



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer



UNE
ÉTAPE
À LA
FOIS

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Documents imprimés *Une étape à la fois*

1 Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer (brochure)

Stade 1

2 Pour les personnes qui veulent cesser de fumer (brochure)

Stade 2

Stade 3

Stade 4

Stade 5

3 Aider une personne à cesser de fumer (brochure)

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

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.

La Société canadienne du cancer remercie de son soutien le Groupe de recherche sur la santé de la population de l'Université de Waterloo.

La Société Canadienne du cancer souhaite également remercier Johnson & Johnson Inc. pour son généreux soutien.

Johnson & Johnson
INC.

Photos de couverture : © Getty Images

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

Introduction : En quoi consiste *Une étape à la fois*?

Les fumeurs, leurs amis et les membres de leur famille sont tous des personnes distinctes. *Une étape à la fois* est une ressource qui tient compte du fait que chacune de ces personnes a des besoins uniques en lui permettant de créer son propre programme pour cesser de fumer.

Une série de trois brochures

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. Elle leur explique ce qu'il faut et ne faut pas faire pour aider un fumeur à renoncer au tabac.

Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer

Cette brochure offre du soutien aux fumeurs, sans leur faire la morale, ni tenter de les convaincre d'écraser ni les juger. La décision de continuer ou non à fumer leur appartient. Cette brochure leur permet de mieux comprendre leur situation afin de pouvoir faire des choix éclairés.

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Cette brochure a pour but de soutenir les fumeurs qui ont décidé de renoncer au tabac. Elle contient des outils qui permettent aux fumeurs de mieux

comprendre leur habitude et de pouvoir ainsi élaborer des plans et prendre des moyens adaptés à leurs besoins particuliers. Elle leur fournit aussi des conseils sensés pour surmonter les difficultés pendant leur processus d'abandon du tabagisme.

Certains trouveront toutes ces brochures pertinentes et consulteront l'une ou l'autre des trois à un moment ou l'autre durant leur processus d'abandon du tabagisme. D'autres n'utiliseront qu'une seule brochure.

Vous pouvez choisir les sections qui vous intéressent dans les brochures. Ces sections portent sur les stades 1 à 5, respectivement, qui sont décrits ci-dessous. Vous pouvez commencer où vous voulez.

Que contient cette brochure?

Le stade 2 (Cesser de fumer) est abordé en premier, car cette brochure est destinée aux personnes qui ont décidé d'arrêter de fumer. C'est à vous de choisir le moment où vous cesserez de fumer. Si vous hésitez à essayer d'arrêter maintenant, nous vous recommandons plutôt de lire la brochure *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*.

Renoncer au tabac demande plus que de la volonté. Cette brochure peut vous aider à développer des habiletés qui augmenteront vos chances de réussir.

Cependant, aucun fumeur n'est en tous points semblable à un autre et il est important que vous cherchiez dans la brochure le chapitre ou le stade qui répond le mieux à vos besoins actuels.

Jetez un coup d'œil à la table des matières ou au résumé ci-dessous pour repérer la section qui vous semble la plus appropriée dans votre cas. Vous ne

devez pas nécessairement tout lire, ni faire toutes les activités.

Ne pas vouloir cesser de fumer (stade 1)

L'information sur ce stade est fournie dans la brochure intitulée *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*, sans pression aucune, dans le but d'aider les fumeurs à mieux comprendre leur situation.

Songer à cesser de fumer (stade 2)

Cette section peut vous aider à accroître votre motivation à cesser de fumer et à croire en votre capacité d'y arriver. À ce stade, vous pourrez découvrir vos craintes face à l'abandon du tabagisme et apprendre comment les apaiser.

Se préparer à cesser de fumer (stade 3)

Cette section vous sera utile pour préparer votre arrêt tabagique et pour fixer une date afin d'augmenter vos chances de succès. Elle vous aidera :

- À décider si vous devez utiliser des aides pharmacologiques pour maîtriser les symptômes de sevrage.
- À acquérir des habiletés pour mieux composer physiquement, mentalement, émotionnellement et socialement avec le fait d'être un non-fumeur.

Cesser de fumer (stade 4)

Les chapitres de cette section vous permettront d'élaborer des plans précis pour les quelques jours qui précèdent et qui suivent celui où vous cesserez

Aucun fumeur n'est en tous points semblable à un autre.

de fumer. Ils vous aideront à appliquer vos nouvelles habiletés pour maîtriser les effets que vous pourriez ressentir, comme le sevrage de la nicotine, les envies et les tentations de fumer, de même que le stress et le gain de poids.

Maintenir son arrêt tabagique (stade 5)

Ces chapitres vous aideront à vous préparer aux moments où vous pourriez succomber à la tentation de fumer. Vous y apprendrez aussi des trucs pour revenir sur la bonne voie si vous fumez quelques cigarettes.

Allez-y à votre rythme, dans l'ordre qui vous convient.

Prenez votre temps lorsque vous consultez cette brochure et relisez les sections qui sont importantes pour vous. Allez-y à votre rythme, dans l'ordre qui vous convient.

Résumé des stades et des brochures

Stade	Brochure
Ne pas vouloir cesser de fumer (stade 1)	<i>Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer</i>
Songer à cesser de fumer (stade 2)	<i>Pour les personnes qui veulent cesser de fumer</i>
Se préparer à cesser de fumer (stade 3)	
Cesser de fumer (stade 4)	
Maintenir son arrêt tabagique (stade 5)	

Tirons les choses au clair : par quoi devez-vous commencer?

- Faire un survol de la brochure pour avoir une idée générale du contenu.
- Trouver un chapitre ou une section qui est utile pour vous maintenant.
- Lire lentement ce chapitre ou cette section. Vous arrêter pour faire les exercices. Prendre votre temps. Réfléchir sérieusement aux sujets couverts et aux leçons tirées des exercices.
- Passer à d'autres sections lorsque vous êtes prêt.
- Relire les sections si vous voulez en profiter davantage.

Songer à cesser de fumer (stade 2)	1
Chapitre 1 : Cesser ou ne pas cesser de fumer	1
Chapitre 2 : Craintes suscitées par l'abandon du tabac	9
Symptômes de sevrage	9
Gain de poids	11
Maîtrise du stress	12
Perte de moments de répit	13
Crainte d'échouer	13
Chapitre 3 : Décider de cesser de fumer	15
Passer à la prochaine étape	16
Se préparer à cesser de fumer (stade 3)	18
Chapitre 4 : Comprendre pourquoi vous fumez	21
Dépendance à la nicotine	21
Aides pharmacologiques	23
Reconnaître les influences et comment y réagir	27
Chapitre 5 : Trouver des substituts à la cigarette	32
Activités physiques	33
Manger sainement	35
Maîtriser le stress	36
Chapitre 6 : Prendre l'engagement de cesser de fumer	41
Chapitre 7 : S'exercer à cesser de fumer	43
Réduire sa consommation	43
Résister aux envies de fumer	44
Vivre comme un non-fumeur	46
Avez-vous fait les activités?	47
Cesser de fumer (stade 4)	48
Chapitre 8 : Avant et après le jour d'arrêt	49
Les cinq étapes pour réussir	49
Fixez une date	50

Étape 1 (commencez au moins 4 jours avant de cesser de fumer)	51
Étape 2 (deux ou trois jours avant de cesser de fumer)	54
Étape 3 (la veille du jour où vous cesserez de fumer)	57
Étape 4 (jour de l'abandon du tabagisme)	62
Étape 5 (les 5 jours suivant celui où vous cessez de fumer)	65
Maintenir son arrêt tabagique (stade 5)	67
Chapitre 9 : Comment rester un non-fumeur	68
« Je veux être un non-fumeur à vie »	68
« Je peux changer mon comportement »	69
« Je peux maîtriser les situations à risque »	70
« Je peux réduire mon stress »	72
Quelques derniers conseils	75
Chapitre 10 : Si vous subissez une défaillance	77
Qu'entend-on par « défaillance » ou par « rechute »?	77
Revenir sur la bonne voie	79
Les quatre stratégies pour surmonter vos envies de fumer	80
Chapitre 11 : Si vous avez fait une rechute	82
Vous préparer à faire une nouvelle tentative	84
En conclusion	86
Pour de plus amples renseignements ...	87
Index	88

Songer à cesser de fumer (stade 2)

CHAPITRE 1 : Cesser ou ne pas cesser de fumer

En fait, la plupart s'y reprennent à plusieurs fois avant de cesser de fumer pour de bon. C'est normal.

De nombreuses personnes ont déjà essayé d'arrêter de fumer. Est-ce votre cas? Si vous avez réussi à le faire pendant plus de 24 heures, vous avez peut-être constaté par vous-même que le tabagisme est une habitude difficile à briser, mais il faut continuer d'essayer! Peu de fumeurs y arrivent du premier coup. En fait, la plupart s'y reprennent à plusieurs fois avant de cesser de fumer pour de bon. C'est normal.

Qu'il s'agisse ou non de votre première tentative, vous devrez probablement changer votre perception du tabagisme.

Par exemple, les personnes qui s'imaginent que cesser de fumer est chose facile se rendent souvent compte que c'est tout le contraire. Elles deviennent parfois si frustrées qu'elles ne veulent même plus essayer.

Les phrases suivantes vous aideront à voir autrement le tabagisme et son abandon :

- La cigarette est mauvaise pour moi. Un point c'est tout!
- La volonté ne suffit pas, mais elle peut être un bon départ. J'ai assez de volonté pour décider d'arrêter.
- Il est difficile de cesser de fumer, mais j'en suis capable.
- Je n'ai pas besoin de cacher ma colère, ma déception ou d'autres sentiments avec une cigarette.
- Je peux toujours trouver autre chose à faire que fumer.

- Ma fumée secondaire est nocive pour ma famille et mes amis.
- Je veux me libérer du tabagisme!
- Je peux très bien vivre sans fumer.

Il serait important à ce stade de faire l'activité sur les inconvénients et les avantages du tabagisme avant de poursuivre votre lecture.

Activité 1 : Quels sont les inconvénients et les avantages du tabagisme?

En comparant les inconvénients et les avantages du tabagisme, vous pourrez plus facilement décider d'arrêter ou de continuer à fumer. Vous pouvez répondre aux questions sur un bout de papier ou sur une photocopie de cette page. Pour chaque question, réfléchissez sérieusement à votre propre comportement de fumeur, puis inscrivez votre réponse.

Quels avantages la cigarette m'apporte-t-elle?

Par exemple : Elle m'aide à me détendre.

Qu'est-ce que je pourrais faire pour obtenir les mêmes avantages sans fumer?

Par exemple : Prendre de grandes respirations, aller marcher .

Quels effets négatifs le tabagisme a-t-il déjà eu sur moi?

Par exemple : La toux du fumeur .

Je me sens parfois coupable ou mal à l'aise parce que je fume. Pourquoi en est-il ainsi?

En quoi le tabagisme est-il nuisible pour mes proches?

Quels seraient les avantages pour mes proches et pour moi-même si j'arrêtais de fumer?

Par exemple : J'économiserais beaucoup d'argent, mes enfants seraient en meilleure santé, ma conjointe l'apprécierait.

Calculez le montant que vous dépensez chaque jour pour fumer. En multipliant ce montant par 365, vous obtiendrez le coût annuel, qui vous étonnera peut-être. N'aimeriez-vous pas plutôt utiliser cet argent pour quelque chose d'autre?

En plus de ceux que j'ai déjà écrits, quels sont les autres inconvénients du tabagisme pour mes proches et pour moi?

Par exemple : Mes vêtements sentent la fumée.

En plus de ceux que j'ai déjà écrits, quels seraient les autres avantages pour mes proches et pour moi si je cessais de fumer?

Par exemple : Mes proches ne se feraient pas de souci pour ma santé ou mes enfants ne seraient plus exposés à la fumée.

Réfléchissez à ce que vous venez d'écrire. Déterminez si le tabagisme vous cause plus d'inconvénients ou vous procure plus d'avantages. Lisez la section qui suit et demandez-vous lequel des énoncés ci-dessous exprime le mieux ce que vous pensez du tabagisme.

Mes raisons de cesser sont plus nombreuses que mes raisons de continuer

Vous avez décidé qu'il vaut mieux écraser que continuer de fumer! Vous savez que vous et votre famille jouirez d'une meilleure santé et serez plus heureux lorsque vous aurez arrêté. Nous vous suggérons de passer immédiatement à la section sur le stade 3. Vous y trouverez de l'information et des activités qui vous aideront à cesser de fumer une fois pour toutes! Vous pouvez aussi lire le reste de cette section avant d'aller à la suivante, ce qui renforcera peut-être votre décision de renoncer au tabac.

Mes raisons de continuer sont plus nombreuses que mes raisons de cesser

Il semble que vous voyiez encore plus d'avantages à continuer de fumer qu'à cesser. Il serait préférable pour vous de consulter la brochure du programme *Une étape à la fois* intitulée *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer* avant de poursuivre la lecture de celle-ci.

Mes raisons de cesser sont presque aussi nombreuses que mes raisons de continuer

Les femmes et les hommes ont de nombreuses raisons de cesser de fumer, mais n'y croient pas vraiment. Il est parfois plus facile d'ignorer les inconvénients du tabagisme que de s'y arrêter, mais essayez de considérer ces inconvénients, au moins pendant un instant. Voici comment :

- Réfléchir aux effets du tabagisme sur sa santé et sur celle de sa famille.
- Prendre conscience de l'odeur que la fumée, les mégots et les paquets de cigarettes laissent sur soi et dans sa maison.

- Évaluer le montant d'argent que vous dépensez chaque mois pour fumer. À quoi d'autre ce montant pourrait-il servir?
- Regarder plus attentivement les annonces de cigarettes. Montrent-elles la vérité au sujet du tabagisme?
- Accepter plus volontiers de croire aux dangers du tabagisme.
- Finir de lire les chapitres 1, 2 et 3 de cette brochure.

Revenons sur les inconvénients ...

Le tabagisme peut compromettre la santé de bien des façons. Il réduit l'espérance de vie. En moyenne, les fumeurs vivent 10 ans de moins que les non-fumeurs. Le tabagisme peut aussi causer des maladies. Le taux de mortalité par cancer du poumon est 16 fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Le tabagisme augmente le risque de cancer de la bouche, de la gorge, du col de l'utérus, du rein, du pancréas ou de la vessie. Par rapport aux non-fumeurs, les fumeurs sont plus prédisposés aux crises cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux, aux problèmes respiratoires ou à l'hypertension. Certains de ces risques sont encore plus élevés chez les utilisatrices de contraceptifs oraux. Le tabagisme est également associé à d'autres problèmes, notamment la dépression, les caries dentaires, la perte de dents, les cataractes, la formation prématurée de rides sur la peau, l'ostéoporose (pertes osseuses) et les affections de l'intestin. Le tabagisme peut de plus nuire au sommeil, à la concentration et à l'apprentissage.

