tabac.

Champix
(dénomination commune : varénicline)

Zyban
(dénomination commune : bupropion)

DESCRIPTION	MODE D'ACTION	CONSEILS POUR L'UTILISATION
Champix (Chantix aux États-Unis) est offert sous forme de comprimé et ne contient pas de nicotine.	Champix stimule les mêmes régions que la nicotine dans le cerveau. Il prévient les effets plaisants du tabagisme. Il aide à réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage.	Avec Champix, la date d'abandon peut être fixée de deux manières. Suivez les instructions sur l'emballage ou parlez à votre médecin pour savoir laquelle vous convient le mieux.
Zyban est offert sous forme de comprimé. Il sert aussi à traiter la dépression, et est alors vendu sous le nom de Wellbutrin. Il ne contient pas de nicotine et ne crée pas de dépendance.	Zyban stimule les mêmes régions que la nicotine dans le cerveau. Il aide à réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage.	Il est important de fixer une date d'abandon avant de commencer à prendre Zyban. Le traitement par Zyban doit débuter de 7 à 10 jours avant la date d'abandon.

Préoccupations courantes à propos des outils d'aide à l'abandon du tabac

Les médicaments antitabac soulèvent des questions et des préoccupations. Certaines de ces questions et les réponses sont présentées ci-dessous.

Puis-je devenir accro de ces médicaments? Vais-je seulement troquer une dépendance pour une autre?

La TRN fournit de la nicotine au corps, mais en quantité bien plus faible qu'avec le tabagisme. La nicotine entre dans le corps moins vite et par une voie beaucoup plus sûre. Avec la fumée du tabac, vous inhalez aussi plus de 70 substances chimiques carcinogènes et un produit toxique, le monoxyde de carbone. À mesure que vos envies deviennent plus maîtrisables, vous pouvez réduire la dose de votre TRN.

Adressez-vous à votre pharmacien ou à un autre professionnel de la santé si vous avez des craintes au sujet des produits que vous prenez.

J'ai entendu dire que la TRN peut causer le cancer. Est-ce vrai?

C'est faux. Ce n'est pas la nicotine qui est carcinogène dans les cigarettes. Ce sont le goudron, le monoxyde de carbone et certaines des 4000 autres substances chimiques présentes dans les cigarettes qui causent le cancer. La TRN permet à la nicotine d'entrer dans le corps, mais sans les dangers ajoutés.

Il est permis d'essayer une approche et de passer ensuite à une autre, au besoin. Les personnes qui persévèrent finissent par réussir.

Puis-je utiliser ces médicaments si je suis enceinte?

Si vous êtes enceinte, c'est un excellent moment pour écraser! La plupart des médicaments sur ordonnance ne sont pas recommandés pendant la grossesse, mais discutez avec votre médecin ou votre sage-femme des TRN ou des autres options possibles pour vous. Pour de plus amples renseignements sur le tabac et la grossesse, visitez www.pregnets.org.

Mon ami m'a dit que le Champix va me rendre dépressif ou même suicidaire si je le prends. Est-ce vrai?

Discutez des risques possibles du Champix avec votre médecin. De nombreuses personnes ont réussi à cesser de fumer en l'utilisant. Pendant un processus d'abandon du tabac, la dépression, l'insomnie, l'irritabilité, la frustration, la colère ou l'anxiété sont des effets normaux. Des symptômes psychiatriques sérieux, dont une humeur dépressive et des idées ou tentatives de suicide, ont été signalés chez certaines personnes qui utilisaient le Champix. On ignore si ces symptômes étaient directement liés au Champix. Si ce médicament vous est prescrit, cessez de le prendre et communiquez sans tarder avec votre médecin si vous avez l'un de ces symptômes. Vous et les membres de votre famille devrez surveiller si votre comportement change pendant votre prise de Champix. Votre médecin devra vous suivre de près, surtout si vous avez des antécédents de maladie mentale ou de dépression.

Qu'en est-il des traitements non traditionnels comme l'hypnose ou l'acupuncture pour cesser de fumer?

Certaines personnes les ont trouvés utiles; toutefois, aucune donnée ne montre que l'un ou l'autre de ces traitements est efficace. C'est aussi vrai pour les autres méthodes non traditionnelles d'abandon du tabac comme les suppléments ou timbres à base de plantes médicinales, la thérapie au laser ou les cigarettes électroniques. En fait, Santé Canada déconseille l'usage des cigarettes électroniques parce qu'elles peuvent poser des risques pour la santé et qu'il n'y a pas eu d'évaluation complète de leur innocuité et de leur qualité. Visitez le site Web de Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca.

Ne serait-ce pas moins cher pour moi de continuer à fumer?

