



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

pour les  
fumeurs  
qui veulent  
cesser de fumer

Une  
étape  
à la  
fois

.....

Cette publication s'inspire d'une brochure rédigée par Paul McDonald, Ph.D., Thelma Maxwell, B.Sc.Inf. et Kelli-an Lawrance, Ph.D.

Mise à jour par Tracy Lamb, Mopani Communications Inc.

### **Remerciements**

La Société canadienne du cancer souhaite remercier de son soutien la Windsor-Essex County Health Unit.

La Société canadienne du cancer déclare que le contenu ne doit pas être interprété comme un appui explicite ou implicite de la Windsor-Essex County Health Unit.

# Une étape à la fois : Survolez des brochures

## Comment vous situer par rapport aux différents stades

Cesser de fumer prend du temps. Il ne suffit pas de dire « À partir de maintenant, je ne fume plus » pour cesser de fumer pour de bon. La plupart des fumeurs traversent (et retraversent) cinq stades pour y arriver. C'est pourquoi le programme **Une étape à la fois** de la Société canadienne du cancer propose des publications destinées spécialement aux hommes et aux femmes qui se trouvent à chacune de ces étapes.

Le programme **Une étape à la fois** compte présentement deux brochures. Chacune de ces brochures tient compte des différents stades du processus de renoncement au tabac. La première s'adresse aux gens qui ne veulent pas cesser de fumer. La seconde brochure couvre les quatre stades suivants, c'est-à-dire du stade où l'on songe à cesser de fumer à celui où il faut continuer à ne pas fumer une fois qu'on a arrêté. L'information est présentée de façon à ce que vous puissiez aller directement au stade qui vous convient, et progresser à partir de cette étape. Il est également possible que vous fassiez des aller et retour d'un stade à un autre. Quoi qu'il en soit, ceci est votre brochure et vous pouvez l'utiliser de la façon qui vous est le plus utile.

### Cette brochure est celle qui vous convient si :

- vous envisagez de cesser de fumer .....Stade II
- vous vous préparez à cesser de fumer .....Stade III
- vous cessez de fumer .....Stade IV
- vous continuez à ne pas fumer .....Stade V

### Commandez la brochure I auprès de la Société canadienne du cancer si :

- vous ne voulez pas cesser de fumer .....Stade I

# Introduction :

## Que contient cette brochure ?

« Il y en a, des pages à lire ! »

Cette brochure pourrait vous sembler volumineuse. Elle contient en effet beaucoup de renseignements, mais elle est divisée en chapitres qui correspondent aux différents stades à traverser, de sorte que vous pouvez vous concentrer uniquement sur les chapitres qui concernent votre situation présente. Et vous aurez sous la main de l'information sur les étapes suivantes, lorsque vous vous sentirez prêt à aller plus loin. Évidemment, vous pouvez aussi retourner en arrière en tout temps. Trouvez le stade où vous vous situez présentement, et avancez une étape à la fois. N'oubliez pas que les différents chapitres et activités ne s'appliquent pas nécessairement tous à votre cas. Certaines personnes n'ont pas à tout lire ni à faire toutes les activités.

La première partie de ce guide vous aidera à gagner confiance en vous afin de POUVOIR décider quand cesser de fumer. Le reste de la brochure (stades III, IV et V) est conçu en fonction des gens qui ont décidé d'arrêter et qui veulent acquérir les compétences et la confiance en soi qui mènent au succès. Cette brochure pourrait bien faire partie de vos lectures de chevet pendant un certain temps, puisque c'est à vous de décider si et quand vous franchissez chaque étape.

Si vous aimez fumer et que vous ne songez pas vraiment à arrêter, vous pouvez commander la brochure du programme **Une étape à la fois** intitulée *Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer*.

## Comment puis-je utiliser cette brochure ?

Selon d'autres personnes qui ont déjà utilisé cette brochure, voici la meilleure façon de la lire :

**D'abord**, feuilletez-la pour avoir une idée de son contenu.

**Ensuite**, lisez-la lentement. Prenez le temps de faire les activités proposées et réfléchissez sérieusement à ce que vous êtes en train de faire.