Voici quelques autres faits sur le tabagisme. Vous en avez probablement déjà entendu parler, mais vous

Le taux de mortalité par cancer du poumon est 16 fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

La fumée de cigarette contient plus de 4 000 substances chimiques. Au moins 40 de ces substances sont hautement toxiques et sont des cancérigènes connus.

ne les connaissez peut-être pas tous! Pour de plus amples renseignements sur les dangers du tabagisme, veuillez consulter la brochure *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*.

- La fumée de cigarette contient plus de 4 000 substances chimiques. Au moins 40 de ces substances sont hautement toxiques et sont des cancérigènes connus. Certaines de ces substances sont si puissantes que la plus petite quantité est considérée dangereuse.
- La fumée qui se dégage d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe renferme une forte concentration de substances chimiques. Celle qui est expirée par un fumeur est également nocive pour les autres. Les enfants et les adultes qui respirent la fumée secondaire sont plus sujets aux maladies liées au tabagisme que ceux qui n'y sont pas exposés.
- Bien qu'il ne soit jamais trop tard pour renoncer au tabac, plus vous fumez et plus vous accumulez les années de tabagisme, plus votre santé risque d'en souffrir et plus vous mettrez de temps à la retrouver après avoir cessé de fumer.

Revenons encore sur les avantages ...

Activité 2 : Imaginez-vous non-fumeur

Se voir mentalement en train d'atteindre un objectif est l'une des meilleures façons de l'atteindre. Les conseils ci-dessous vous aideront à imaginer ce que serait votre vie si vous cessiez de fumer.

Prenez votre temps lorsque vous faites cette activité. Les yeux fermés, inventez dans votre tête une image de vous-même et de tout ce qui vous entoure, comme si vous vous regardiez dans une bande-vidéo. Essayez de représenter ce que vous portez, ce que vous faites,

comment vous vous sentez, qui est avec vous, etc. Voyez-vous comme un non-fumeur! Prenez 7 ou 8 minutes pour visualiser et écrivez vos impressions dans le tableau ci-dessous.

Pensée	Ce que vous ressentez
Vous (et non la cigarette) êtes maître de la situation	
Votre haleine est fraîche et propre, sans arrière-goût de cigarette	
Vous êtes fier de vous-même	
Vos cheveux et vos vêtements ne sentent plus la vieille fumée	
Vos doigts n'ont plus de taches jaunes dues au tabac	
Vous pouvez respirer profondément sans tousser	
Vous n'avez plus à rester planté dehors pour fumer	
Votre maison est plus propre	
On vous dit que vous avez bonne mine (et vous êtes bien d'accord)	
Vous attrapez moins de rhumes	
La santé de vos proches s'améliore	
Les gens de votre entourage ne vous disent plus que vous devez arrêter de fumer	
Ajoutez vos propres idées	

Chaque fois que vous fumerez une cigarette au cours de la prochaine semaine, prenez une minute pour imaginer les avantages que vous aurez en ne fumant plus. Pensez à des choses comme :

- Vous épargnerez de l'argent.
- Vous donnerez l'exemple.
- Vous arriverez à vous détendre sans béquille.
- Vous vous récompenserez pour avoir cessé de fumer.
- Plus personne ne vous dira d'arrêter de fumer.
- Vous n'aurez plus à chercher les endroits où il est permis de fumer.
- Vos vêtements ne porteront plus de marques de brûlures.
- Vos vêtements et vos cheveux ne sentiront plus la fumée.
- Ajoutez vos propres idées.

« L'une des raisons qui m'a le plus incité à rester non-fumeur ne figurait pas sur ma liste d'avantages du début. Je l'ai trouvée après avoir cessé de fumer. C'est le fait d'expérimenter ce que l'on ressent lorsqu'on ne fume pas. Après avoir tenu le coup les premières semaines, j'ai commencé à me sentir tellement bien. J'étais dans un état de bien-être physique que je n'avais pas connu depuis des années, et plus le temps passait, plus j'étais fier de pouvoir vivre sans fumer. J'ai eu la conviction de plus en plus ferme que j'étais capable de dire "non" au tabac. Penser à tous les bienfaits est un bon exercice, mais c'est le fait de m'en rendre compte qui a fait la différence dans mon cas. C'est difficile à comprendre tant qu'on ne l'a pas vécu soi-même. C'est mieux que tout ce que j'aurais pu imaginer. »

Vous savez que l'absence de nicotine peut entraîner divers symptômes de sevrage jusqu'à ce que le corps s'y habitue.

CHAPITRE 2 : Craintes suscitées par l'abandon du tabac

Vous vous inquiétez peut-être des problèmes qui pourraient survenir pendant et après le processus d'abandon du tabagisme. C'est tout à fait légitime. Il n'est pas facile de cesser de fumer, mais si vous obtenez l'aide qu'il vous faut au bon moment, vous pouvez y arriver. Saviez-vous que plus de la moitié des Canadiens qui ont déjà fumé sont maintenant devenus des non-fumeurs?

Des hommes et des femmes nous ont fait part de leurs inquiétudes à ce sujet. Voici quelques-unes des craintes les plus répandues, accompagnées d'une courte description des solutions possibles pour les atténuer.

Symptômes de sevrage

« La dernière fois que j'ai arrêté de fumer, les symptômes de sevrage ont été trop difficiles à supporter. Mon ami m'a dit qu'ils ne dureraient pas toujours, mais je ne l'ai pas cru. J'ai donc recommencé à fumer, après seulement trois jours. »

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, ou si vous avez des amis ou des parents qui l'ont fait, vous savez que l'absence de nicotine peut entraîner divers symptômes de sevrage jusqu'à ce que le corps s'y habitue. En général, les gros fumeurs éprouvent la plupart de ces symptômes.

Les symptômes de sevrage les plus fréquents sont énumérés ci-dessous, mais diffèrent d'une personne à l'autre.

- Irritabilité, frustration, colère ou anxiété
- Troubles de concentration
- Nervosité, agitation
- Augmentation de l'appétit
- Difficultés à s'endormir ou réveils fréquents
- Dépression légère ou tristesse

Pour en savoir davantage sur les façons de maîtriser les symptômes de sevrage, veuillez consulter les pages 23 à 26.

Les gens qui arrêtent de fumer doivent essayer de s'adapter à la fois aux bouleversements qui se produisent dans leur corps et aux modifications de leurs habitudes, de leurs comportements sociaux, etc. Pas étonnant qu'il soit si difficile de renoncer au tabac!

Pour traverser plus facilement la période de sevrage, n'oubliez pas que :

- Une grande partie de la nicotine accumulée dans le corps est éliminée après 4 ou 5 jours, en moyenne.
- Les symptômes de sevrage commencent le premier jour et atteignent leur intensité maximale le deuxième ou le troisième jour. Normalement, ils disparaissent après 4 semaines.
- Si les symptômes de sevrage sont intenses, ils peuvent être soulagés par des aides pharmacologiques simples. La page 23 de cette brochure fournit de l'information à ce sujet. La clé du succès est d'utiliser ces traitements comme il se doit, et de les jumeler à des programmes comme *Une étape à la fois* et à des lignes d'aide pour fumeurs, pour faciliter l'abandon des habitudes de tabagisme.

Les symptômes qui se manifestent les premiers jours sont un signe que le corps revient à la normale.

Environ 1 personne sur 5 maintient son poids après avoir cessé de fumer. Les autres prennent en moyenne 2 à 5 kilos (environ 5 à 10 livres).

Les symptômes qui se manifestent les premiers jours sont un signe que le corps revient à la normale. Les envies de fumer peuvent aussi être dues aux modifications des comportements et des routines sociales. Gardez à l'esprit que les envies de fumer ne durent que quelques minutes.

Gain de poids

« Je connais une femme qui a pris sept kilos après avoir cessé de fumer! Je ne peux pas me permettre de prendre du poids, surtout pas autant! De plus, les cigarettes m'aident beaucoup à ne pas penser à la nourriture, et elles ne font pas engraisser! »

Bon nombre de femmes et d'hommes craignent de prendre du poids s'ils arrêtent de fumer. Il faut toutefois retenir les points suivants :

- Environ 1 personne sur 5 maintient son poids après avoir cessé de fumer. Les autres prennent en moyenne 2 à 5 kilos (environ 5 à 10 livres), mais certaines en prennent davantage, durant le processus d'abandon tabagique. Dites-vous que pour une personne qui est fière d'avoir cessé de fumer, perdre plusieurs kilos superflus est plus facile qu'on pourrait le croire.
- La prise de poids peut être maîtrisée. Les aides pharmacologiques pour contrer les effets du sevrage de la nicotine empêchent certains d'engraisser pendant leur traitement. Le risque d'augmentation du poids est moindre chez les personnes qui sont physiquement actives avant d'arrêter de fumer. Bouger davantage après avoir cessé de fumer contribue aussi au maintien

du poids. Si vous remplacez la cigarette par des collations, faites des choix santé.

- Les bienfaits de l'abandon du tabac pour la santé l'emportent largement sur les risques liés à une légère prise de poids. Comme le tabagisme réduit artificiellement le poids, les quelques kilos en plus ramènent le corps à son poids normal, naturel.
- La plupart des gens engraisent en vieillissant, même les non-fumeurs et les personnes qui se remettent à fumer. Il ne faut pas présumer que les kilos superflus sont dus à l'abandon du tabac, ni croire que vous allez maigrir si vous recommencez à fumer.
- De nombreux ex-fumeurs nous ont fait remarquer qu'il est plus facile de maigrir que d'arrêter de fumer. Si vous réussissez à cesser de fumer, vous avez tout ce qu'il faut pour perdre du poids.

Maîtrise du stress

« La cigarette est ma façon d'affronter le stress. Si j'arrête de fumer, qu'est-ce qui m'aidera à résister au stress de l'abandon du tabac, sans parler du reste? »

De nombreux adeptes du tabac disent fumer pour réduire le stress, et craignent d'être encore plus stressés s'ils arrêtent, ce qui peut être le cas pendant quelques jours. Le niveau de stress diminue toutefois tôt ou tard car en l'absence de nicotine, le rythme cardiaque ralentit, le sommeil s'améliore et le corps utilise mieux l'oxygène. Plusieurs méthodes antistress simples sont décrites au stade 3 du processus d'abandon.

Ce qui peut être le cas pendant quelques jours.

Sachez toutefois que le simple fait d'essayer est une réussite en soi.

Perte de moments de répit

« Si j'arrête de fumer, je n'aurai plus de moments pour moi ni avec mes amis. Au travail, j'aime les pauses-cigarettes dehors avec des collègues. À la maison, les enfants savent que j'ai besoin de quelques minutes de solitude lorsque je fume. »

Cesser de fumer ne signifie pas renoncer à ses amis ou à du temps pour soi. Les échanges avec les amis et les moments de liberté à la maison seront différents, mais pas perdus. Au début, rencontrez-les dans un milieu sans fumée, comme un café. Essayez ensuite de les voir dans un endroit plus habituel, sans fumer. À la maison, inventez de nouvelles façons de vous accorder quelques minutes de répit. Par exemple, demandez aux enfants de ne pas vous déranger lorsque vous portez le casque d'écoute.

Crainte d'échouer

« Si j'essaie d'arrêter et que je n'y arrive pas, je vais me sentir plus mal que si je n'avais jamais essayé. Tout le monde saurait que j'ai recommencé à fumer. Je ne pourrais pas l'accepter. »

Certaines personnes craignent d'être incapables de cesser de fumer. C'est tout à fait normal. Nous voulons tous réussir ce que nous entreprenons. Sachez toutefois que le simple fait d'essayer est une réussite en soi, car chaque tentative permet d'apprendre quelque chose sur soi et sur le processus d'abandon du tabac. Personne ne peut être perdant.

Il existe plusieurs façons de rehausser sa confiance en soi. Nous avons parfois des pensées secrètes. Nous nous parlons tous à nous-mêmes. Si nos pensées sont négatives, elles détruisent la confiance. Remplacez les pensées négatives par des affirmations positives et utiles.

Vous pouvez aussi accroître votre confiance en vous en divisant le processus d'abandon en petites tâches plus réalisables. Pensez à un plan et aux habiletés nécessaires pour réussir chaque tâche. Lorsque vous êtes prêt, passez à la tâche suivante. Un beau jour, vous vous rendrez compte que vous avez cessé de fumer pour de bon.

Pendant l'élaboration du programme *Une étape à la fois*, des fumeurs ont été invités à exprimer leurs craintes face à l'abandon du tabac. Il s'agit d'un aspect important. Des ex-fumeurs et des spécialistes de la santé ont fourni des conseils pour surmonter ces craintes. Il est impossible d'offrir des solutions pour chaque crainte, mais la section sur le stade 3 présente des moyens de composer avec les problèmes les plus fréquents.

CHAPITRE 3 : Décider de cesser de fumer

« Pendant des années, j'ai remis à plus tard la décision d'arrêter de fumer – parce que je ne me sentais jamais prêt à prendre une telle décision. Lorsque j'ai fait la liste de mes raisons de fumer et de mes raisons d'arrêter, je me suis rendu compte qu'en décidant de ne pas arrêter, je choisisais de continuer. Cela peut sembler tout à fait évident, mais lorsque j'ai constaté qu'une décision devait être prise dans un sens ou dans l'autre, j'ai commencé à voir les choses autrement. Si je ne fumais pas déjà, aurais-je des raisons suffisantes de commencer? Après réflexion, j'ai décidé d'arrêter. »

Bon nombre d'hommes et de femmes veulent cesser de fumer. Ils et elles y pensent énormément, mais ne décident jamais de le faire vraiment. Si vous êtes dans cette situation, faites l'activité qui suit.

Activité 3 : Pour quelles raisons fumez-vous?

Sur un bout de papier, écrivez vos raisons de continuer à fumer et vos raisons d'arrêter de fumer. Réfléchissez aux questions suivantes :

- Votre image de vous-même
- Votre vie sociale
- L'argent
- L'opinion de votre famille et de vos amis
- Votre santé
- Votre mieux-être
- L'environnement
- Votre manière de faire face aux problèmes
- Vos propres idées

Après avoir dressé votre liste, évaluez l'importance de chaque raison. Même si vous avez plusieurs raisons de fumer, vos raisons d'arrêter pourraient être beaucoup plus importantes. Demandez-vous si vous voulez ou non cesser de fumer.

Remarque : Rien ne vous oblige à prendre une décision maintenant. En fait, vous pouvez rechercher d'autres raisons ou y penser plus longuement. Il vous faudra cependant faire un choix tôt ou tard.

Passer à la prochaine étape

Si vous avez décidé de continuer à fumer, nous espérons que vous songerez de nouveau à cesser un jour. D'ici là, la brochure *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer* pourrait vous intéresser. Pour en obtenir un exemplaire, appelez la ligne d'aide pour fumeurs en composant les numéros mentionnés à la fin de cette brochure.

Si vous avez décidé d'arrêter, la prochaine étape est de commencer à vous y préparer. Vous avez presque déjà fait tout le dur travail de réflexion. Vous avez des raisons qui vous motivent à cesser de fumer et vous avez pris un engagement envers vous-même. Vous pouvez maintenant aller de l'avant.