Les coûts permanents du tabagisme dépassent les coûts des médicaments. Par ailleurs, les médicaments antitabac sont parfois remboursés par les régimes d'assurance maladie privés ou provinciaux. Si vous avez une assurance maladie personnelle ou bénéficiez d'un régime de soins de santé par l'entremise de votre employeur, communiquez avec votre compagnie d'assurance pour savoir ce qui est couvert.

Conseils pour écraser

Vous trouverez ci-dessous cinq moyens possibles pour vous préparer à écraser et à élaborer un plan d'abandon sur mesure pour vous.

Conseil 1 : Dressez la liste de vos déclencheurs

Il y a probablement quelques personnes, endroits ou activités qui peuvent vous inciter à fumer. Pensez à toutes les situations où vous pourriez avoir du mal à résister à une rage de cigarette.

Ce serait formidable si vous pouviez les éviter, mais il y a de fortes chances que vous ne pourrez pas toutes les fuir. Il est important de prévoir ces situations et de penser à des façons de les contrer.

Inspirez-vous de l'exemple suivant :

Déclencheur : Boire mon café le matin

Stratégie d'adaptation : Prendre plutôt un jus et boire un café seulement après le dîner

Conseil 2 : Pratiquez l'automotivation

Si vous croyez en votre capacité de cesser de fumer, il vous sera plus facile d'y arriver. Sans une telle confiance, il pourrait suffire d'un instant ou d'une situation pour que vous cédiez à la tentation.

Un discours intérieur négatif peut nuire à vos chances de rester non-fumeur. Par exemple, devant une situation invitante, vous pourriez vous dire « Une petite cigarette ne me fera pas de tort » ou « Je sais que je ne devrais pas fumer, mais je ne crois pas avoir ce qu'il faut pour arrêter. »

Il est important de prendre conscience des pensées négatives et de pouvoir les remplacer par des pensées positives.

L'automotivation est un excellent moyen d'accroître votre confiance et vos chances de rester non-fumeur.

Voici quelques exemples de pensées positives :

« Je n'ai pas besoin de cette cigarette maintenant. »

« Je ne laisserai personne m'empêcher d'écraser. Je ne peux pas changer ce que les autres pensent ou disent. Je peux changer seulement ce que je pense et ce que je fais. »

« Je n'ai pas vraiment besoin d'une cigarette pour m'amuser dans une fête. »

Les gens peuvent souvent être leurs propres pires ennemis. Pratiquez l'automotivation chaque jour. Faites-le devant un miroir s'il le faut (ne vous inquiétez pas : personne ne vous verra!).

N'ayez pas peur de dire à vos sources de soutien ce dont vous avez besoin. Elles auront plus l'impression de contribuer à votre cheminement d'abandon du tabac si vous leur demandez : « Serais-tu capable de m'aider? »

Conseil 3 : Créez votre système de soutien

C'est le temps de constituer votre réseau de soutien. Sur qui pouvez-vous compter pour obtenir du soutien? Il s'agit ici de la personne que vous pouvez appeler à 2 heures du matin lorsque vous êtes avec des amis et avez extrêmement envie d'une cigarette, ou de l'ami à qui vous pouvez envoyer un texto tous les jours à votre réveil pour détourner votre attention de la cigarette du matin. Mettez ces personnes au courant de votre plan d'abandon du tabac. Expliquez-leur en quoi elles font partie de ce plan et ce que vous attendez d'elles.

Mon réseau de soutien

Nom	Meilleure façon de me soutenir
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

N'oubliez pas que votre infirmière clinicienne, votre pharmacien, un autre professionnel de la santé ou votre accompagnateur en abandon du tabac peuvent aussi être des alliés de taille.

Conseil 4 : Écrivez vos raisons de cesser de fumer

Vous avez sans doute d'excellentes raisons de vouloir écraser. Vous souhaitez peut-être le faire par souci d'améliorer votre santé ou d'économiser de l'argent, ou encore par considération pour vos enfants ou votre partenaire.

Dressez la liste de vos quatre principales raisons de cesser de fumer. Arrachez cette page et placez-la dans un endroit où vous la verrez tous les jours. Vous pourriez aussi la garder dans votre sac à main ou votre portefeuille, ou la recopier sur votre téléphone intelligent, afin de pouvoir la consulter pour combattre une envie ou simplement pour vous la remettre en mémoire dans les moments difficiles, peu importe où vous êtes.

Raison 1

Raison 2

Ceci fait référence à une feuille de travail à la fin de la brochure.