## Stade II : Songer à cesser de fumer

Ces renseignements sont destinés à vous aider à augmenter votre motivation et votre confiance en vous au sujet du renoncement au tabac. Au cours de ce stade, vous identifierez vos propres inquiétudes face à ce défi et vous apprendrez diverses façons de surmonter ces inquiétudes.

## Stade III : Se préparer à cesser de fumer

Cette section vous aidera à vous préparer à cesser de fumer et à fixer une date qui maximisera vos chances de succès. Elle vous aidera à décider si vous devriez utiliser des timbres à la nicotine ou un autre médicament pour faciliter l'étape du sevrage. Au cours de ce stade, vous pourrez acquérir et exercer diverses compétences qui vous aideront à traverser les changements physiques, psychologiques, émotionnels et sociaux associés au fait de devenir non-fumeur.

## Stade IV : Cesser de fumer

Ces chapitres vous aideront à élaborer un plan précis pour les jours qui précèdent et qui suivent immédiatement le jour où vous cesserez de fumer. Ils ont été conçus pour vous aider à utiliser les techniques et les compétences que vous avez apprises pour surmonter les symptômes du sevrage, le besoin et les tentations de fumer, ainsi que les effets tels que le stress et la prise de poids.

## Stade V : Maîtriser les rechutes et rester non-fumeur pour de bon

Ces chapitres vous aideront à déterminer quelles sont les situations où vous serez tenté de fumer, et à vous y préparer sérieusement. Au cas où il vous arriverait de fumer quelques cigarettes, vous saurez aussi comment vous remettre en piste.

# Table des matières

## Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer

### Stade II : Songer à cesser de fumer .....1

#### **Chapitre 1 : Quels sont les coûts et les avantages du tabagisme pour moi ? .....3**

#### **Chapitre 2 : Vos inquiétudes au sujet du renoncement au tabac .....13**

- Les symptômes du sevrage
- La crainte de prendre du poids
- La maîtrise du stress
- La crainte d'échouer

#### **Chapitre 3 : Décider de cesser de fumer .....19**

- Le moment est venu de vous décider
- Passer à la prochaine étape

### Stade III : Se préparer à cesser de fumer .....23

#### **Chapitre 4 : Comprendre pourquoi vous fumez .....27**

- La dépendance à la nicotine
- Les traitements médicaux antitabagiques
- Les influences et la façon dont  
vous y réagissez

#### **Chapitre 5 : Trouver des façons de remplacer la cigarette ...35**

Option 1 : L'activité physique

Option 2 : Une saine alimentation

Option 3 : La maîtrise du stress

- Modifier la source du stress
- Changer la façon dont vous réagissez
- La respiration profonde
- La décontraction

**Chapitre 6 : S'engager à cesser de fumer** .....43

**Chapitre 7 : S'exercer à cesser de fumer** .....45

- Résister au besoin de fumer
- La vie, côté non-fumeur
- Un instant ! Halte là !

**Stade IV : Cesser de fumer** .....51

**Chapitre 8 : Le compte à rebours et le grand jour** .....53

Les cinq étapes de la réussite

Fixer la date où vous cesserez de fumer

Étape 1 : Identifier et désamorcer  
les déclencheurs

Étape 2 : Gagner de l'assurance

Étape 3 : Demain, vous serez un non-fumeur

Étape 4 : Le grand jour est arrivé

Étape 5 : Félicitations !

**Stade V : Maîtriser les rechutes et  
rester non-fumeur pour de bon** .....71

Qu'entend-on par défaillance et rechute ?

**Chapitre 9 : Comment rester non-fumeur** .....73

1. « Je veux être non-fumeur toute ma vie »
2. « Je peux changer mon comportement »
3. « Je peux exercer un contrôle sur  
mon entourage »
4. « Je peux réduire le stress que je subis »

**Chapitre 10 : En cas de défaillance** .....81

- Remettez-vous en piste

**Chapitre 11 : Si vous avez déjà fait une rechute** .....85

- Préparez-vous à cesser de fumer  
de nouveau



## Stade II : Songer à cesser de fumer

### Pourquoi devrais-je lire cette section ?

Il importe peu que vous songiez à cesser de fumer depuis des semaines, des mois ou même des années, ou que vous ayez déjà essayé d'arrêter auparavant ou non. Ce qui importe, c'est que vous soyez en train de vous poser ces questions :

- Suis-je prêt à cesser de fumer ?
- Est-ce un moment propice pour arrêter de fumer ?