Allez aux sections de cette brochure qui portent sur les stades 3 et 4. En lisant l'information et en faisant les activités, vous saurez comment :

- Vous préparer à cesser de fumer
- Maîtriser les symptômes de sevrage de la nicotine
- Acquérir les habiletés et la confiance dont vous aurez besoin pour rester non-fumeur.

Continuez d'essayer! Chaque tentative vous permettra d'apprendre quelque chose d'utile pour cesser de fumer. Chaque fois que vous essayez, vous faites un pas de plus vers votre objectif d'arrêter une fois pour toutes.

Il vous faudra du temps et de l'énergie pour cesser de fumer, mais vous savez maintenant qu'avec un plan, quelques nouvelles habiletés, de la motivation, du soutien et un peu de chance, vous pouvez cesser de fumer pour de bon.

Lorsque vous passerez au prochain stade du processus d'abandon du tabac, n'oubliez pas que vous devrez peut-être faire plus d'une fois certaines de ces étapes avant de réussir à cesser définitivement de fumer. Ne vous laissez pas envahir par la frustration si cela se produit.

Continuez d'essayer! Chaque tentative vous permettra d'apprendre quelque chose d'utile pour cesser de fumer. Chaque fois que vous essayez, vous faites un pas de plus vers votre objectif d'arrêter une fois pour toutes.

Se préparer à cesser de fumer (stade 3)

Prendre sa vie en main

Félicitations! Vous avez décidé de prendre votre vie en main et de devenir un non-fumeur.

Cette section vous aidera à y arriver. Elle décrit les étapes à franchir et les pièges à éviter. Elle vous sera utile avant, pendant et après le processus d'abandon du tabac.

Les renseignements fournis reposent sur les recherches scientifiques et médicales les plus récentes. Nous y avons ajouté les commentaires de nombreux ex-fumeurs, qui nous ont fait part de leur précieuse expérience et indiqué ce qui avait fonctionné le mieux dans leur cas. Cette section contient aussi de l'information sur la pertinence ou la nécessité d'une aide pharmacologique.

Le renoncement au tabac est un processus difficile pour la plupart des gens. Comme tout ce qui compte vraiment dans la vie, il demande de la préparation, des habiletés et de la pratique. S'y préparer et prendre le temps d'acquérir les habiletés nécessaires pour rester un non-fumeur sont des aspects très importants de ce processus.

Comme tout ce qui compte vraiment dans la vie, il demande de la préparation, des habiletés et de la pratique.

Au Canada, environ la moitié des personnes qui ont déjà fumé ont réussi à arrêter.

L'important est de découvrir ce qui vous a aidé à réussir ces changements, et ce qui vous a causé des problèmes.

Selon des ex-fumeurs, il vous sera plus facile de cesser de fumer si :

- Vous savez pourquoi vous fumez.
- Vous vous exercez à cesser de fumer avant la date fixée.
- Vous connaissez les changements et les effets secondaires possibles ou probables une fois que vous aurez cessé de fumer.
- Vous apprenez à résister aux tentations et aux envies de fumer.
- Vous avez un plan si jamais vous flanchez et fumez une cigarette.

Le choix des méthodes les plus efficaces pour cesser de fumer dépend de la quantité de cigarettes consommées chaque jour, de l'âge, des raisons de fumer et du nombre d'années de tabagisme.

Pour réussir à cesser de fumer, il est essentiel de bien s'y préparer.

La section *Se préparer à cesser de fumer* (stade 3) est divisée en quatre chapitres :

- Chapitre 4 : Comprendre pourquoi vous fumez
- Chapitre 5 : Trouver des substituts à la cigarette
- Chapitre 6 : Prendre l'engagement de cesser de fumer
- Chapitre 7 : S'exercer à cesser de fumer

Au Canada, environ la moitié des personnes qui ont déjà fumé ont réussi à arrêter. Vous le pouvez vous aussi. Certaines de ces personnes y sont parvenues du premier coup, d'autres après quelques tentatives. Si vous avez essayé de renoncer au tabac, mais sans succès, ne vous découragez pas.

Si vous en êtes à votre première tentative, pensez à d'autres changements que vous avez apportés dans votre vie. Vous avez peut-être déjà changé votre alimentation, commencé à pratiquer un autre sport, appris un nouveau passe-temps, adopté d'autres habitudes après avoir eu des enfants ou modifié votre façon de travailler pour vous adapter à un nouvel emploi. L'important est de découvrir ce qui vous a aidé à réussir ces changements, et ce qui vous a causé des problèmes.

Activité 4 : Les leçons du passé

Répondez par écrit aux questions suivantes :

S'il s'agit de votre première tentative pour cesser de fumer, quelles leçons tirées d'autres changements que vous avez faits dans votre vie pourraient vous aider à renoncer au tabac?

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, qu'aviez-vous alors appris sur vous-même et sur vos habitudes de tabagisme? Que ferez-vous autrement cette fois?

CHAPITRE 4 : Comprendre pourquoi vous fumez

Les gens fument principalement pour deux raisons :

- 1 Le tabac contient une substance, la nicotine, qui entraîne une accoutumance chez la plupart (mais pas la totalité) des fumeurs.
- 2 Le tabagisme est une habitude qui peut être nourrie par des influences extérieures (gens, lieux, tâches, événements de la vie, etc.) et par la façon de réagir à de telles influences.

Il est important de tenir compte de chacun de ces facteurs lorsqu'on décide d'arrêter de fumer, afin de pouvoir se préparer en conséquence.

Dépendance à la nicotine

La nicotine présente dans le tabac est une drogue qui peut créer une forte dépendance chez de nombreuses personnes. Quelques secondes après avoir été inhalée, la nicotine atteint le cerveau et procure une sensation temporaire de bien-être et de plaisir. Avec le temps, le cerveau s'y habitue et incite les gens à fumer davantage pour obtenir le même effet. Le cerveau s'adapte de nouveau et la nicotine n'a plus d'effet stimulant, mais produit plutôt un état considéré comme « normal ».

La puissance de la nicotine vient du fait qu'elle est inhalée par petites doses répétées. Supposons que l'on peut tirer 15 bouffées d'une cigarette. Si vous fumez 20 cigarettes par jour, vous absorbez 300 doses de nicotine par jour, ou 109 500 doses par année. Le tabagisme est donc une habitude qui peut être extrêmement difficile à briser et il faut se préparer à y renoncer.

Quelques secondes après avoir été inhalée, la nicotine atteint le cerveau et procure une sensation temporaire de bien-être et de plaisir.

Si vous arrêtez subitement de fumer, ou réduisez considérablement votre consommation de nicotine, vous aurez l'impression d'être dans un état « anormal ». Votre cerveau et votre corps mettront quelques jours ou une semaine à s'y réadapter. Cette réadaptation est ce qu'on appelle le sevrage.

Le sevrage de la nicotine peut provoquer de nombreux symptômes, ou n'en causer aucun.

Comme c'est le cas avec d'autres drogues, la réaction à la nicotine n'est pas exactement la même pour tout le monde. Certaines personnes ont une dépendance physique plus forte que d'autres, et risquent donc d'éprouver des symptômes de sevrage plus intenses et, parfois, plus prolongés que la moyenne. Le sevrage de la nicotine peut provoquer de nombreux symptômes, ou n'en causer aucun. Les symptômes de sevrage finissent par disparaître et l'ex-fumeur voit généralement son état de santé physique et psychologique s'améliorer avec le temps.

Activité 5 : Quel est votre degré de dépendance?

Répondez par oui ou non aux questions suivantes :	Oui	Non
En moyenne, je fume 15 cigarettes ou plus par jour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En général, je fume dans les 30 minutes qui suivent mon réveil le matin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve difficile de passer plus de quatre heures sans fumer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque j'essaie d'arrêter de fumer ou de réduire ma consommation de tabac, je deviens irritable, j'ai du mal à me concentrer et à dormir, j'ai des étourdissements, je ressens de la frustration et j'ai plus (ou moins) faim que d'habitude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions : votre degré de dépendance à la nicotine est probablement faible.

Si vous avez répondu OUI à une ou à deux questions : vous avez probablement une dépendance modérée à la nicotine et pourriez avoir besoin d'une aide pharmacologique pour pouvoir cesser de fumer plus facilement.

Si vous avez répondu OUI à trois ou à quatre questions : votre dépendance à la nicotine est probablement très forte. Pour vous, la meilleure stratégie pour réussir à cesser de fumer serait le recours à une aide pharmacologique de désaccoutumance à la nicotine.

Quelles que soient vos réponses, vos chances de succès augmenteront si vous vous concentrez sur ce qui vous incite à fumer et renforcez votre confiance en vous. Des programmes comme les lignes d'aide pour fumeurs et *Une étape à la fois* peuvent être utiles, et accroître les taux de réussite chez les personnes qui utilisent des aides pharmacologiques.

Aides pharmacologiques

D'après les résultats de l'activité 5, devriez-vous avoir recours à des aides pharmacologiques ou à une aide médicale? Des recherches ont montré que les aides pharmacologiques atteignent leur efficacité maximale lorsqu'ils sont combinés à des programmes comme *Une étape à la fois*.

L'apprentissage et l'utilisation des habiletés décrites dans cette brochure, combinées à une aide pharmacologique, seront particulièrement utiles :

- Si vous êtes décidé à cesser de fumer et avez déjà essayé sans succès de le faire.
- Si votre consommation de tabac est modérée ou grande (plus de 15 cigarettes par jour).

Il existe plusieurs aides pharmacologiques efficaces et simples. Vous pouvez en parler avec votre professionnel de la santé avant d'en choisir un.

Si votre employeur souscrit à un régime d'assurance santé, même les aides pharmacologiques vendues sans ordonnance peuvent être couvertes. Vérifiez avec la personne appropriée.

La thérapie de remplacement de la nicotine (ou TRN) est un traitement efficace qui cause peu d'effets secondaires. Ces produits sont efficaces pour la plupart des utilisateurs de tabac lorsqu'ils sont pris selon les directives.

La TRN atténue les symptômes de sevrage et les envies de fumer en réduisant graduellement la dépendance du corps à la nicotine. Elle peut être administrée de plusieurs façons. Les produits de remplacement de la nicotine, tels que les timbres, les gommes ou les inhalateurs, sont tous vendus sans ordonnance. Toutefois, prenez le temps de lire les directives sur la boîte avant d'en faire l'achat. Si vous souffrez de l'une des maladies énumérées ou désirez vérifier si la TRN vous convient, discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

« Le timbre »

La nicotine est libérée comme thérapie de remplacement par un petit timbre appliqué sur la peau. Les timbres sont offerts en différentes teneurs. Suivez les directives sur la boîte pour connaître la dose de départ recommandée. Si la dose initiale est élevée, elle sera réduite graduellement jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de timbre.

Gomme de nicotine

La nicotine peut aussi être obtenue comme thérapie de remplacement par une gomme à mâcher spéciale, offerte en plusieurs arômes. Ce n'est pas une gomme à mâcher ordinaire. La nicotine est absorbée par les gencives et les joues. Cette gomme n'est efficace que

si elle est utilisée comme il se doit. Si elle est mâchée comme une gomme ordinaire, elle ne produit pas tout l'effet escompté. Lisez attentivement les directives sur la boîte pour apprendre comment la mâcher. Elle doit être laissée entre la joue et les gencives pendant quelques minutes. Vous pouvez utiliser une telle gomme pour réduire le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour.

Inhalateur de nicotine

La nicotine de remplacement peut être administrée au moyen d'un inhalateur. Comme une cigarette, ce produit est tenu entre les doigts et libère de petites particules de nicotine, qui sont « inhalées » puis envoyées au fond de la gorge, où elles sont absorbées par le corps. Il peut aider les fumeurs à se défaire graduellement du geste de porter la cigarette à la bouche souvent associé au tabagisme.

Pastille nicotinique

Dans cette thérapie de remplacement, la nicotine est administrée sous la forme d'un comprimé qui ressemble à un bonbon dur. La nicotine se répand dans la bouche à mesure que le comprimé se dissout. Lisez avec attention les indications sur le paquet afin d'apprendre à l'utiliser correctement.

Autres produits

Ce traitement peut être commencé avant l'abandon du tabagisme. Cette aide pharmacologique, présentée sous forme de comprimé, est un antidépresseur qui réduit les symptômes de sevrage. Elle diminue en même temps l'effet agréable des cigarettes sur le cerveau. À l'heure actuelle, elle n'est vendue que sur ordonnance. Ce traitement peut parfois être combiné à une TRN. Si vous vous demandez quelle méthode vous convient le mieux, adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien.

Une autre aide pharmacologique s'est révélée efficace chez de nombreux fumeurs. Elle doit être prescrite par un médecin. Cette aide pharmacologique réduit les envies de fumer, soulage plusieurs symptômes de sevrage et atténue le sentiment de satisfaction que la cigarette suscite chez certains fumeurs.

Vous ne devez pas prendre ces aides pharmacologiques sans consulter votre professionnel de la santé, surtout si vous êtes enceinte ou avez des ennuis de santé particuliers, comme des problèmes cardiaques, de l'hypertension, des troubles alimentaires, des troubles épileptiques ou du diabète insulino-dépendant.

Autres traitements

Plusieurs groupes et personnes font de la publicité sur d'autres plans de traitement, notamment le laser, l'acupuncture et l'hypnose. Ces plans sont parfois efficaces. Contrairement aux autres traitements dont il est question dans cette brochure, ils ne sont toutefois pas encore éprouvés. Leur efficacité globale n'a pas été démontrée, à part un renforcement de la confiance en la capacité de cesser de fumer.

Les professionnels de la santé croient aussi que les cigarettes aux fines herbes ou au clou de girofle peuvent être nocives pour la santé, car elles supposent une combustion et une inhalation de fumée.

Nouveaux produits

Au moment de l'impression de cette brochure, certains produits n'étaient pas commercialisés au Canada. Diverses aides pharmacologiques sont présentement à l'étude et pourraient être bientôt utilisées. Pour en savoir davantage sur les plus récents traitements, appelez la ligne d'aide pour

Les recherches montrent que ces aides pharmacologiques peuvent être très utiles, mais seulement si elles sont jumelées à des services de soutien.

fumeurs en composant le numéro mentionné à la fin de cette brochure.

Cesser de fumer est beaucoup plus compliqué qu'avaler un comprimé ou utiliser un produit de remplacement de la nicotine. Les recherches montrent que ces aides pharmacologiques peuvent être très utiles, mais qu'elles sont cependant plus efficaces quand elles sont jumelées à des services de soutien ou à un programme d'auto-assistance comme *Une étape à la fois*.

N'oubliez pas que vous devez aussi acquérir vos propres habiletés pour cesser de fumer. Il faut donc continuer d'utiliser cette brochure.