Conseil 5 : Fixez une date d'abandon

Regardez votre agenda des 30 prochains jours et décidez d'une date d'abandon du tabac. Il n'y aura peut-être jamais de jour idéal pour le faire, mais voici quelques éléments à considérer pour décider d'une date :

- Choisissez un jour de routine habituelle où rien de nouveau n'est prévu.
- Ne prenez pas une date où vous avez un échéancier à respecter ou autre chose qui pourrait vous distraire ou vous imposer un stress additionnel.
- Faites-en votre jour pour l'abandon du tabac. Évitez donc d'autres dates importantes comme les anniversaires de naissance ou autres.
- Si vous êtes une femme, ne cessez pas de fumer dans les jours qui précèdent vos menstruations.

Annoncez votre date à vos amis et à votre famille! Affichez-la sur Facebook ou sur Twitter, ou informez tout le monde par courriel de votre premier grand pas vers une vie de non-fumeur.

Jour Mois An

Ceci fait référence à une feuille de travail à la fin de la brochure.

Préparez-vous pour votre date d'abandon

Vous en savez maintenant plus sur vos déclencheurs, vos raisons de renoncer au tabac et les obstacles que vous aurez à surmonter pour cesser de fumer. Profitez des jours qui restent avant votre date d'abandon pour observer vos habitudes de tabagisme, comme quand, pourquoi, où et avec qui vous fumez. Les prochaines pages vous fournissent des feuilles de route à utiliser pendant au moins cinq jours avant votre date d'abandon.

Ayez ces feuilles à portée de la main tout au long de la journée et inscrivez-y les détails pour chaque cigarette que vous fumez.

Les feuilles de route vous donnent également la chance de réduire votre consommation de tabac avant votre date d'abandon. Pendant la journée, demandez-vous s'il y a une cigarette dont vous pouvez vous passer et qui peut être sautée. Si vous le faites chaque jour, vous serez peut-être déjà à mi-chemin de l'abandon du tabac avant même d'avoir commencé.

À la fin de chaque journée, prenez un moment pour analyser votre feuille de route et tenter de repérer vos déclencheurs. Le lendemain, utilisez l'une des stratégies d'adaptation que vous avez écrites dans la section sur les déclencheurs pour vérifier si vous tenez le coup jusqu'à ce que l'envie disparaisse. Voyez-le comme une séance d'entraînement. Il s'agit d'une occasion de mettre votre plan à l'épreuve avant le grand jour.

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ l'é-

Ceci fait référence à une feuille de travail à la fin de la brochure.

Si votre plan prévoit un médicament de sevrage tabagique, assurez-vous de discuter de vos options avec votre médecin, votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé et d'acheter le nécessaire pour être prêt. Avec certains médicaments de sevrage tabagique, le traitement doit commencer avant la date d'abandon.

Écrivez votre plan d'abandon du tabac

Il reste seulement quelques jours avant votre date d'abandon, et le moment est venu de coucher sur papier votre plan d'abandon personnalisé. Écrivez votre plan ici. Arrachez ensuite cette page et placez-la dans un endroit où elle sera, au besoin, un rappel bien visible de votre plan. Collez-la sur le réfrigérateur, sur le miroir de la salle de bain ou à n'importe quel autre endroit où vous l'aurez souvent sous les yeux!

MON PLAN D'ABANDON

Ma date d'abandon est le :

Mon réseau de soutien se compose de :

L'outil d'aide à l'abandon du tabac que j'utiliserai est :

Ceci fait référence à une feuille de travail à la fin de la brochure.

Être prêt à cesser de fumer

Contenu de ce chapitre :

- le jour de l'abandon
- les symptômes de sevrage à prévoir
- la maîtrise des symptômes de sevrage
- les 4 stratégies anti-envies
- l'adoption de nouvelles habitudes
- les façons de rester en forme et de bien manger
- les étapes importantes et les récompenses

Votre cheminement vers une vie sans fumée est unique. Utilisez les outils de cette brochure pour découvrir lesquels vous conviennent.

Le jour de l'abandon

Vous avez investi beaucoup d'efforts pour vous rendre jusqu'ici et vous devez en être fier. Prenez quelques instants pour vous féliciter de votre bonne décision d'écraser. Ce n'est pas tous les jours que vous prenez une décision qui aura autant d'impact sur le reste de votre vie.

N'oubliez toutefois pas que les envies de fumer peuvent surgir à tout moment. Lorsque vous en aurez, utilisez toutes les échappatoires possibles et changez de pièce ou faites autre chose. Devenez maître de vos envies.

Évitez les fumeurs

Avez-vous l'habitude de fumer une cigarette avec des collègues durant vos pauses? Pas aujourd'hui. Allez faire quelques pas dehors ou prenez votre pause à la cafétéria avec les autres.

Ayez des outils d'aide à votre disposition

Si une utilisez une TRN sous forme d'inhalateur, de gomme, de pastille ou de vaporisateur, ayez-la toujours avec vous et servez-vous-en au besoin pour résister aux envies.