Les trois prochains chapitres ne vous expliqueront pas comment cesser de fumer. Ils vous aideront cependant :

- à réfléchir aux coûts et aux avantages du tabagisme;
- à identifier et à calmer vos inquiétudes à l'idée de cesser de fumer;
- à décider de ce que vous allez faire par la suite.

Si vous avez déjà décidé d'arrêter, ou si vous avez arrêté et cherchez à obtenir plus de soutien, feuillotez rapidement cette brochure pour trouver la section qui convient à votre cas.

### Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer...

Nombreux sont ceux qui ont déjà essayé d'arrêter. S'il vous est déjà arrivé d'arrêter pendant plus de 24 heures, vous avez pu constater que le tabagisme est une habitude tenace. Mais il faut continuer d'essayer ! Peu d'hommes ou de femmes sont capables d'arrêter de fumer à la première tentative. De fait, la plupart ont besoin de plusieurs essais avant de réussir à cesser de fumer pour de bon. C'est tout à fait normal. Cette brochure pourrait vous aider à décider de faire une nouvelle tentative.

## Cesser ou ne pas cesser ?

Que vous en soyez à votre première ou à votre cinquième tentative, vous avez probablement besoin de changer votre perception de la cigarette et du tabagisme.

Par exemple, ceux qui *s'attendent* à pouvoir cesser de fumer facilement découvrent en général que *c'est* beaucoup plus difficile que prévu. Certains en deviennent parfois si frustrés qu'ils abandonnent leur projet de cesser de fumer.

Si vous percevez les cigarettes comme des alliées, vous aurez sans doute du mal à les chasser de votre vie, un peu comme si vous deviez abandonner un ami.

Vous auriez avantage à voir le tabagisme et l'abandon de la cigarette sous un jour différent :

- *La cigarette est mauvaise pour moi. Un point c'est tout.*
- *Il est difficile d'arrêter, mais j'en suis capable !*
- *La volonté ne suffit pas, mais c'est un bon départ. J'ai assez de volonté pour décider d'arrêter.*
- *Je n'ai pas besoin de cacher mes déceptions, ma colère ou mes sentiments avec une cigarette.*
- *Je peux toujours trouver quelque chose à faire plutôt que de fumer.*
- *Ma fumée secondaire est nuisible pour ma famille et mes amis.*
- *Je veux me libérer des cigarettes !*
- *Je peux très bien vivre sans fumer.*

Arrêtez-vous ici. Faites l'exercice sur les coûts et avantages avant de poursuivre votre lecture.

## Chapitre 1 : Quels sont les coûts et les avantages du tabagisme pour moi ?

Ce petit exercice, qui consiste à mettre dans la balance les coûts et les avantages du tabagisme, pourrait vous aider à décider si vous voulez cesser de fumer ou non. Prenez une feuille de papier ou photocopiez cette section. À chaque question, réfléchissez bien à votre propre comportement de fumeur avant de répondre.

Qu'est-ce que la cigarette m'apporte ? (Par exemple : « Elle m'aide à me détendre. »)

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que je pourrais faire pour obtenir les mêmes avantages, sans fumer ? (Par exemple : respirer à fond, aller marcher)

---

---

---

---

---





Quels seraient les avantages pour ma famille et pour moi-même si j'arrêtais de fumer ? (Par exemple : j'épargnerais de l'argent, j'aurais moins de rhumes, mes enfants seraient en meilleure santé, ma conjointe serait contente)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

À part ce que j'ai déjà écrit, quels sont les autres **coûts** de la cigarette pour ma famille et pour moi-même ? (Par exemple : mes vêtements sentent la fumée, je n'aime pas fumer près de mes enfants, je ne peux pas fumer au travail)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

À part ce que j'ai déjà écrit, quels seraient les autres **avantages** pour ma famille et pour moi-même si j'arrêtais de fumer ? (Par exemple : mes enfants ne s'inquiéteraient pas de ma santé, je prouverais aux autres que je suis capable de laisser tomber la cigarette)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Réfléchissez à ce que vous venez d'écrire. Déterminez si le tabagisme présente plus de coûts ou plus d'avantages pour vous. Ensuite, lisez la section ci-dessous qui correspond à la façon dont vous vous sentez maintenant face au tabagisme.