Reconnaître les influences et comment y réagir

Outre la dépendance à la nicotine, le tabagisme peut être motivé par plusieurs raisons, notamment :

- L'influence d'amis ou de parents qui fument peut jouer un rôle dans votre décision de fumer et de renoncer au tabac. Les moments passés à fumer une cigarette avec quelqu'un peuvent être très importants pour un fumeur. Il peut être aussi difficile de changer la routine sociale ou l'habitude de « camaraderie » que de briser la dépendance à la nicotine.
- Craindre de remplacer le tabagisme par une consommation excessive de nourriture. La nourriture peut effectivement devenir un substitut de la cigarette, mais ne vous en faites pas à ce sujet. Dans cette brochure, vous apprendrez comment maintenir votre poids pendant le processus d'abandon tabagique.

- **Combattre le stress.** Le fait de détester son travail ou de se sentir constamment bousculé provoque un stress que bien des gens essaient d'évacuer en fumant.
- **Contenir la colère.** L'expression de colère ou de frustration est mal acceptée dans la société, tant pour les femmes que pour les hommes. La cigarette est parfois un moyen de refouler sa colère au lieu de l'extérioriser sainement et ce, autant pour les hommes que pour les femmes.
- **Se donner un « remontant ».** La nicotine étant un léger stimulant, elle peut apporter une sensation temporaire de bien-être et de plaisir. L'absence de nicotine peut entraîner de l'abattement, une dépression légère ou une panne d'énergie. Toutefois, l'effet est passager.

N'oubliez pas que vous êtes une personne importante et que vous méritez de vivre en santé, sans fumée. Osez être vous-même. Vous n'avez pas à ressembler en tous points à vos amis et à vos parents, ni besoin d'être aussi mince qu'un cure-dents pour plaire aux autres. Vous pouvez composer avec le stress et la colère de bien d'autres façons.

Avant d'essayer de renoncer au tabac, il faut se poser trois questions : quand, où et pourquoi vous fumez. En sachant pourquoi vous fumez, vous comprendrez mieux votre situation et aurez plus de chances de réussir à cesser de fumer.

Quand, où
et pourquoi
vous fumez.

Vous aurez peut-être des surprises, et sans aucun doute une meilleure connaissance de ce qui est devenu une habitude pour vous et votre corps, lorsque vous commencerez à noter quand, où et pourquoi vous fumez chaque cigarette. En comprenant le quand, le où et le pourquoi, vous pourrez :

- Vous préparer à résister à toutes les envies de fumer que vous pourriez ressentir pendant votre processus d'abandon du tabac.
- Rester à l'affût des tentations qui pourraient vous amener à recommencer à fumer.
- Utiliser d'autres méthodes que la cigarette pour affronter le stress et la colère.

Activité 6 : Journal du fumeur

Établir son profil actuel de fumeur est un premier pas important vers l'abandon du tabac. La meilleure façon de connaître vos habitudes de tabagisme consiste à tenir un journal ou un registre. Il est facile d'oublier où, pourquoi, quand et combien de cigarettes vous fumez, mais il est important que vous le sachiez. Pourquoi? Pour vous préparer à cesser de fumer et à résister à la tentation de recommencer.

Pour tenir un journal de fumeur :

Prendre une feuille de papier. Diviser la page en sept colonnes, intitulées comme dans l'exemple ci-dessous, ou utiliser le modèle fourni à la page 31.

Remplir son journal chaque fois que vous fumez une cigarette un samedi, un dimanche et trois autres jours durant la semaine.

Évaluer l'intensité de son besoin ou de son envie de fumer selon une échelle de 1 à 5 (1 = faible, 5 = forte).

Examiner son journal chaque soir et après une semaine. Essayer de repérer des constantes dans ses habitudes de tabagisme.

CHAPITRE 5 : Trouver des substituts à la cigarette

Votre journal de fumeur vous indiquera à quel moment votre besoin de fumer est le plus intense. Les cigarettes dont vous avez le plus envie seront fort probablement celles qui vous manqueront le plus une fois que vous aurez cessé de fumer. Il peut également être difficile de renoncer aux plaisirs associés au tabagisme. Heureusement, l'abandon de la cigarette n'a pas que des mauvais côtés.

Faire l'activité suivante vous permettra de savoir quels plaisirs vous tirez de la cigarette et comment obtenir les mêmes sensations agréables sans fumer.

Activité 7 : La recherche de substituts

Lire tous les énoncés ci-dessous et cocher ensuite ceux qui reflètent le mieux ce que vous ressentez au sujet du tabagisme.

- A** Fumer me donne de l'énergie et me garde en éveil. Mon « remontant » me manquera.
- B** Lorsque je fume, j'aime tenir la cigarette. Si je ne fume pas, je ne saurai pas quoi faire de mes mains.
- C** Fumer est une activité agréable. Les plaisirs physiques associés au tabagisme, comme inhaler la fumée de cigarette, me manquent.
- D** Je fume lorsque je me sens trop tendu. Ce qui me manquera, ce sont les occasions de décompresser en prenant des pauses-cigarette.
- E** Ma dépendance à la nicotine est si forte que les effets de cette substance sur mon corps me manqueront sûrement.
- F** Fumer fait partie de ma routine quotidienne. Je fume toujours aux mêmes heures de la journée et au même endroit. La cigarette me manquera à ces moments-là.
- G** Fumer est une activité sociale. Je fume lorsque je suis avec mes amis. Le plaisir de fumer en leur compagnie me manquera.

Une fois que vous saurez ce qui vous apporte du plaisir lorsque vous fumez, vous pourrez trouver des solutions de rechange à la cigarette.

Substituts pour A C E F

L'activité physique pourrait être un moyen d'avoir du plaisir sans fumer. La section sur l'activité physique (page 33) vous fournira des suggestions pour remplacer la cigarette par des activités quotidiennes. Commencez à utiliser vos substituts dès aujourd'hui.

Substituts pour B C G

Ces énoncés dénotent une tendance à remplacer la cigarette par la nourriture. Le secret pour maintenir votre poids, c'est de choisir des aliments bons pour la santé. Vous pourrez renoncer plus facilement au tabac si vous mangez bien. Consultez la section « Mangez sainement » (page 35) pour avoir des idées de collations-santé. Commencez à utiliser vos substituts dès aujourd'hui.

Substituts pour D E F

Vous devez apprendre à vous détendre sans cigarettes. La relaxation vous aidera à combattre le stress et les symptômes de sevrage de la nicotine. Lisez les pages 39 et 72 pour connaître quelques techniques de relaxation simples et rapides, et commencez dès aujourd'hui à les pratiquer.

Si vous avez coché tous les énoncés, la cigarette prend visiblement beaucoup de place dans votre vie, mais n'oubliez pas que vous avez déjà vécu sans elle. Vous pouvez inverser la situation et vous retrouver comme à l'époque où vous étiez très bien sans fumer.

Activités physiques

Faire de l'exercice sera bénéfique pour vous, si les activités choisies vous plaisent, et contribuera à votre bien-être en plus de vous faire voir la vie sous un meilleur jour. Vous pouvez vous adonner à n'importe quelle activité physique ... à condition d'en pratiquer une tous les jours.

L'activité physique vous aidera à cesser de fumer et permettra à votre corps de se remettre plus rapidement des effets négatifs du tabagisme. Elle atténuera aussi le cafard ou la dépression temporaire que vous pourriez ressentir après avoir arrêté de fumer. Vous ne tarderez pas à constater que vous avez plus d'énergie, et pourriez même redécouvrir à quel point vous vous sentez bien lorsque vous bougez et êtes en forme.

Voici quelques activités qui peuvent s'intégrer facilement à votre routine quotidienne :

- Jouer pendant une heure avec les enfants.
- Descendre de l'autobus quelques coins de rue avant l'endroit habituel (ou n'importe où ailleurs) et faire le reste du trajet à pied.
- Faire une promenade avec le chien après le souper.
- Participer à un sport décontracté comme les quilles.
- Commencer une routine d'entraînement léger dans un gymnase près de chez vous.
- Faire du jardinage dans la cour ou sur le balcon.
- Prendre sa pause-café dehors, croquer une pomme ou marcher.
- Aller au dépanneur en bicyclette.
- Entreprendre tous les travaux domestiques qui ont souvent été remis à plus tard.
- Aller se promener au parc.
- Faire quelques étirements en douceur le matin.
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mobile.
- Ajoutez vos propres choix.

Le corps fonctionne plus lentement, soit à son rythme normal.

Manger sainement

Une fois que l'activité physique fera partie de votre routine quotidienne, une prise de poids sera moins probable. Rappelez-vous que certaines personnes qui cessent de fumer maintiennent leur poids et que celles qui engraisent prennent généralement 4 ou 5 kilos (environ 9 ou 10 livres).

Le gain de poids semble causé par deux facteurs. Premièrement, le corps fonctionne plus lentement, soit à son rythme normal, et n'a pas besoin d'autant de nourriture qu'avant l'abandon du tabac.

Deuxièmement, les personnes qui cessent de fumer compensent parfois la cigarette par la nourriture, et sont alors portées à manger un peu plus qu'avant.

Vous pouvez maîtriser ces deux facteurs. Premièrement, en faisant davantage d'activité physique, vous brûlerez plus de calories même si votre métabolisme est plus lent. Deuxièmement, vous pouvez remplacer la cigarette par des collations faibles en matières grasses et en tirer autant de plaisir, sans subir les effets nocifs du tabac.

Voici quelques façons de prévenir le gain de poids :

- Vous faire un devoir de manger les mêmes quantités que d'habitude. Comme les aliments auront meilleur goût lorsque vous ne fumerez plus, vous aurez peut-être tendance à augmenter les portions. Essayer de résister à la tentation.
- Contrôler votre faim et ainsi augmentez l'efficacité de votre métabolisme en prenant des portions plus petites et plus fréquentes (jusqu'à six fois par jour).

- Boire beaucoup de liquides comme des jus et de l'eau, mais éviter les produits qui contiennent de la caféine comme le café, le thé, les colas et le chocolat. Comme le sevrage de la nicotine peut causer la constipation, assurez-vous de fournir beaucoup d'eau à votre corps.
- Choisir des collations faibles en matières grasses comme des biscottes, des fruits, des légumes ou des bagels plutôt que des beignes, des bonbons, des croustilles ou de la nourriture de mauvaise qualité riche en calories.
- Dans la mesure du possible, prendre des repas sains, savoureux et bien équilibrés. Suivre le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, et évitez les régimes miracles. Pour en savoir davantage sur la saine alimentation, vous pouvez aussi consulter le site de la Société canadienne du cancer au www.cancer.ca.

Maîtriser le stress

Bien des gens fument parce qu'ils croient que la cigarette les aide à faire face au stress. Si tel est votre cas, il vous faudra apprendre à maîtriser votre stress autrement.

Le stress est un aspect normal de la vie pour tout le monde, mais il existe des façons saines de le combattre. Joignez-vous à un groupe de soutien. Cessez de fumer en même temps qu'un ami pour pouvoir surmonter plus facilement les obstacles. Modifiez ou évitez les sources de stress, ou changez votre façon d'y réagir. Apprenez à vous détendre :

Le stress est un aspect normal de la vie pour tout le monde, mais il existe des façons saines de le combattre. Joignez-vous à un groupe de soutien.

Plus vous planifierez et plus vous aurez d'options, plus vous réduirez votre stress.

écoutez de la musique douce, prenez un bon bain chaud, faites de la marche rapide, lisez un bon livre ou pratiquez des exercices de relaxation.

Se joindre à un groupe de soutien

Vous organiser pour cesser de fumer en même temps qu'un ami. Ainsi, vous pourrez vous aider mutuellement à traverser les périodes difficiles. Vous n'avez pas d'ami ni de partenaire qui souhaite arrêter de fumer? Vous pouvez composer le numéro mentionné à la fin de cette brochure. On vous aidera à trouver un groupe de soutien dans votre région ou un forum de discussion en ligne.

Modifier la source du stress

Vous pouvez tenter de modifier ce qui cause votre stress. Par exemple, si vous avez un conflit avec quelqu'un, essayez d'en discuter avec cette personne afin d'aplanir les différences et de trouver un compromis acceptable pour vous deux. Il faut parfois s'affirmer et dire aux autres que leur comportement nous blesse ou nous irrite. Chercher d'autres moyens d'affronter une situation stressante. Plus vous planifierez et plus vous aurez d'options, plus vous réduirez votre stress. Ne vous fiez pas à une seule stratégie d'adaptation au stress, comme vous le faisiez avec le tabagisme.

Changer sa manière de réagir au stress

Dans certains cas, malgré tous les efforts imaginables, il est impossible de modifier la source du stress. Il faut alors accepter que l'on ne peut pas contrôler ce que les gens font ou disent, mais que l'on peut revoir sa manière d'y réagir.

Ne laisser personne d'autre être maître de ses émotions

Vous dire que le comportement d'un autre ne devrait jamais être une raison de gâcher votre journée.

Essayer de voir une situation stressante sous un autre angle. Si vous êtes sur le point d'entreprendre un projet important au travail, ne croyez pas que votre vie entière ou votre carrière en dépende. Il est rare qu'un seul événement change le cours de toute une vie. Voyez ce projet comme étant une infime partie d'un grand tout. Rappelez-vous que l'avenir vous réservera toujours d'autres occasions.

Il est rare qu'un seul événement change le cours de toute une vie.

« J'ai entendu parler d'un livre dans lequel il est écrit qu'il ne faut pas s'en faire avec les petits problèmes, et qu'il n'y a que des petits problèmes dans la vie! Si quelque chose me stressait, j'avais toujours tendance à "en faire une montagne". La cigarette me permettait de dédramatiser, même si ce n'était que pour quelques minutes. Plus le problème me semblait gros, plus je fumais! Le fait de prêter attention à ce qui me stressait et d'essayer de tout voir comme un "petit problème" m'a beaucoup aidé. En fait, la plupart des moyens que je me suis mis à utiliser pour combattre le stress m'ont permis de réduire de plus en plus mon besoin de fumer. Comprenez-moi bien, je n'ai pas cessé pour autant d'avoir envie de fumer. Mais j'ai commencé à croire que je pouvais vivre sans en allumer une toutes les heures. »

Apprendre à se détendre

Vous pouvez réduire votre stress en écoutant de la musique douce, en prenant un bain chaud, en faisant de la marche rapide ou en lisant un bon livre. Les exercices de relaxation sont souvent efficaces.

Essayer l'une des techniques de respiration décrites ci-dessous. Elles sont simples et peuvent être exécutées n'importe où sans que personne ne le sache. Vous devez respirer de toute manière. Votre façon de le faire est importante.

Respiration profonde

Si vous avez le goût de crier, de claquer les portes ou de mettre la maison sens dessus dessous parce que vous avez envie de fumer, inspirez profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 5. Gonflez votre ventre pour que l'air puisse pénétrer profondément dans vos poumons. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 7. Répétez trois fois. Vous sentirez que votre corps se détend et que le stress commence à diminuer.

Libération des tensions

Vous pouvez effectuer cet exercice n'importe où, chaque fois que vous en ressentez le besoin :

- Décontracter les muscles de votre cou et de vos épaules.
- Desserrer la mâchoire.
- Se concentrer uniquement sur votre respiration, et sur rien d'autre.
- Lorsque vous expirez, laissez vos épaules se relâcher (détente) et votre corps s'enfoncer (dans la chaise ou le plancher). Répéter jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu et recentré.