Prévenez vos sources de soutien

Informez les personnes de votre entourage que vous pourriez leur téléphoner ou leur envoyer un texto. Notez le numéro de votre ligne locale d'aide pour fumeurs et gardez-le à portée de la main.

Ménagez-vous

Cesser de fumer est déjà assez stressant en soi. Essayez donc de vous épargner d'autres situations potentiellement stressantes.

Et, surtout, occupez-vous les mains, la bouche et l'esprit. Voici quelques conseils pour tenir bon :

MAINS	BOUCHE	ESPRIT
dessinez ou peignez	appelez un vieil ami	déhancez-vous sur une musique endiablée
envoyez un texto à un ami	chantez vos airs favoris	dancez comme si personne ne vous regardait
tricotez, crochetez ou cousez	mâchez de la gomme sans sucre et faites des bulles	trouvez une nouvelle recette santé à préparer
résolvez le cube Rubik	brossez-vous les dents	déplacez vos meubles
faites du rangement	embrassez quelqu'un	faites une marche, un tour de vélo
nettoyez la maison ou l'auto	sifflez une mélodie	faites des mots croisés ou un sudoku
jardinez ou tondez le gazon	laissez fondre une sucette dans votre bouche	promenez le chien
jouez aux cartes ou à un jeu de société		prenez des photos
levez des poids ou faites du yoga		lisez un bon livre
mettez du vernis à ongles		
jouez à des jeux vidéo		
lancez un ballon de football		
lavez votre voiture		



Les symptômes de sevrage à prévoir

Les symptômes de sevrage sont la réponse du corps à l'absence de nicotine. Ils sont normaux chez une personne qui cesse de fumer. Chaque cas est particulier et le corps s'adapte de différentes manières à l'abandon du tabac.

Envies : Les rages de cigarette ou les envies de fumer sont souvent pires au début, mais sont généralement moins fortes après quelques semaines d'abandon du tabac. Les envies ne durent habituellement que quelques minutes. Occupez-vous les mains, la bouche et l'esprit en suivant quelques-uns des conseils fournis dans la section précédente.

Changements d'humeur : Votre corps est en manque de nicotine et, pendant un certain temps, vous aurez peut-être l'impression que rien d'autre ne pourra satisfaire ce besoin. Vous êtes bien sûr un peu maussade. Qui ne le serait pas? Vous pourriez devenir irritable, triste ou fâché. Même si ces symptômes sont incommodants, ils sont normaux et vont finir par disparaître à mesure que votre corps s'adaptera.

Stress : Pour bien des fumeurs, le tabagisme est la façon de combattre le stress quotidien. Si la cigarette n'est plus une option, les niveaux de stress peuvent sembler incontrôlables. Cherchez d'autres moyens de garder votre calme lorsque vous êtes stressé, comme respirer profondément, détourner l'attention ou aller marcher.

Toux/mucosités : Les premiers jours, vous pourriez tousser et avoir plus de mucosités. Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est bon signe! C'est ainsi que votre corps se débarrasse du goudron et des toxines accumulés au fil des ans. Votre corps est en train de guérir et il faut lui laisser du temps pour le faire.

Gain de poids : Les fumeurs qui écrasent n'engraissent pas tous. Dans les premiers mois, certains prennent de 2 à 4,5 kilos, ce qui peut être maîtrisé par une saine alimentation et l'exercice.

Concentration : Votre corps s'est accoutumé à l'effet stimulant des cigarettes. Il doit maintenant apprendre à rester éveillé et alerte sans cette stimulation. Soyez patient avec votre corps : prenez des pauses et ne vous mettez pas trop de pression.

Sommeil : Comme la nicotine modifie le fonctionnement du cerveau, vous aurez peut-être du mal à dormir la nuit. Éliminez complètement ou partiellement la caféine (café, thé, cola, chocolat), surtout le soir. Ralentissez le rythme à l'approche du coucher. Évitez l'ordinateur. Pour vous détendre, lisez ou faites des mots croisés.

Le point important à retenir, c'est qu'à partir du moment où vous cessez de fumer, votre corps commence à se réparer. Comme il travaille fort, prenez votre mal en patience. N'oubliez pas que les symptômes de sevrage ne dureront pas éternellement. Dans certains cas, ils s'atténuent après seulement quelques jours ou semaines.

La maîtrise des symptômes de sevrage

L'abandon du tabac vous sera bénéfique, mais vous traverserez peut-être une période de malaises avant de vous sentir mieux. Heureusement, ces symptômes sont passagers et diverses mesures générales permettent de les réduire au minimum.