## J'ai de meilleures raisons de cesser de fumer :

Félicitations ! Vous avez décidé qu'il était préférable de cesser de fumer plutôt que de continuer ! Vous savez que votre famille et vous-même serez plus heureux et en meilleure santé lorsque vous ne fumerez plus. Nous vous suggérons de passer au Stade III de cette brochure dès maintenant. Il contient de l'information et des activités qui vous aideront à cesser de fumer pour de bon ! Bien entendu, vous pouvez aussi poursuivre la lecture de cette section avant d'aller plus loin. Cela contribuera à renforcer votre décision de cesser de fumer.

## J'ai de meilleures raisons de continuer à fumer :

Il semble que vous voyiez encore plus d'avantages à fumer qu'à cesser de fumer. Il serait peut-être plus utile pour vous de lire la première brochure du programme *Une étape à la fois, avant* de poursuivre la lecture de celle-ci.

## Mes raisons de fumer ou d'arrêter sont à peu près égales :

Les hommes et les femmes comme vous *connaissent* de nombreuses raisons de cesser de fumer, mais ils n'y *croient* pas vraiment. Il est parfois plus facile d'ignorer les coûts du tabagisme que d'y prêter vraiment attention. Faites quand même un petit effort, au moins pour un instant. Voici comment :

---

Réfléchissez aux effets du tabagisme sur votre santé et sur celle de votre famille.

---

Prêtez attention aux odeurs et à l'impression de désordre que la fumée, les mégots et les paquets de cigarettes laissent sur vous et dans votre maison.

---

Évaluez combien la cigarette vous coûte chaque mois. Que pourriez-vous faire d'autre avec la même somme ?

---

Observez plus attentivement les annonces de cigarettes. Montrent-elles la vérité au sujet du tabagisme ?

---

Tâchez d'être plus objectif au sujet des dangers du tabagisme.

---

Finissez de lire les chapitres 1, 2 et 3 de cette brochure.

---

## Un autre regard sur les coûts du tabagisme

Le tabagisme peut affecter votre santé de diverses façons. Il peut raccourcir votre vie. Les fumeurs meurent en moyenne 15 années plus tôt que les non-fumeurs. Il peut aussi vous rendre malade. Les fumeurs sont neuf fois plus sujets au cancer du poumon que les non-fumeurs ! Les fumeurs sont également plus susceptibles de souffrir de cancers de la bouche, de la gorge, du col utérin, du rein, du pancréas et de la vessie. Ils courent aussi un risque accru de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de problèmes respiratoires et d'hypertension artérielle, particulièrement les femmes qui prennent des contraceptifs oraux. Les autres problèmes de santé associés au tabagisme sont notamment la dépression, la carie et la perte des dents, les cataractes, les rides prématurées, l'ostéoporose (pertes osseuses) et les affections de l'intestin. Le tabagisme peut aussi nuire au sommeil, à la concentration et à l'apprentissage.

Voici quelques autres faits sur le tabagisme. Vous en connaissez probablement déjà plusieurs, mais vous pourriez aussi apprendre du nouveau ! Pour obtenir plus de renseignements sur les dangers du tabagisme, lisez la première brochure *Une étape à la fois*, intitulée « Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer ».