N'oubliez pas que ces techniques de respiration et de relaxation sont des habiletés qui s'acquièrent avec de la pratique. Choisissez celle que vous préférez et faites-la quatre ou cinq fois par jour pendant quelques semaines. Lorsque vous la maîtriserez, vous arriverez à vous détendre rapidement et complètement et constaterez que vous réduisez à la fois votre degré de tension mentale et physique. Vous vous sentirez tout ravivé, rafraîchi et prêt à foncer et ce, sans fumer.

Prévenez-les que vous pourriez avoir des sautes d'humeur passagères et demandez-leur d'être compréhensifs.

CHAPITRE 6 : Prendre l'engagement de cesser de fumer

Pour réussir à cesser de fumer, vous devez vous en croire capable. Le soutien et les encouragements de proches qui le croient aussi peuvent vous être utiles. Le moment serait propice pour dire à votre famille et à vos amis qu'il est important pour vous de cesser de fumer et que vous avez besoin de leur aide et de leur soutien. Prévenez-les que vous pourriez avoir des sautes d'humeur passagères et demandez-leur d'être compréhensifs. Pourquoi ne pas leur remettre la brochure *Aider une personne à cesser de fumer*? Si vous ne l'avez pas déjà, commandez-la en utilisant les numéros mentionnés à la fin de cette brochure.

Par-dessus tout, votre décision doit être ferme. Le fait de vous engager, envers vous-même et vos amis, à cesser de fumer vous aidera :

- À suivre votre plan, même si vous traversez des périodes difficiles.
- À vous préparer à résister à l'envie de fumer en cachette.

Ce serait aussi un bon moment pour déterminer la date de votre dernière cigarette. Allez à la page 50 pour obtenir des conseils à ce sujet.

Résister aux envies de fumer

Même si vous n’avez pas encore arrêté de fumer, il est raisonnable de prévoir ce qui arrivera lorsque vous le ferez. Comment allez-vous résister aux envies de fumer? Voici quelques suggestions :

- Éviter les endroits et les activités qui vous donnent le goût de fumer.
- Modifier sa routine de manière à ce qu’il n’y ait plus aucune place pour la cigarette.
- Pratiquer de nouvelles façons de combattre le stress.
- Résister aux envies de fumer en faisant autre chose.
- Passer en revue vos raisons de cesser de fumer.
- Jeter vos cigarettes.
- Observer à quel point vous vous sentez mieux.
- Demander à un ami de vous aider à vaincre l’envie de fumer.

Activité 9 : Avoir du plaisir sans fumer

Il ne fait aucun doute que fumer apporte du plaisir. Indiquez cinq activités agréables que vous pourriez faire au lieu de fumer.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Si vous n’en êtes pas à votre première tentative :

Si vous avez déjà essayé d’arrêter de fumer, repensez à votre dernière tentative. Pour quelle(s) raison(s) aviez-vous recommencé à fumer?

- Le stress était trop intense.
- Mes envies de fumer étaient insupportables.
- J’avais des étourdissements et je n’arrivais pas à me concentrer.
- La situation était difficile à la maison.
- Je subissais une baisse d’énergie.
- J’étais dans un bar avec des amis.
- J’étais nerveux et agité.
- J’avais pris trop de poids.
- Les gens me trouvaient grognon.
- J’ai recommencé après la naissance de mon bébé.
- Autre

Regardez ce que vous avez coché et choisissez l’une de vos réponses. Comment allez-vous résister à la tentation cette fois-ci?

« Certaines personnes croyaient que ces activités et questionnaires ne les aideraient pas à cesser de fumer, mais après les avoir faits, ces mêmes femmes et hommes nous ont dit à quel point ils avaient été utiles. »

Allez-y et faites comme eux. Préparez-vous à écraser pour de bon!

Vivre comme un non-fumeur

Saviez-vous que des athlètes utilisent leur imagination pour gagner des médailles? Par exemple, la patineuse Annie Perrault et le skieur Jean-Luc Brassard ont tous deux passé du temps à imaginer des performances parfaites, qu'ils ont transposées dans la réalité le jour de la compétition.

Il ne faut pas confondre visualisation et fantaisie.

Il ne faut pas confondre visualisation et fantaisie. Lorsque des athlètes visualisent leurs performances, ils rendent les images aussi réelles que possible : les vêtements qu'ils portent, les gens qui les accompagnent, le poids de leur équipement, les cris de la foule et même leur degré de nervosité.

En quoi la visualisation est-elle liée à l'abandon tabagique? Si vous pouvez vous imaginer en non-fumeur, vous pouvez en devenir un.

Il y a déjà un côté non fumeur en vous. Plus vous lui accorderez de l'importance et de l'attention, plus il deviendra grand et fort.

Activité 10 : Pouvez-vous imaginer

- Ce que sera une journée, une semaine ou un mois sans cigarettes?
- Comment vous vous sentirez émotionnellement et physiquement?
- Comment les autres réagiront lorsque vous cesserez de fumer?
- Ce que vous ferez au lieu de fumer une cigarette?

Prendre 5 à 10 minutes pour vous imaginer en tant que non-fumeur. Faites cette activité trois fois par semaine pendant quelques semaines.

Voici quelques conseils pour faire travailler votre imagination :

- Vous détendre en utilisant les techniques de respiration profonde décrites au chapitre 5 avant de commencer votre séance de visualisation.
- Rendre vos images réelles. Imaginez que ce que vous pensez, ressentez, voyez et entendez est vrai.
- Croire en votre image, et la prendre au sérieux.

Exercez-vous. La visualisation est une habileté qui se développe.

Avez-vous fait les activités?

Même si vous avez hâte de cesser de fumer, il est très important de vous arrêter pour faire les activités. Si vous les faites maintenant, ces activités vous aideront à résister à la tentation de fumer plus tard et, du même coup, à réussir ce changement important dans votre vie.

Rappelez-vous que d'après des ex-fumeurs, il vous sera plus facile de cesser de fumer si vous :

- Savez pourquoi vous fumez.
- Vous exercez à cesser de fumer avant la date finale.
- Savez quels sont les effets secondaires et les autres changements possibles une fois que vous aurez cessé de fumer.
- Apprenez à maîtriser les envies et les tentations de fumer.

En vous préparant à cesser de fumer, vous franchissez un pas de géant pour devenir un non-fumeur. Lorsqu'on cesse de fumer, il est aussi long de se désaccoutumer du tabac que de s'y accoutumer lorsqu'on commence à fumer. Toutefois, dites-vous que ce plan a été efficace pour des milliers d'autres et qu'il peut aussi l'être pour vous.

Cesser de fumer (stade 4)

Vous êtes prêt à cesser de fumer. Vous avez d'excellentes raisons de le faire. Vous savez pourquoi vous fumez. Vous vous êtes exercé à vivre sans fumer et avez peut-être même déjà une thérapie de remplacement de la nicotine ou une autre aide pharmacologique qui vous aidera à tolérer les symptômes de sevrage. Le compte à rebours final peut donc commencer.

Le prochain chapitre contient des renseignements et des activités qui vous aideront à cesser de fumer. Les gens qui ne font pas les activités et qui ne se fient qu'à leur volonté ont généralement plus de mal que les autres à écraser et, s'ils y arrivent, sont plus susceptibles de recommencer à fumer. Si vous suivez étape par étape le plan décrit dans les prochaines pages, et si vous faites chaque jour les activités proposées, vous allez toutefois acquérir des habiletés qui vous aideront à devenir un non-fumeur et, surtout, à le rester.

CHAPITRE 8 : Avant et après le jour d'arrêt

Les cinq étapes pour réussir

Dans ce chapitre, vous pourrez suivre un plan en cinq étapes qui devrait s'échelonner sur une période de 5 à 10 jours. À vous d'adopter le rythme qui vous convient. Ce chapitre couvre les jours qui précèdent celui où vous cesserez de fumer et les 5 jours suivants. Une fois que vous aurez commencé, il est très important que vous fassiez chaque jour au moins l'une des activités jusqu'à ce que vous ayez franchi toutes les étapes. Chaque étape contient de l'information, des activités et une liste de tâches que vous aurez ensuite à faire. Chaque soir, cochez ce que vous avez fait.

Il est préférable de réserver un moment précis de votre journée à la lecture de la documentation et à la préparation des activités du lendemain. Faites de l'abandon du tabagisme une habitude aussi régulière que le tabagisme lui-même.

Si ce n'est déjà fait, procurez-vous les aides pharmacologiques qui vous aideront à maîtriser les éventuels symptômes de sevrage, si vous en ressentez le besoin. Pour en savoir davantage sur les traitements médicaux, lisez la page 23 ou parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Fixez une date

Votre première tâche est de fixer la date à laquelle vous cesserez de fumer.

- À faire : choisir une date dans les trois prochaines semaines.
- À faire : choisir une journée où votre emploi du temps ressemblera à votre routine habituelle.
- À faire : rédiger votre engagement à cesser de fumer (page 42).
- À éviter : choisir une journée où vous êtes malade.
- À éviter : choisir une journée particulièrement stressante.
- À éviter : repousser la date trop loin. Il n’y a pas de journée idéale.

Des femmes ont trouvé plus difficile de cesser de fumer, ou de modifier leurs habitudes, dans les quelques jours qui précèdent leurs règles, surtout celles qui souffrent du syndrome prémenstruel. Nous recommandons aux femmes d’essayer de choisir une date dans les deux semaines suivant leurs règles.

Inscrivez maintenant la date choisie sur votre calendrier. La date à laquelle vous cesserez de fumer est le Jour 0. Les jours précédents et suivants sont numérotés ainsi :

-5	-4	-3	-2	-1	0 Jour d’arrêt	+1	+2	+3	+4	+5
----	----	----	----	----	----------------------	----	----	----	----	----

Recopiez tous ces nombres sur votre calendrier avant et après le jour où vous cesserez de fumer.

Des femmes ont trouvé plus difficile de cesser de fumer, ou de modifier leurs habitudes, dans les quelques jours qui précèdent leurs règles, surtout celles qui souffrent du syndrome prémenstruel. Nous recommandons aux femmes d’essayer de choisir une date dans les deux semaines suivant leurs règles.

Il faut aussi de la planification, du soutien, des stratégies pour faire face au stress et certains changements aux habitudes quotidiennes.

Étape 1 (commencez au moins 4 jours avant de cesser de fumer)

Repérez et neutralisez les déclencheurs d’envies de nicotine

De nombreuses personnes croient qu’il ne faut que de la volonté pour arrêter de fumer, mais c’est loin d’être le cas. Il faut aussi de la planification, du soutien, des stratégies pour faire face au stress et certains changements aux habitudes quotidiennes. C’est pourquoi il faut tenir compte des facteurs de la routine quotidienne qui déclenchent les envies de fumer.

Si le sevrage vous inquiète beaucoup, envisagez le recours à une thérapie de remplacement de la nicotine pour atténuer vos symptômes (voir la page 23). Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Si l’une des activités ci-dessous déclenche vos envies de fumer, essayez de l’éviter temporairement.

- Boire du café
- Consommer de l’alcool
- S’asseoir dans un certain fauteuil
- Regarder la télévision
- Parler au téléphone
- Jouer à des jeux vidéo
- Travailler à l’ordinateur
- Fréquenter des amis fumeurs
- Jouer aux cartes ou au bingo

Certaines situations à risques sont toutefois impossibles à éviter, mais vous pouvez changer votre manière d’y réagir.

Par exemple :

- Terminer un repas
- Se préparer à aller au lit
- Faire face à une crise
- Se retrouver en présence d'une personne qui fume
- Faire des heures supplémentaires au bureau
- Conduire pour se rendre au travail et revenir à la maison
- Souffrir d'un mal de tête
- Se faire offrir une cigarette
- Apprendre une mauvaise nouvelle
- Se faire du mauvais sang

Activité 11 : Quels sont vos déclencheurs?

- 1 Quels sont les moments, les endroits et les situations qui déclenchent votre envie de fumer?

Prendre une feuille de papier et la diviser en deux en traçant une ligne verticale au milieu. Sur le côté gauche, écrire tous les déclencheurs qui vous viennent à l'esprit. En chercher d'autres dans votre journal de fumeur.

- 2 Examiner maintenant votre liste de déclencheurs et écrivez « Éviter » à côté de ceux que vous pouvez éviter.

Par exemple :

La vue de votre paquet de cigarettes et l'odeur de la fumée des autres sont deux puissants déclencheurs pour vous. Au lieu d'apporter vos cigarettes avec vous, laissez votre paquet à un nouvel endroit et essayez d'éviter de vous retrouver en présence de fumeurs.

Il faut parfois modifier les déclencheurs.

Par exemple :

Le fait d'être avec une certaine amie ou de rester à la cafétéria pendant votre pause peut vous inciter à boire un café. Or, le café entraîne souvent une envie de fumer. Pour réduire la tentation, il vous faudra peut-être éviter, temporairement, de prendre vos pauses à la cafétéria ou de fréquenter certains amis.

Vous pouvez reprendre vos anciennes habitudes quelques jours plus tard, lorsque les liens avec le tabagisme auront été rompus.

Une autre façon de neutraliser les déclencheurs est de faire autre chose.

Par exemple :

Remplacer le café par un thé ou un jus ou aller marcher au lieu de faire une pause-café. Si l'envie de nicotine devient trop forte, vous occuper à quelque chose qui vous empêchera de fumer, comme prendre une douche (si vous êtes à la maison), vous brosser les dents, grignoter un bâtonnet de carotte ou aller vous asseoir dans la section réservée aux non-fumeurs.

- 3 Revenir à votre liste de déclencheurs. Écrire « Changer » à côté de ceux que vous ne pouvez éviter, car vous allez devoir y réagir autrement. Écrire votre nouvelle manière de réagir en dessous du déclencheur en question.

Par exemple :

Déclencheur	Changement
Votre patron vous donne une montagne de travail à finir avant 17 heures.	Ne pas vous précipiter sur une cigarette. Saisir un crayon plutôt et préparer un plan de travail.
Vous êtes à une soirée bien arrosée avec des amis qui fument encore.	Comme l'alcool peut affaiblir votre motivation à ne pas fumer, boire de façon modérée et aller marcher un peu si l'envie de fumer devient trop forte.
Finir un repas et avoir envie d'une cigarette.	Se brosser les dents.
Rentrer chez soi en auto après le travail et avoir envie de fumer.	Avoir recours à la respiration profonde. Baisser la fenêtre. Vous dire que le maître c'est vous, et non la cigarette.

Pour terminer l'étape 1, faites tout ce qui suit le 5^e et le 4^e jour avant celui où vous cesserez de fumer :

- Éviter autant que possible vos déclencheurs.
- Modifier vos réactions aux déclencheurs qui ne peuvent être évités.
- Si vous achetez un paquet de cigarettes, choisir une autre marque que celle que vous fumez habituellement.
- Réduire votre consommation de café et de cola.
- Lorsque vous fumez, aller dehors. Rester debout, seul et immobile.