- Respirez profondément et exécutez des exercices de relaxation ou écoutez votre musique préférée. Sortez et faites de l'activité physique ou du yoga.
- Évitez la caféine (café, thé, cola, chocolat), surtout le soir, et essayez de ralentir la cadence vers l'heure du coucher. Lisez, méditez, prenez un bain ou buvez une tasse de tisane, par exemple.
- Pour ne pas avoir la gorge sèche, consommez beaucoup d'eau ou de jus. Sucez des bonbons ou mâchez de la gomme sans sucre.
- Coupez des fruits et des légumes frais pour qu'ils soient prêts lorsque vous avez faim. Évitez les aliments et boissons ayant peu de valeur nutritive, comme les croustilles et les boissons gazeuses. Le site Web www.fruitsandveggies.ca/fr regorge d'idées et de ressources sur le maintien d'une bonne alimentation.
- Dites à vos amis comment vous vous sentez. Faites des activités qui vous plaisent, et concentrez-vous sur les résultats positifs que vous obtenez.

Prenez rendez-vous avec votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé, qui pourra vous suggérer des moyens de soulager les symptômes de

Les non-fumeurs sont plus sensibles à la caféine. Réduire l'apport de caféine peut aider à prévenir certains effets désagréables comme la nervosité, l'irritabilité, les maux de tête et les troubles de sommeil.

sevrage. Ce serait aussi un moment opportun pour communiquer avec un accompagnateur en abandon du tabac de votre région en composant le numéro de la ligne d'aide pour fumeurs qui apparaît à la fin de cette brochure.

Quels autres symptômes de sevrage ressentez-vous? Quelles solutions avez-vous trouvées pour les surmonter?



Les 4 stratégies anti-envies



Il ne faut pas oublier un autre outil formidable pour surmonter les envies ou d'autres symptômes de sevrage : les 4 stratégies anti-envies. Lorsque les envies ou les symptômes se manifestent, utilisez n'importe quelle combinaison des stratégies suivantes.

4 **Respirez profondément** : Inspirez et expirez lentement. Pour ce faire, prenez une profonde inspiration, retenez votre souffle pendant quelques secondes puis expirez lentement. La respiration profonde vous aidera à vous détendre et à penser à autre chose.

4 **Buvez de l'eau** : Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de la main. Prenez lentement de petites gorgées et gardez-les un moment dans votre bouche avant de les avaler. Vous aiderez ainsi votre corps à éliminer les toxines tout en vous occupant les mains et la bouche. Boire de l'eau peut aussi apaiser la toux et réduire l'accumulation de mucosités.

4 **Faites diversion** : Pour vous distraire, levez-vous et changez de lieu ou de tâche. Faites une promenade, appelez un ami, courez au gymnase ou promenez le chien.

4 **Attendez** : Les envies ne durent pas aussi longtemps que la plupart des gens le croient. Elles pourraient sembler interminables, mais ne sont en fait qu'une question de 5 à 10 minutes. Convainquez-vous que vous pouvez attendre 10 minutes, et ayez recours à l'une des trois autres stratégies ci-dessus.

L'adoption de nouvelles habitudes

Pour cesser de fumer, vous devez être capable d'apporter certains changements à votre vie. Il faut rompre des habitudes qui vous lient à la cigarette au cours de la journée, et trouver des façons de vivre sans fumer.

Vous adorez siroter votre café en fumant une cigarette?

Buvez une tisane. Prenez plutôt une collation santé avec votre café.

Vous ne pouvez pas parler au téléphone sans en allumer une?

Discutez en personne avec vos amis. Utilisez Skype ou une autre forme de vidéobavardage.

À votre réveil, vous ne pensez qu'à une première cigarette?

Sautez immédiatement dans la douche. Allez au gymnase ou sortez faire une promenade avant de commencer votre journée.

L'alcool et le tabac sont votre combinaison préférée?

Commandez un cocktail sans alcool ou un soda nature. Demandez au barman de vous donner une paille ou un bâtonnet à mâchouiller.

Difficile de conduire sans avoir une cigarette à la main?

Sortez cigarettes et briquets de votre voiture. Marchez ou prenez l'autobus.

Le stress vous fait-il vous demander

« Où est mon briquet? »?

Respirez profondément et éloignez-vous de votre source de stress. Jouez avec une balle anti-stress.

Les façons de rester en forme et en santé

L'une des principales préoccupations associées à l'abandon du tabac est la peur d'engraisser. Environ un ex-fumeur sur cinq maintient son poids. Chez les personnes qui prennent du poids après avoir cessé de fumer, la moyenne est d'environ 2 à 4,5 kilos. Ne vous inquiétez pas : il existe des façons de limiter un gain de poids.

Voici quelques conseils utiles :

Restez actif

En plus d'être un excellent moyen de maîtriser votre poids, l'activité physique peut vous aider à réprimer les envies et les symptômes de sevrage. Elle est un investissement dans votre santé, et si vous en faites des moments de plaisir, vous aurez plus de chances de continuer.