Étape 2 (deux ou trois jours avant de cesser de fumer)

Rehaussez sa confiance en soi en diminuant le nombre de cigarettes

Réduire votre consommation de tabac

Pour vous préparer à vraiment renoncer au tabac, réduisez votre quantité de cigarettes. Plus vous saurez ce qui vous attend, plus vous pourrez vous préparer à faire face à chaque situation et plus vous aurez confiance en votre capacité de cesser de fumer.

Utiliser au moins l'une des stratégies suivantes :

- Retarder de 30 minutes à 1 heure votre première cigarette de la journée.
- Réduire du quart votre consommation quotidienne de cigarettes (en divisant par 4 le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour, vous obtiendrez le nombre de cigarettes à retrancher.)

Exemple : Vous fumez 20 cigarettes par jour. Une réduction du quart équivaut à $20 \div 4 = 5$ cigarettes de moins par jour. Votre nouvelle consommation est maintenant de 15 cigarettes par jour.

Exemple : Vous fumez 30 cigarettes par jour. Une réduction du quart équivaut à $30 \div 4 = 8$ cigarettes de moins par jour. Votre nouvelle consommation est maintenant de 22 cigarettes par jour.

- N'apporter que le nombre de cigarettes « permis » chaque jour
- Établir un horaire strict pour fumer : pas plus d'une cigarette à toutes les heures ou à toutes les deux heures. Ne trichez pas.
- Tracer une ligne autour du milieu de chaque cigarette. Ne fumez pas plus loin que cette ligne. Vous couperez ainsi votre consommation de moitié.

Apprendre l'auto-motivation

Une autre façon d'augmenter votre confiance en vous est d'avoir ou de « vous dire vous-même » des pensées positives ou encourageantes. Tout se passe dans votre tête. L'auto-motivation peut être si automatique que vous ne vous rendrez même pas compte que vous la pratiquez.

Par exemple :

Lorsque des gens font face à des tentations, ils ont parfois des pensées comme « Une petite cigarette ne me fera pas de mal » ou « Je sais que je ne devrais pas fumer, mais je n'ai pas assez de volonté pour arrêter ».

Des pensées négatives de ce genre peuvent vous faire douter de votre capacité de cesser de fumer. Il est important que vous preniez conscience de telles

pensées négatives et que vous les remplaciez par des pensées positives. Vous devez faire preuve d'autosuggestion positive.

Voici quelques exemples de phrases d'auto-motivation :

- « Ce sera fantastique de redevenir un non-fumeur. »
- « J'ai hâte d'être débarrassé de ces cigarettes, de ces briquets et de ces allumettes. »
- « Je n'ai pas vraiment besoin de cigarettes pour m'amuser à une soirée. »
- « Il n'y a pas de moment idéal pour cesser de fumer. Il y aura toujours du stress dans ma vie, alors pourquoi pas le faire maintenant? »
- « Je ne laisserai personne m'empêcher d'arrêter de fumer. Je ne peux pas changer ce que les autres pensent ou disent. Je peux changer seulement ce que moi je pense et je fais. »
- « Je n'ai pas besoin de cette cigarette maintenant. »

Choisir des phrases d'auto-motivation courtes et simples.

Pour terminer l'étape 2, faire ce qui suit :

- Continuer tout ce que vous avez commencé à l'étape 1.
- Retarder la première cigarette de la journée, réduisez la quantité, vous fixer un horaire ou diminuer de moitié votre consommation de cigarettes.
- Utiliser l'auto-motivation pour résister aux déclencheurs.

Activité 12 : Préparer l'auto-motivation

Indiquer quatre situations où vous avez envie de fumer (reportez-vous à vos déclencheurs). Pour chacune, écrire une phrase d'auto-motivation positive. Les conserver dans votre poche ou votre sac à mains pour pouvoir les lire n'importe quand.

Déclencheur : _____

Phrase d'auto-motivation : _____

Étape 3 (la veille du jour où vous cesserez de fumer)

L'une des pires difficultés que vous aurez à surmonter dans les prochains jours sera vos envies de fumer.

Vous vivrez demain votre première journée de non-fumeur. L'une des pires difficultés que vous aurez à surmonter dans les prochains jours sera vos envies de fumer. Si ces envies sont trop fortes, un aide pharmacologique peut les atténuer. Vous pouvez aussi essayer de surmonter les envies de fumer de diverses manières :

Vous tenir les mains occupées :

- Griffonner, gribouiller ou dessiner.
- Faire des jeux de patience.
- Dresser une liste de récompenses que vous pourriez vous offrir.
- Vous amuser à un jeu sur ordinateur ou à un jeu vidéo.

- Faire du bricolage ou de l'artisanat.
- Éviter de choisir une de ces activités si elle est pour vous un déclencheur.

Vous concentrer sur autre chose :

- Écouter votre musique préférée.
- Pratiquer des exercices de relaxation (voir les pages 39 et 72).
- Écrire une lettre ou un courriel que vous aviez remis à plus tard.
- Appeler un ami.
- Se distraire par un loisir qui demande de la concentration.
- Faire des mots croisés ou un sudoku.

Faire une activité qui vous empêchera de fumer :

- Prendre une douche.
- Se brosser les dents.
- Grignoter un bâtonnet de carotte ou de céleri.

Activité 13 : Combattre les envies de fumer

Dressez une liste de cinq activités que vous trouvez simples et agréables, dont certaines qui peuvent être pratiquées à différents endroits (au travail, dans la voiture, devant la télévision, etc.). Gardez-la à portée de la main afin de pouvoir la consulter chaque fois que vous avez envie de fumer.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Retenir que les envies ne durent qu'un moment et qu'elles vont s'estomper même si vous ne fumez pas.

La bonne nouvelle est que ces symptômes ne durent que quelques jours et qu'ils peuvent être atténués de différentes façons.

Se préparer au sevrage

Il est maintenant temps de commencer à vous préparer aux symptômes de sevrage qui pourraient survenir une fois que vous aurez cessé de fumer. Voyez le sevrage comme une transition.

Même s'il est bénéfique pour vous de renoncer au tabac, vous ressentirez peut-être des malaises avant de vous sentir mieux. La bonne nouvelle est que ces symptômes ne durent que quelques jours et qu'ils peuvent être atténués de différentes façons.

Voici quelques-uns des symptômes possibles, et quelques suggestions pour y faire face :

Maux de tête, nervosité ou irritabilité

Faire des exercices de relaxation ou écouter votre musique préférée. Si votre mal de tête devient trop intense, prendre un analgésique léger. Boire beaucoup d'eau et de jus pour que la nicotine s'élimine plus rapidement de votre corps.

Troubles du sommeil

Si la cigarette vous aide à vous détendre, vous pourriez avoir du mal à dormir après avoir cessé de fumer. Évitez pendant un certain temps les produits contenant de la caféine (café, thé, cola, chocolat). De plus, ralentissez le rythme vers l'heure du coucher. Il vaut mieux lire ou regarder la télévision que faire une activité physique.

Constipation

L'arrêt tabagique modifie votre routine quotidienne et pourrait perturber votre régularité. Mangez davantage de fruits et de légumes frais. Prenez des céréales à teneur élevée en fibres chaque matin au petit-déjeuner. Une fois encore, veillez à boire beaucoup d'eau et de jus.

Toux

Vous pourriez tousser un peu plus que d'habitude au cours des premiers jours, signe que vos poumons sont en train de se nettoyer. Si la toux devient trop mauvaise, prenez un sirop antitussif léger ou des pastilles contre la toux pour soulager votre gorge.

Étourdissements

Vous arrêter et vous asseoir un moment. Vos étourdissements devraient passer en quelques secondes.

Modifications de l'appétit

Les modifications de l'appétit peuvent être causées par les changements qui se produisent dans le cerveau, par la capacité accrue de sentir et de goûter les aliments, par le besoin d'avoir quelque chose dans les mains et dans la bouche, ou par tous ces facteurs à la fois. Si vous désirez en savoir plus sur la maîtrise du poids, consultez les pages 11 et 35. Avant de manger, demandez-vous si vous avez vraiment faim ou si vous avez uniquement besoin de vous distraire. Au lieu de manger, allez faire une courte promenade ou appelez un ami. Choisissez des aliments sains, pauvres en matières grasses et riches en fibres.

Activité 14 : Préparation au sevrage

Quels symptômes de sevrage pourriez-vous ressentir? Vous en avez eu un avant-goût lors de vos tentatives précédentes pour cesser de fumer. Faites une liste des symptômes possibles de sevrage et des moyens de les soulager s'ils se manifestent. Si les symptômes de sevrage vous inquiètent vraiment, pensez à utiliser des aides pharmacologiques comme une thérapie de remplacement de la nicotine, si ce n'est déjà fait.

Pour terminer l'étape 3, faire ce qui suit :

- Relire sa liste de cinq activités simples et plaisantes que vous pouvez faire au lieu de fumer. Passer en revue sa liste de symptômes de sevrage et de moyens d'y remédier.
- Si avez décidé d'utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine ou une autre aide pharmacologique, vous assurer d'avoir tout ce qu'il vous faut. Lire attentivement les directives. Si vous avez des questions ou des préoccupations, vous adresser à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Jeter vos cigarettes et ranger les cendriers, les briquets et les allumettes.
- Examiner votre emploi du temps du lendemain et déterminer comment vous allez résister aux déclencheurs.
- Dire à un ami digne de confiance que vous cessez de fumer et lui demander de vous aider. L'appeler au moins une fois par jour pendant votre première semaine comme non-fumeur. Vérifier s'il existe un groupe de soutien dans votre communauté
- Vous féliciter d'avoir le courage d'essayer et de prendre l'engagement ferme de réussir.

Étape 4 (jour de l'abandon du tabagisme)

Le grand jour est arrivé. Si vous avez décidé d'utiliser un traitement, vous avez déjà commencé à le prendre tel que votre médecin vous l'a prescrit. Si vous avez choisi une thérapie de remplacement de la nicotine, appliquez votre timbre, mâchez votre gomme, préparez votre inhalateur ou mettez une pastille dans votre bouche. Continuez ces aides pharmacologiques pendant la période recommandée sur l'emballage ou par votre médecin, à moins qu'ils ne provoquent des effets secondaires graves.

Votre corps commence aujourd'hui à effacer les ravages causés par le tabagisme. Il pourrait arriver que vous vous sentiez bien à certains moments, et mal à d'autres, mais votre corps se remettra rapidement si vous lui en laissez la chance.

Après 8 heures

L'oxygène circule davantage dans votre organisme et votre tension artérielle commence à baisser. Votre corps a l'impression qu'on a soudainement enlevé une lourde charge.

Après 1 journée

Vos poumons fonctionnent mieux et vous avez plus de souffle. Vous pouvez déjà monter plus facilement les escaliers.

Après 2 jours

Votre goût et votre odorat commencent à revenir. Vous toussiez davantage parce que vos poumons se débarrassent du mucus.

Après 1 semaine

La circulation sanguine dans vos mains et vos pieds s'améliore et vous avez moins froid.

Votre corps commence aujourd'hui à effacer les ravages causés par le tabagisme.

Après 6 mois

Vous toussiez moins, vos sinus sont moins congestionnés et vous êtes moins essoufflé.

Après 1 an

Votre risque de décès par crise cardiaque est réduit de moitié.

Associations positives et négatives

« Je pensais que je voulais cesser de fumer, mais j'avais encore l'impression d'abandonner quelque chose, comme si je sacrifiais quelque chose d'important pour moi. J'ai donc cessé de penser à ce que je laissais derrière, et commencé à penser à ce que j'obtiendrais en tant que non-fumeur. Au lieu de dire à tout le monde que j'allais cesser de fumer, je me suis mis à dire que j'allais devenir un non-fumeur. Penser et parler d'une manière positive, et répéter que je commençais quelque chose au lieu de renoncer à quelque chose, a été utile pour moi. Plus je le disais, mieux je me sentais ».

La reprogrammation consiste à modifier consciemment une association.

Vos actions dépendent des liens ou des associations que vous faites avec un comportement ou un événement donné. Par exemple, vous choisissez d'être avec des amis parce que vous les associez à une sensation de plaisir. De la même façon, vous évitez peut-être d'aller chez le dentiste parce que vous l'associez à la douleur.

Vous avez peut-être commencé à fumer à l'adolescence parce que fumer signifiait être adulte, être « cool » ou être comme ses amis.

Vous avez peut-être ensuite associé la cigarette à la stimulation temporaire qu'elle procure, et continué

de fumer parce que pour vous, abandon rime avec symptômes de sevrage et sensation inhabituelle.

On peut modifier de telles associations, et parfois très rapidement. Par exemple, avez-vous déjà raffolé d'un aliment jusqu'au jour où il a vous rendu malade? Tout à coup, cet aliment vous a semblé moins appétissant parce que votre association positive avait été remplacée par une association négative. La reprogrammation consiste à modifier consciemment une association. La reprogrammation de ce que le tabagisme signifie pour vous est une technique puissante qui peut vous aider grandement à cesser de fumer.

Par exemple, la prochaine fois que vous aurez envie d'une cigarette, modifiez votre discours intérieur comme suit :

Remplacer « Cesser de fumer me met dans un état épouvantable » par « Je déteste l'emprise que le tabac a sur moi, mais ça ne durera pas ».

Au lieu d'associer le sevrage à l'abandon du tabac, vous l'associez au tabac lui-même. Et vous vous dites que les choses vont s'améliorer.

Vous avez modifié une association et vous pouvez en changer d'autres.

Pour terminer l'étape 4, faire tout ce qui suit :

- Vous tenir loin des situations à risques le plus possible et modifier vos réactions à ceux que vous ne pouvez pas éviter.
- Réduire votre consommation de café et de cola.
- Utiliser votre discours intérieur pour résister aux déclencheurs.
- Examiner votre emploi du temps du lendemain et

déterminez comment vous allez faire face aux déclencheurs.

- Reprogrammez vos associations sur l'abandon du tabagisme.
- Si vous n'utilisez pas d'aides pharmacologiques pour atténuer les symptômes de sevrage, vous rappeler que votre corps mettra de trois à cinq jours pour éliminer la nicotine.
- Vous offrir une récompense.
- Faire l'un ou plusieurs des exercices de relaxation (pages 39 et 72).
- Placer l'argent économisé dans un pot en verre pour le voir.
- Appeler un ami digne de confiance et parlez-lui des stratégies que vous employez pour rester un non-fumeur.

Étape 5 (les 5 jours suivant celui où vous cessez de fumer)

Félicitations pour ce que vous avez accompli.

Bien que vous ayez atteint un objectif remarquable, il vous reste encore quelques pas à franchir.

Félicitations pour ce que vous avez accompli. Continuez de mettre en pratique ce que vous avez appris jusqu'à maintenant. Si vous trébuchez et prenez une bouffée en cachette, ne vous inquiétez pas. Retournez au chapitre 4 pour vous remettre sur la bonne voie.

Environ la moitié des nouveaux non-fumeurs recommencent à fumer dans les deux semaines suivant la première tentative d'arrêter. Ce n'est donc pas exceptionnel, mais n'y voyez pas là une excuse, mais plutôt une confirmation qu'il est très difficile de cesser de fumer.

Le fait d'avoir pu vous rendre aussi loin prouve que vous avez ce qu'il faut pour devenir un non-fumeur.

Si vous arrivez à ne pas fumer pendant les six prochaines semaines, il y a de fortes chances que le tabagisme soit à jamais chose du passé pour vous.

Bien que vous ayez atteint un objectif remarquable, il vous reste encore quelques pas à franchir. Dans le dernier chapitre de cette brochure, vous pourrez acquérir et développer les habiletés nécessaires pour rester toute votre vie un non-fumeur.

Tenez bon. Vous connaissez maintenant quelques stratégies pour cesser de fumer. Examinez-les une à une, et continuez de les appliquer. Si des problèmes surgissent, relisez le chapitre en question pour réviser les points importants.

Pour terminer l'étape 5, répétez chaque jour la liste d'activités de l'étape 4.

Maintenir son arrêt tabagique (stade 5)

Vous êtes maintenant un non-fumeur. Vous avez cessé de fumer. Votre défi est maintenant de rester un non-fumeur. Comme l'abandon du tabagisme, le maintien de votre état de non-fumeur exigera de la planification et de l'engagement. Toutefois, compte tenu des résultats que vous avez obtenus jusqu'à présent, vous devriez avoir pleinement confiance en votre capacité d'y arriver. Vous savez comment maîtriser les fortes envies de fumer, comment résister à la tentation de recommencer à fumer et comment profiter de la vie sans cigarettes.

Ces chapitres vous aideront à devenir un véritable non-fumeur. Vous pouvez utiliser les suggestions présentées dans ces chapitres aujourd'hui et dans les prochains mois.

Ces chapitres ont pour but de vous aider à demeurer un non-fumeur et couvrent les sujets suivants :

Chapitre 9 : Comment rester un non-fumeur à vie

Chapitre 10 : Comment revenir sur la bonne voie après une défaillance

Chapitre 11 : Comment réagir à une rechute et faire une nouvelle tentative pour arrêter

CHAPITRE 9 : Comment rester un non-fumeur

Votre défi consiste maintenant à rester pour toujours un non-fumeur. Pour y arriver, retenez les quatre points suivants :

- 1 « Je veux être un non-fumeur à vie. »
- 2 « Je peux changer mon comportement. »
- 3 « Je peux dominer mon environnement. »
- 4 « Je peux réduire mon stress. »

« Je veux être un non-fumeur à vie »

Lorsque vous avez cessé de fumer, vous aviez des raisons claires de vouloir le faire. Il serait maintenant opportun de vous rappeler ces raisons. Si une envie de fumer se manifeste, vous serez prêt à y faire face. Si vous subissez une petite défaillance, ces raisons vous aideront à vous convaincre qu'il vaut mieux rester non-fumeur que recommencer à fumer.

Renouveler ses raisons de cesser de fumer

Si ce n'est déjà fait, écrire les raisons qui vous motivent à cesser de fumer et toujours avoir la liste sur vous. Si la tentation se manifeste, sortir sa liste pour renouveler son engagement de toujours rester un non-fumeur.

Choisir les quatre ou cinq principales raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter de fumer. Écrire chacune de ces raisons sur des feuilles de papier distinctes et les afficher dans la maison, dans la voiture, au bureau ou à d'autres endroits où vous aviez l'habitude de fumer. Libre à vous de coller de petites notes ou de grandes pancartes.

Une défaillance ne signifie pas nécessairement que vous êtes redevenu un fumeur. Tout dépend de la manière avec laquelle vous réagirez.

« Je peux changer mon comportement »

Vos raisons de cesser de fumer, aussi bonnes soient-elles, ne vous empêcheront peut-être pas d'avoir envie de fumer. Le meilleur moyen de vaincre la tentation est de l'éviter. Une telle stratégie peut paraître simpliste, mais fonctionne vraiment.

- Éviter les endroits qui vous donneront envie de fumer et essayez-en de nouveaux (allez souper au restaurant ou voir un film, par exemple).
- Éviter les activités que vous associez au tabagisme et apprendre un nouveau passe-temps ou un nouveau sport.
- Éviter les fumeurs qui veulent que vous soyez comme eux, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus solide. Discuter franchement avec vos amis fumeurs. Leur faire savoir que vous souhaitez les garder comme amis, mais qu'il est important pour vous d'être un non-fumeur. Préciser que vous ne leur demandez pas de cesser de fumer, mais que vous aimeriez compter sur leur aide et leur soutien. Vous pourriez leur remettre un exemplaire de la brochure intitulée *Aider une personne à cesser de fumer*.

« Je peux maîtriser les situations à risque »

Lorsque vous fumiez, vous avez pris des habitudes de tabagisme. Par exemple, vous aviez peut-être tendance à fumer lorsque vous étiez assis dans un fauteuil en particulier ou quand vous vaquiez à une tâche donnée. Vous avez répété ces habitudes si souvent que vous vous êtes vous-même conditionné à fumer lorsque vous étiez assis dans ce fauteuil ou faisiez cette tâche. Le tabagisme était devenu si automatique que vous vous allumiez peut-être une cigarette sans même y penser.

Pour rester un non-fumeur, il vous faudra inverser ce conditionnement. L'un des moyens d'y arriver est de maîtriser les situations à risque (au lieu de laisser les situations à risques vous maîtriser).

Activité 15 : Qui est le maître?

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

Oui Non

J'ai changé mes habitudes au travail pour réduire les tentations.

Oui Non Plus ou moins

J'évite les endroits où les gens fument beaucoup (bars, soirées et sections réservées aux fumeurs).

Oui Non Plus ou moins

Je peux surmonter mon stress sans fumer.

Oui Non Plus ou moins

J'ai changé ma routine matinale pour réduire la tentation de fumer.

Oui Non Plus ou moins

J'ai demandé aux membres de ma famille et à mes amis fumeurs de ne pas fumer autour de moi.

Oui Non Plus ou moins

J'ai demandé à mes amis fumeurs de ne pas m'offrir de cigarettes.

Oui Non Plus ou moins

J'ai remplacé la cigarette par d'autres activités comme mâcher de la gomme ou faire une promenade.

Oui Non Plus ou moins

Si vous avez répondu « NON » ou « PLUS OU MOINS », vous êtes vulnérable aux rechutes. Vous devrez faire des efforts pour maîtriser les situations à risque et briser vos vieilles habitudes de tabagisme.

Un peu d'aide de vos amis

Dans certaines régions du Canada, des groupes ont été mis sur pied pour fournir un soutien continu et des encouragements à ceux et celles qui désirent arrêter de fumer. Bon nombre de ces groupes tiennent des réunions informelles où les participants peuvent partager leurs expériences, leur situation, leur avis et s'épauler. Pour trouver un groupe dans votre région ou un forum de discussion en ligne, composez le numéro de téléphone inscrit à la fin de cette brochure.

Si vous avez cessé de fumer il y a quelques jours ou quelques semaines, vous constaterez peut-être que votre famille et vos amis vous donnent moins de soutien qu'au début. C'est normal. S'il le faut, encouragez quelques amis intimes ou membres de la famille à vous appuyer davantage. Appelez-les ou dites-leur lorsque vous avez besoin d'aide.

« Je peux réduire mon stress »

Selon de nombreux ex-fumeurs, les envies de fumer sont plus fortes lorsque le niveau de stress est élevé. Des problèmes au travail, la maladie d'un membre de la famille, des difficultés financières et même un congé peuvent accroître le stress et le risque de défaillir. Ne laissez pas le stress devenir une raison de recommencer à fumer.

La stratégie la plus efficace consiste à changer votre manière de faire face au stress.

Lorsque vous sentez que la pression monte, accordez-vous quelques minutes pour prendre un bain relaxant, écouter votre musique préférée, lire un bon livre, aller marcher pour respirer de l'air frais, ou appeler un ami en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi essayer l'une ou plusieurs des activités ci-dessous.

Chasser le stress

Le meilleur moyen de réduire le stress est d'en éliminer la source, ce qui est évidemment plus facile à dire qu'à faire puisque certaines situations ne peuvent être évitées.

La stratégie la plus efficace consiste à changer votre manière de faire face au stress. Vous ne pouvez changer ni les autres ni toutes les situations, mais vous pouvez apprendre à voir les choses sous un autre angle et à y réagir autrement. Des moyens de combattre le stress ont été décrits dans les chapitres précédents de cette brochure. En voici quelques autres :

Étirements en douceur

Ces étirements peuvent se faire en position assise. Ils vous aideront à réduire la tension musculaire et le stress. Ils se font en quelques minutes :

- Soulever les épaules jusqu'aux oreilles, puis les laisser retomber et vous détendre pendant 10 secondes. Répéter 3 ou 4 fois.
- Tourner lentement la tête vers la droite. Tenir la position pendant 10 secondes. Répéter du côté gauche.
- Pencher la tête jusqu'à ce que votre menton touche votre poitrine et la relever. Vous détendre pendant 10 secondes.
- Soulever le bras droit au-dessus de la tête, puis le baisser. Répéter du côté gauche. Répéter 3 ou 4 fois de chaque côté.
- Étendre les bras devant votre poitrine, puis ramener les coudes vers vous comme si vous ramiez. Se détendre pendant 10 secondes. Répéter 3 ou 4 fois.
- Pencher le tronc vers la droite, aussi loin que vous le pouvez. Répéter du côté gauche.
- Étirer la jambe droite, en soulevant le pied du sol. Tenir la position pendant 10 secondes. Répéter du côté gauche. Faire ce mouvement 3 ou 4 fois.
- Soulever votre pied droit et faire tourner votre cheville, puis faire la même chose du côté gauche. Répéter 3 ou 4 fois de chaque côté.

Résolution de problèmes

La résolution de problèmes au moyen de la méthode « Éviter, Modifier et Accepter » peut vous aider à réduire votre stress et, du même coup, vos tentations de fumer.

Éviter : La meilleure solution est parfois d'éviter le problème, tout simplement.

Par exemple :

Un ami vous demande une faveur. Vous vous sentez déjà stressé et vous savez que vous n'avez pas le temps de l'aider. Au lieu de vous imposer encore plus de stress, dites à votre ami que vous ne pouvez pas lui rendre service en ce moment. Évitez le stress!

Modifier : Une autre façon de résoudre un problème est de le transformer en situation moins stressante.

Par exemple :

Vous avez une liste de tâches à faire trop longue pour le temps dont vous disposez. Au lieu d'essayer de tout faire, et de vous stresser, limitez-vous aux tâches les plus importantes et soyez satisfait de ce que vous réussissez à faire. Demandez à quelqu'un de vous aider ou changez votre horaire pour avoir assez de temps. Modifiez la situation stressante!

Accepter : Si une situation stressante ne peut être ni évitée ni modifiée, acceptez-la du mieux que vous le pouvez. Gardez les choses en perspective.

Par exemple :

Votre voiture est défectueuse et vous ne pouvez vous rendre au garage à l'heure convenue pour la faire réparer. Au lieu de vous dire que c'est terrible, essayez de vous dire que c'est seulement déplaisant, ou un peu compliqué. Ce n'est pas la fin du monde. Vous pouvez prendre l'autobus ou un taxi ou reprendre un autre rendez-vous. Acceptez la situation!

La méthode « Éviter, Modifier et Accepter » fonctionne vraiment. Essayez-la.

La méthode
*Éviter, Modifier
et Accepter*
fonctionne
vraiment.
Essayez-la.

Ne pas oublier
de suivre les
directives du
fabricant.

Continuer de
vous récompenser
de temps en
temps avec
l'argent que vous
épargnez en
ne fumant plus.

Quelques derniers conseils

Si vous utilisez une aide pharmacologique pour réduire vos envies de nicotine, ne pas oublier de suivre les directives du fabricant. Continuer de prendre les aides pharmacologiques pendant toute la période recommandée. L'usage inadéquat des aides pharmacologiques est une cause fréquente de rechutes. Ne pas laisser une telle situation vous arriver.

Pendant les six premiers mois de votre retour à une vie sans fumer, célébrer chaque mois le jour anniversaire de votre abandon du tabac. Allez au restaurant ou au cinéma avec votre famille et vos amis. Après six mois, puis un an, relire l'engagement de cesser de fumer que vous avez pris envers vous-même. Célébrer votre réussite et calculez le montant que vous avez économisé jusqu'à maintenant.

Continuer de vous récompenser de temps en temps avec l'argent que vous épargnez en ne fumant plus.

Penser aux bienfaits de l'abandon du tabac pour votre santé :

- Après deux jours, le goût et l'odorat commencent à s'améliorer.
- Après quatre semaines, la circulation sanguine et le fonctionnement des poumons commencent à s'améliorer et la pratique d'activités physiques se fait plus facilement.
- Après un an, le risque de maladie cardiaque ou coronarienne est réduit de moitié par rapport au risque moyen chez un fumeur.

- Après trois ans, le risque de crise cardiaque est à peu près le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.
- Après cinq ans, on observe une réduction du risque de cancer du poumon, de la bouche, de la gorge, de la vessie, du rein et du pancréas.

Faire la promotion de la santé. Parler de ce programme à un ami ou à un membre de la famille qui fume et lui offrir de l'aider à cesser de fumer. Lui faire connaître votre histoire et tous les bienfaits d'une vie sans fumée, mais ne pas exercer de pressions! Vous rappeler comment vous étiez lorsque vous étiez encore un fumeur.

Ne perdez pas votre objectif de vue.

CHAPITRE 10 : Si vous subissez une défaillance

Qu'entend-on par « défaillance » ou par « rechute »?

Une défaillance est le fait de fumer sporadiquement quelques cigarettes sur une période de quelques heures à quelques jours. Vous faites face à une défaillance lors de situations à risque ou vous vous sentez plus vulnérable ou plus fragile. Si vous recommencez à fumer régulièrement après avoir défailli, il s'agit alors d'une rechute.

« Quelque temps après avoir cessé de fumer, je me sentais vraiment découragé. J'étais allé à une soirée avec quelques amis, j'avais pris quelques verres, et j'ai fini par fumer quelques cigarettes. Le lendemain, j'avais l'impression d'être un raté. Je n'arrivais pas à croire que j'avais fumé ces cigarettes. Mon ami, pour essayer de m'encourager, m'a rappelé combien il m'avait fallu de temps pour obtenir mon permis de conduire. Ça m'avait paru une éternité. Le stationnement en parallèle me donnait vraiment du fil à retordre. Je pensais ne jamais y arriver, mais j'ai continué à pratiquer. Après de nombreux échecs, j'ai finalement réussi. C'est la pratique qui a fait toute la différence. Maintenant, je gare ma voiture comme un pro. Pour ce qui est d'arrêter de fumer, j'ai beaucoup appris de mes défaillances, ces expériences me servent pour continuer mon cheminement et atteindre mon objectif de demeurer un non-fumeur. »

De nombreuses personnes qui essaient de cesser de fumer peuvent vivre quelques défaillances. Si cela vous arrive, souvenez-vous qu'un pas en arrière

n'est pas catastrophique, et n'est sûrement pas une raison de renoncer à votre nouveau comportement de non-fumeur. Après tout, nul n'est parfait.