Mangez régulièrement

Ne sautez pas de repas, sinon vous risquez de vous empiffrer plus tard dans la journée. Vous pourriez ainsi être plus irritable et, du coup, plus vulnérable aux envies. Prenez un déjeuner, un dîner, un souper et une ou deux collations par jour.

Choisissez des collations santé

Préparez des collations nutritives qui seront prêtes lorsque vous en aurez besoin. Allez-y pour des crudités, des fruits et du yogourt, et buvez beaucoup d'eau.

La bonne nouvelle, c'est qu'un gain de poids est maîtrisable. Essayez donc de ne pas trop vous tracasser avec votre poids pour l'instant. Votre objectif premier est de devenir et de rester non-fumeur.

Écoutez votre corps

Si vous avez faim, mangez quelque chose. Si vous n'êtes pas certain d'avoir faim, buvez un verre d'eau et détournez votre attention en faisant autre chose. Si la faim persiste, mangez une collation santé.

Limitez votre consommation d'alcool

Évitez l'alcool, qui contient des calories vides et qui peut déclencher des envies de fumer.

Achetez intelligemment

N'allez pas à l'épicerie sans avoir de liste, ni quand vous avez faim.

Par de petits changements à votre alimentation et à votre degré d'activité physique, vous pouvez maîtriser votre appétit et tout possible gain de poids. Pour en savoir plus à ce sujet, visitez les pages Web « Mangez bien et soyez actif » de Santé Canada à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-fra.php>.



Les étapes importantes et les récompenses

Définir des étapes importantes ou des objectifs peut être une grande source de motivation et un moyen de rester sur la bonne voie. Quels moments clés souhaitez-vous atteindre? Ce peut être la fin de votre première journée de non-fumeur ou votre première soirée à l'extérieur avec des amis, sans cigarette.

Énumérez les étapes importantes dans votre cheminement personnel d'abandon du tabac :

Dans la section des feuilles de travail à la fin de cette brochure, faites la liste des étapes importantes de votre abandon du tabac et indiquez les dates où vous comptez les atteindre.

Date	Date

Ceci fait référence à une feuille de travail à la fin de la brochure.

Surtout, n'oubliez pas tout l'argent que vous économisez en n'achetant pas de cigarettes. Si vous le pouvez, utilisez cet argent pour vous récompenser!

Chacune de vos étapes importantes doit venir avec une récompense. Cesser de fumer demande beaucoup d'efforts et il faut vous récompenser pour le travail formidable que vous accomplissez. Les récompenses peuvent être n'importe quoi qui vous rend heureux sans nuire à vos progrès.

Voici quelques idées :

- Allez voir un film.
- Préparez-vous un souper spécial à la maison.
- Engagez un homme ou une femme de ménage pour la journée.
- Mettez à jour votre statut Facebook.
- Si vous étudiez, accordez-vous une soirée de relâche.
- Offrez-vous une manucure et une pédicure.
- Achetez un nouveau gadget.
- Essayez la voiture dont vous avez toujours rêvé.

Vous avez d'autres idées? Indiquez d'autres façons possibles de vous récompenser.

Rester non-fumeur

Contenu de ce chapitre :

- rester maître du tabac
- se relever après un faux pas
- se reprendre après une rechute
- se préparer à écraser de nouveau
- vivre sans fumer

Rester non-fumeur est votre prochain but. Rappelez-vous ce que vous avez appris et gardez-le en tête.

Gérer le stress – les 3 A

Aussi bonnes que soient vos raisons d'écraser, vous pourriez quand même avoir envie de fumer. Le succès dépend de votre capacité de rester maître, à la fois de vous-même et des situations que vous devez affronter. Les 3 A peuvent vous aider à résister à une tentation.

S'abstenir : Évitez ce que vous ne pouvez pas gérer. Vous devrez peut-être le faire plus souvent au cours de vos premières semaines comme non-fumeur, et pourrez ensuite passer graduellement à d'autres méthodes lorsque vous vous sentirez plus solide.

Exemple : Évitez les fumeurs. Parlez honnêtement avec vos amis qui fument et dites-leur que vous tenez à leur amitié, mais qu'il est important pour vous de cesser de fumer. Prévenez-les que ne les verrez pas pendant un certain temps. Vous ne leur demandez pas de renoncer au tabac, mais vous aimeriez avoir leur appui.

Agir autrement : Préparez une nouvelle réponse à la situation.

Exemple : Si un ami vous offre toujours une cigarette, priez-le poliment, avant de le voir, de ne le faire en aucun cas parce que vous avez cessé de fumer.

Accepter : Si la situation ne peut être changée d'aucune façon, essayez de l'accepter.