Si vous trébuchez et fumez une ou plusieurs cigarettes, vous vous sentirez probablement frustré, fâché ou découragé. C'est tout à fait normal. Ne perdez pas votre objectif de vue. Le plus important est de se relever et de continuer sa démarche d'arrêt tabagique. Remettez-vous en piste dès que possible. Même si vous dérapez une autre fois, voyez-vous comme une personne plus forte et plus familière avec le processus d'abandon du tabac.

Faites-vous aider par des amis et insistez pour qu'ils ne vous donnent pas de cigarettes même si vous leur en demandez. Trouvez des moyens qui fonctionnent pour vous, et utilisez-les.

Voici trois façons de revenir sur la bonne voie :

- 1 Vous souvenir que l'envie de fumer ne durera pas toujours. Il suffit d'attendre qu'elle passe, ce qui prend généralement quelques minutes.
- 2 Modifier sa routine. Maîtriser les situations à risques et éliminer tout ce qui pourrait vous faire céder à la tentation de fumer.
- 3 Répéter son engagement de cesser de fumer en obtenant l'appui de personnes en qui vous avez confiance.

Revenir sur la bonne voie

Si vous avez trébuché depuis que vous avez cessé de fumer et craignez de recommencer à fumer, voici quelques façons de vous remettre sur la bonne voie.

Désamorcer l'envie de fumer

Lorsque vous êtes aux prises avec une envie de fumer, vous avez l'impression qu'elle ne s'en ira jamais, mais elle finira par s'en aller. Pour la faire disparaître plus rapidement, reprogrammer l'envie de fumer et la voir sous un nouvel éclairage.

Lorsqu'une envie de fumer vous tenaille, l'imaginer comme suit :

- L'envie de fumer est comme un oiseau qui traverse le ciel. Imaginez que cet oiseau s'approche, passe au-dessus de votre tête et s'éloigne. Ne pas le laisser se faire un nid.
- L'envie de fumer est comme une vague. Regardez-la monter, déferler sur vous, puis se retirer doucement. Attendez que le calme revienne.

Vous exercer à visualiser une image qui fonctionne pour vous. Lorsqu'une envie de fumer se manifeste, la neutraliser par cette image. Considérer cette envie comme un petit problème temporaire que vous pouvez surmonter sans céder à la tentation.

Éliminer les tentations

Comme vous le savez, votre routine quotidienne et votre environnement peuvent parfois déclencher des envies de fumer. S'il y a plusieurs sources de tentations autour de vous, le risque de défaillir augmente. Pour rester non-fumeur, il est donc important de dominer votre environnement et d'éliminer tout ce qui vous incite à fumer.

Par exemple :

Mes amis m'offrent généralement une cigarette lorsque nous prenons une pause ensemble. Je vais leur demander de ne plus le faire.

Les quatre stratégies pour surmonter vos envies de fumer

Respirer profondément

Inspirer et expirer lentement, comme si vous fumiez une cigarette. Lorsque vous pratiquez la technique de respiration profonde, inspirer profondément, retenir votre souffle pendant quelques secondes puis expirer lentement. La respiration profonde vous aidera à vous détendre et à faire disparaître l'envie de fumer.

Boire de l'eau

Boire beaucoup d'eau pendant la journée, surtout lorsque survient une envie de fumer. Vous aiderez ainsi votre corps à se débarrasser des effets du tabac et aurez quelque chose dans les mains et la bouche, si cet aspect du tabagisme vous manque. Boire lentement et ne pas avaler tout de suite. Certains préfèrent boire au moyen d'une paille, ce qui les permet aussi de « s'occuper » les mains et la bouche.

Se distraire

Détourner son attention de la cigarette en se levant et en bougeant. Aller faire une séance de marche rapide, ou sortir et aller voir un ami. Si vous restez à l'intérieur, changer de pièce. Prendre un bâtonnet de carotte et aller le grignoter ailleurs. Mettre de la musique. Ouvrir un livre ou feuilleter une revue. Appeler un ami. De nombreux fumeurs affirment que la distraction a été efficace pour eux et que lorsqu'ils faisaient des efforts pour changer leur

environnement immédiat, ils pensaient effectivement à autre chose et oubliaient leur envie de fumer.

Attendre

La plupart des fumeurs croient à tort qu'une envie de fumer dure longtemps, soit environ 45 minutes. En fait, les envies de fumer apparaissent et disparaissent rapidement, et durent seulement de 5 à 10 minutes, en moyenne. Même si l'envie de fumer vous dévore, essayez de vous convaincre vous-même que vous pouvez attendre 10 minutes. Pour faire passer le temps, utilisez une des autres stratégies pour surmonter votre envie de fumer.

Activité 16 : Quelles sont vos situations à risques?

Réfléchir à votre routine et à votre environnement. Écrire quatre situations qui vous incitent à fumer, et indiquer comment vous allez y résister (comme dans l'exemple ci-dessus).

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Ne surtout pas oublier de suivre vos propres conseils!

CHAPITRE 11 : Si vous avez fait une rechute

« Avoir quelqu'un à qui parler est ce qui m'a vraiment aidé dans mes "moments de faiblesse". J'ai un ami qui est alcoolique. Il est sobre depuis six ans, mais il m'a dit que dans des soirées où l'on boit autour de lui, il a encore envie de prendre un verre, même après tout ce temps. Pouvoir lui parler lorsque j'essayais d'arrêter de fumer m'a fait réaliser que je n'étais pas seul. Il sait ce que l'on ressent lorsqu'on a envie de quelque chose au point d'en avoir mal.

Il m'a aidé à accepter la situation lorsque j'ai recommencé à fumer. Il m'a dit : "C'est un cycle. Le fait que tu aies recommencé à fumer ne veut pas dire que tu es un raté, ni que tu ne seras jamais capable d'arrêter.

C'est comme s'entraîner pour un marathon. On ne court pas 65 km la première fois qu'on chausse les espadrilles. On commence par de courtes distances, et on les augmente peu à peu jusqu'à ce qu'on puisse aller jusqu'au bout. Si tu as essayé d'arrêter 5 ou 10 fois, tu as fait autant de courses. Cette fois, tu es peut-être prêt pour courir toute la distance, qui sait? Il est toujours utile d'avoir un bon entraîneur qui pourra t'indiquer comment choisir la cadence et te préparer à qui t'attend." »

Vous reconnaissez-vous?

Après avoir cessé de fumer, vous avez tenu le coup pendant un certain temps. Vous avez résisté à de nombreuses tentations de fumer, mais pour une raison ou une autre (stress, frustration, désir ou culpabilité, etc.), vous avez fait une rechute.

Une période sans fumer, quelle qu'en soit la durée, est une grande réussite en soi.

Certains recommencent à fumer graduellement, en ne tirant que quelques bouffées, et d'autres retombent rapidement dans leurs vieilles habitudes. Certains décident consciemment de recommencer à fumer, et d'autres se retrouvent une cigarette à la main sans même savoir pourquoi. Peu importe ce qui vous est arrivé, vous devez savoir qu'une rechute est très fréquente. Au lieu de vous sentir coupable, tournez la page et continuez d'essayer.

Relevez-vous et félicitez-vous du succès que vous avez obtenu jusqu'à maintenant. Une période sans fumer, quelle qu'en soit la durée, est une grande réussite en soi. Envisagez la situation de manière positive. Par exemple, une femme qui consommait un paquet par jour doit combattre au moins 20 envies par jour lorsqu'elle cesse de fumer. Il faut des habiletés, de la discipline personnelle et de la motivation pour y arriver.

Vous vous êtes prouvé que vous êtes capable de cesser de fumer. La question est maintenant de savoir est :

Êtes-vous prêt à faire une nouvelle tentative pour cesser de fumer?

Oui Non Je ne sais pas

Si vous avez répondu « NON », lisez la brochure intitulée *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*. Elle est destinée aux fumeurs qui ne veulent pas renoncer au tabac.

Si vous avez répondu « JE NE SAIS PAS », relisez la section de cette brochure qui porte sur le stade 2. Cette section s'adresse aux gens qui se demandent s'ils peuvent ou veulent cesser de fumer. Vous

pouvez aussi relire les sections sur les stades 3 et 4 pour renforcer votre confiance en vous.

Si vous avez répondu « OUI », continuez la lecture de ce chapitre et faites les activités.

Vous préparer à faire une nouvelle tentative

Pour préparer cette nouvelle tentative pour cesser de fumer, réfléchissez à la précédente et à ce qui vous a incité à recommencer :

- Comment vous sentiez-vous avant d'allumer la première cigarette?
- Quelle a été la réaction de votre famille et de vos amis?
- Pourquoi avez-vous continué à fumer après cette première cigarette?

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

Votre dernière tentative vous a appris que cesser de fumer demande de la confiance en soi, de la préparation et un vaste éventail d'habiletés. Il faut maintenant vous fixer comme objectif d'améliorer tous ces aspects avant d'essayer à nouveau de cesser de fumer.

Relire le chapitre 4 de cette brochure et refaire les activités. Aller ensuite aux chapitres 5 et 6. Faire fructifier votre expérience. Ne pas oublier de lire l'information et d'effectuer chaque activité au complet, aussi honnêtement que possible.

Pour de nombreuses personnes, le programme se révèle plus profitable la deuxième fois. Si vous

L'important est de persévérer et de continuer d'essayer jusqu'à ce que vous arriviez à cesser de fumer.

Il faut maintenant vous fixer comme objectif d'améliorer tous ces aspects avant d'essayer à nouveau de cesser de fumer.

n'aviez pas employé d'aides pharmacologiques pour combattre vos envies de nicotine la dernière fois, vous devriez peut-être envisager d'en essayer une cette fois-ci. L'utilisation d'une aide pharmacologique, comme une thérapie de remplacement de la nicotine ou des aides pharmacologiques, jumelé à cette brochure peut être une méthode efficace d'abandon du tabagisme. Pour obtenir de l'information sur les aides pharmacologiques, veuillez consulter la page 23.

Vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres ressources. Il existe plusieurs autres excellents programmes. Si vous n'en connaissez pas ou ne savez pas lequel choisir, les spécialistes de votre ligne d'aide pour fumeurs peuvent vous guider ou vous orienter vers d'autres programmes offerts dans votre communauté. Par exemple, une séance de counseling en groupe est un choix judicieux pour certains fumeurs, alors que le recours à un professionnel de la santé l'est pour d'autres. Si vous souhaitez recevoir l'aide amicale de personnes qui, comme vous, ont arrêté de fumer, vérifiez s'il existe un groupe de soutien pour fumeurs dans votre région. L'important est de persévérer et de continuer d'essayer jusqu'à ce que vous arriviez à cesser de fumer.

En conclusion

Si, après avoir cessé de fumer, vous réussissez à vivre sans cigarettes dans les mois qui suivent, vous avez amplement de quoi être fier. Les symptômes de sevrage de la nicotine sont plus intenses dans les premiers jours suivant l'arrêt tabagique, mais les effets psychologiques, affectifs et sociaux peuvent durer des mois. Ne vous étonnez donc pas s'il vous arrive d'avoir envie de fumer deux, trois ou même quatre ans plus tard. Gardez cette brochure à portée de la main pour rester prêt à résister aux envies.

Une fois encore, félicitations. Vous faites maintenant partie des millions de personnes qui vivent sans fumer au Canada. Nous vous souhaitons de continuer sur votre lancée et de profiter pleinement de 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**, faites-nous parvenir un courriel à l'adresse info@sic.cancer.ca ou visitez notre site Internet www.cancer.ca.

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

Index

- acupuncture, 26
- activités physiques, 33, 75
- aides pharmacologiques, 10, 11, 23-24, 26-27, 49, 61, 62, 65, 75, 85
- appétit, 10, 60
- argent, 3, 5, 8, 65, 75
- autres traitements, 26
- autosuggestion positive, 56
- café, 36, 51, 53-54, 59, 64
- caféine, 36, 59
- cancer, 5, 76
- circulation sanguine, 62, 75
- cola, 36, 54, 59, 64
- colère, 1, 10, 28-29
- constipation, 36, 60
- contraceptif, 5
- déclencheurs, 51, 52-54, 56, 57, 61, 64-65
- défaillance, 68-69, 77
- dépendance, 21-24, 27
- dépression, 5, 10, 28, 34
- enceinte, 26
- envie(s) de fumer, 11, 19, 24, 26, 29, 39, 41, 44-45, 51, 52-53, 57-58, 67, 68, 69, 72, 78, 79, 80-81, 86
- étourdissements, 22, 45, 60
- fumée secondaire, 2, 6
- gomme, 24-25, 62, 71
- groupe de soutien, 36-37, 61, 85
- habitudes, 10, 20, 29, 50, 51, 53, 70-71, 83
- hypnose, 26
- inconvenients, 2-5
- inhalateur, 24, 25, 62
- irritabilité, 10, 59
- jour d'arrêt, 49-50
- journal du fumeur, 29
- laser, 26
- ligne d'aide pour fumeurs, 10, 16, 23, 27, 71, 85, 94
- manger, 35, 60
- maux de tête, 59
- nicotine, 9-10, 11, 12, 16, 21-22, 23, 24-25, 27-28, 32, 33, 34-35, 48, 51, 53, 59, 61, 62, 65, 75, 85, 86
- nourriture, 27, 33, 35-36
- poids, 11-12, 27, 33, 35, 45, 46, 60
- rechute, 71, 75, 77, 82-83
- relaxation, 33, 37, 39-40, 58, 59, 65
- respiration, 39-40, 80
- respiration profonde, 39, 80
- santé, 4-6, 12, 14, 22, 23-24, 26, 28, 33, 75-76, 85
- sommeil, 5, 12, 59
- stress, 12, 28-29, 30, 33, 36-39, 44, 45, 51, 56, 68, 70, 72-74, 82
- soutien, 17, 27, 36-37, 41, 51, 61, 69, 71, 85, 94
- symptômes de sevrage, 9-10, 22, 24-26, 33, 48, 49, 59, 61, 64-65, 86
- tension, 39-40, 62, 73
- tentation, 19, 29, 35, 45, 47, 53, 55, 67, 68, 69, 70, 73, 78, 79, 82
- thé, 36, 53, 59
- thérapie de remplacement de la nicotine, 24-25
- timbres, 24
- toux, 60
- volonté, 1, 48, 51, 55

La publication de cette brochure a été rendue possible grâce à vos dons à la Société canadienne du cancer et à une subvention sans restrictions de Johnson & Johnson Inc.

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

Colombie-Britannique

1 877 455-2233

Alberta

1 866 332-2322

**Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Nouveau-Brunswick,
Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard**

1 877 513-5333

Québec

1 866 527-7383

Terre-Neuve et Labrador

1 800 363-5864



**Société
canadienne
du cancer** **Canadian
Cancer
Society**

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

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, 2007.