Exemple : Utilisez l'automotivation. « C'est une mise à l'épreuve. Ça ne durera pas toujours. Je vais résister. » Ou « Je serai une personne plus forte si je tiens le coup sans cigarette. »

L'un des éléments importants pour rester non-fumeur est de contrôler son environnement et d'apprendre à ne pas céder aux tentations de fumer.

Pour vérifier si vous êtes maître du tabac, prenez un moment pour répondre aux questions suivantes :

J'ai jeté toutes mes cigarettes, tous mes briquets et tous mes cendriers.

Oui Non

J'évite les endroits où les gens fument beaucoup (parties, terrasses de restaurant ou de bar).

Oui Non Parfois

Je peux supporter le stress sans fumer.

Oui Non Plus ou moins

J'ai demandé à ma famille et à mes amis de ne pas fumer près de moi.

Oui Non Parfois

J'ai remplacé le tabagisme par d'autres activités comme mâcher de la gomme ou faire une marche.

Oui Non Parfois

J'ai changé ma routine matinale pour réduire les tentations de fumer.

Oui Non Plus ou moins

Si vous avez répondu « Non », « Plus ou moins » ou « Parfois » à l'une de ces questions, vous courez un risque de rechute. Il faut continuer à travailler fort pour rester maître et changer vos vieilles habitudes de fumeur. C'est votre avenir; prenez-le en main.

Se relever après un faux pas

Un faux pas – tirer une bouffée ou fumer une cigarette – est fréquent chez les personnes qui cessent de fumer. Si tel est votre cas, retenez que ce n'est pas forcément la fin de votre nouvelle vie sans fumée. Pensez aux effets du tabagisme sur vous et concentrez-vous sur vos raisons d'écraser. Ne perdez pas votre objectif de vue. Un jour, vous serez non-fumeur pour de bon. Revenez sur la bonne voie dès que possible.

Voici quelques questions à vous poser pour vous remettre en piste. Voyez ce faux pas comme une occasion d'apprendre comment éviter de succomber la prochaine fois.

Qu'est-ce qui vous a incité à tirer une bouffée ou à fumer une cigarette?

Où étiez-vous?

Avec qui étiez-vous?

Que pouvez-vous faire pour éviter un faux pas si cette même situation se reproduit?

Une ligne d'aide pour fumeurs peut aussi vous suggérer des stratégies de dépannage pour revenir sur la bonne voie.

Il n'est pas rare de trébucher une fois ou deux après l'abandon du tabac. Gardez à l'esprit qu'un pas en arrière n'est pas une raison d'abandonner.

Se reprendre après une rechute

Une rechute est le fait de recommencer à fumer régulièrement. Elle peut survenir chez des personnes qui ont écrasé depuis longtemps et qui ont résisté à bien des tentations mais qui, pour une quelconque raison – stress, frustration, envie ou pression – ont recommencé à fumer. Si vous avez une rechute, tournez la page et allez de l'avant au lieu de vous sentir coupable.

Relevez-vous et félicitez-vous pour le succès que vous avez obtenu jusqu'à maintenant. Une période sans fumer, peu importe sa durée, est une grande réussite en soi.

Vous vous êtes prouvé que vous êtes capable de cesser de fumer. Êtes-vous prêt à essayer à nouveau?

Si votre réponse est non, pas de problème. Ce n'est peut-être pas un moment propice pour écraser. Retenez ce que vous avez appris de votre expérience. Lorsque vous serez prêt, fixez une autre date d'abandon et établissez votre plan.

Si votre réponse est peut-être, relisez le chapitre 1 et revoyez les raisons pour lesquelles vous vouliez initialement cesser de fumer. Si vous êtes ensuite prêt, fixez une autre date d'abandon et suivez les conseils fournis à la page suivante.

Si votre réponse est oui, lisez la page suivante pour vous préparer à écraser de nouveau. Prenez les leçons tirées de cette expérience et appliquez-les à votre nouveau plan d'abandon. Une ligne d'aide pour fumeurs peut aussi vous guider dans cette nouvelle tentative.

Se préparer à écraser de nouveau

En préparant votre nouvelle tentative, réfléchissez à la précédente et aux raisons pour lesquelles elle a échoué.

- Que ressentiez-vous avant d'allumer une cigarette?
- Comment les membres de votre famille et vos amis ont-ils réagi?
- Pourquoi avez-vous décidé de continuer à fumer après cette première cigarette?

Vous avez plus de chances de réussir cette nouvelle tentative si vous pouvez tirer des leçons de la dernière.

Vous avez appris qu'il faut de la confiance en soi, de la préparation et de la ténacité pour cesser de fumer. Qu'avez-vous appris d'autre, que ce soit sur l'abandon du tabac ou sur vous-même?

Écrivez-le ci-dessous.

Exemple: *J'ai appris qu'écrire mes raisons de cesser de fumer m'aidaient beaucoup.*

Cette brochure vous semblera peut-être plus profitable la deuxième fois. Reportez-vous aux chapitres 2 et 3 et passez en revue les activités et les outils. N'oubliez pas de lire l'information et de faire chaque activité de manière aussi complète et honnête que possible.

Si vous n'aviez pas utilisé de médicament pour combattre les envies de nicotine, vous devriez peut-être y penser cette fois-ci et en discuter avec votre médecin, votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé. Combiner cette brochure et des traitements comme une TRN ou un autre médicament peut être une méthode efficace pour cesser de fumer.

Si vous avez besoin de soutien, une ligne d'aide pour fumeurs et un accompagnateur en abandon du tabac peuvent vous guider ou vous diriger vers d'autres ressources ou programmes dans votre région.

Vivre sans fumer

Cesser de fumer est un défi et vous l'avez réussi jusqu'à maintenant. Dorénavant, votre objectif est d'en faire un changement permanent et de rester non-fumeur.

Retenez tout ce que vous avez appris et tâchez de ne pas pécher par excès de confiance. Chaque jour apportera de nouveaux défis et, au moment où vous vous y attendrez le moins, une envie ou un déclencheur pourrait vous tenailler.

Pour rester sur la bonne voie, suivez les conseils ci-dessous :

Récompensez-vous

N'oubliez pas de vous féliciter pour votre travail formidable. Soyez reconnaissant pour votre nouvelle vie sans fumée.

Mobilisez vos amis et vos proches

Rappelez-leur que vous avez encore besoin de leur appui! Ils vous ont soutenu depuis le début et ne veulent que le meilleur pour vous.

Soyez préparé

Les envies et les tentations peuvent surgir n'importe quand et vous devez être prêt à les affronter. Souvenez-vous de ce qui a le mieux fonctionné pour vous jusqu'ici.

Ayez recours à des outils

Gardez cette brochure à portée de la main. Les outils et les activités vous aideront à rester sur la bonne voie. Si vous avez besoin de soutien additionnel, appelez une ligne d'aide pour fumeurs ou discutez avec votre médecin, votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé.

Encore une fois, *félicitations!* Vous faites partie des millions de Canadiens qui vivent sans tabac. Nous vous souhaitons une bonne continuation et bon succès dans votre nouveau mode de vie sain.

Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir davantage sur les méthodes d'abandon du tabagisme ou sur les ressources et les programmes offerts dans votre communauté, appelez l'un de nos spécialistes en information en composant le numéro sans frais **1 888 939-3333**, en nous écrivant à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou en visitant **cancer.ca**.

Grâce à des lignes d'aide accessibles partout au Canada, les fumeurs peuvent parler à des accompagnateurs en abandon du tabac et recevoir un soutien gratuit et confidentiel. Le numéro sans frais à composer dans chaque région est inscrit à la fin de cette brochure.

Feuilles de travail

Contenu de cette section :

- écrivez vos raisons de cesser de fumer
- décidez d'une date d'abandon
- journal du plan d'abandon
- écrivez votre plan d'abandon

Écrivez vos raisons de cesser de fumer

Raison 1

Raison 2

Raison 3

Raison 4

Décidez d'une date d'abandon



Jour	Mois	An

Journal du plan d'abandon

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS



Journal du plan d'abandon

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS

Journal du plan d'abandon

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS



Journal du plan d'abandon

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS

#	HEURE	RAISON DE CETTE CIGARETTE	OÙ J'ÉTAIS	AVEC QUI J'ÉTAIS

Écrivez votre plan d'abandon

MON PLAN D'ABANDON

Ma date d'abandon est le :

Mon réseau de soutien se compose de :

L'outil d'aide à l'abandon du tabac que je vais utiliser est :

Mes principales raisons de cesser de fumer sont :

Mes principaux déclencheurs sont :

Je vais contrer ces déclencheurs en :



Les étapes importantes

Date

Date

Date

Date

Date

Date



Appelez sans frais l'une des lignes d'aide aux fumeurs suivantes :

Colombie-Britannique

1 877 455-2233

Alberta

1 866 710-7848

Saskatchewan, Manitoba,
Ontario, Nouveau-Brunswick,
Île-du-Prince-Édouard, Yukon

1 877 513-5333

Québec

1 866 527-7383

Nouvelle-Écosse

811

Terre-Neuve et Labrador

1 800 363-5864

Territoires du Nord-Ouest

1 866 286-5099

Nunavut

1 866 368-7848



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

1 888 939-3333 | cancer.ca

ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer - Une étape à la fois.* Société canadienne du cancer, 2013.