- La fumée de cigarette contient plus de 4 000 substances chimiques, dont au moins 40 sont hautement toxiques et causent le cancer. Quelques-unes sont si fortes que la plus petite quantité est considérée comme dangereuse.
- La fumée de tabac qui se répand dans l'environnement, ou fumée secondaire, contient de fortes concentrations de produits chimiques. Elle est encore plus dangereuse que la fumée que vous inhalez. La fumée que vous expirez est également nocive pour les autres personnes. Les enfants et les adultes qui respirent de la fumée secondaire sont plus susceptibles de souffrir de maladies liées au tabagisme.
- Bien qu'il ne soit jamais trop tard pour cesser de fumer, vous ne devez pas oublier que plus vous fumez, et plus vous passez d'années à fumer, plus le risque pour votre santé est grand et plus il faudra de temps pour restaurer votre santé lorsque vous aurez arrêté.

## Un autre regard sur les avantages...

*Vous, un non-fumeur ou une non-fumeuse :  
Visualisez-le, Croyez-y, Faites-le.*

L'une des meilleures façons d'atteindre un objectif est de vous *imaginer* en train de l'atteindre. Les conseils qui suivent vous aideront à imaginer comment ce serait si vous cessiez de fumer.

Prenez tout votre temps pour faire cette activité. Fermez les yeux et visualisez-vous, de même que tout ce qui vous entoure, comme si vous vous observiez sur une bande vidéo. Essayez d'imaginer : ce que vous portez, ce que vous faites, comment vous vous sentez, qui est avec vous, etc.

Visualisez-vous comme un non-fumeur ! Prenez sept ou huit minutes pour imaginer et écrire comment vous vous sentez lorsque...

- vous (et pas les cigarettes) êtes maître de la situation;
- votre haleine est fraîche et agréable, sans arrière-goût de cigarette;
- vous vous sentez fier de vous;
- vos cheveux et vos vêtements ne sentent plus jamais la fumée;
- vous n'avez plus de taches jaunâtres sur les doigts;
- vous pouvez respirer à fond sans tousser;
- vous n'avez plus à faire le pion dehors pour fumer;
- votre maison est plus propre;
- les gens disent que vous avez une mine superbe (et vous êtes d'accord);
- vous attrapez moins de rhumes;
- la santé de votre famille s'améliore;
- ... *ajoutez vos propres idées.*

Chaque fois que vous fumerez une cigarette au cours de la prochaine semaine, prenez une minute ou deux pour imaginer les choses agréables qui se produiraient si vous cessiez de fumer... Pensez à des choses comme :

- l'argent que vous économiserez;
- le bon exemple que vous donnerez à votre entourage;
- la capacité de vous détendre sans « béquille »;
- les récompenses que vous pourrez vous accorder;
- ne plus vous faire répéter de cesser de fumer;
- ne plus vous inquiéter des endroits où vous pouvez fumer;
- ne plus avoir de marques de brûlure sur vos vêtements;
- ... *ajoutez vos propres idées.*

*« L'une des meilleures raisons que j'aie de rester non-fumeur depuis que j'ai arrêté ne figurait pas sur ma liste d'avantages initiale. Cette raison est apparue **après** que j'aie cessé de fumer. Il s'agit de la façon dont je me sens depuis que je ne fume plus. Une fois les premières semaines passées, j'ai commencé à me sentir **vraiment** bien. J'ai commencé à me sentir bien dans mon corps comme ça ne m'était pas arrivé depuis des années, et plus le temps passait sans que je fume, mieux je me sentais. J'ai donc acquis de plus en plus de confiance en moi pour dire "non" au tabac. Le fait de penser aux bienfaits est un bon exercice, mais pour moi, c'est vraiment de sentir ces bienfaits qui a fait la différence. C'est difficile à comprendre tant qu'on ne l'a pas ressenti. C'est mieux que tout ce que j'avais imaginé. »*



## Chapitre 2 :

# Vos inquiétudes au sujet du renoncement au tabac

Vous êtes peut-être inquiet au sujet de ce qui pourrait vous arriver lorsque vous tenterez d'arrêter, ou même après avoir arrêté. C'est bien naturel. 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. Après tout, parmi tous les Canadiens vivant aujourd'hui, la moitié de ceux qui ont été fumeurs ont déjà arrêté.

Voici quelques inquiétudes courantes dont nous ont fait part des hommes et des femmes, ainsi qu'une brève description de ce que vous pouvez faire pour y remédier.

## Les symptômes du sevrage

*« La dernière fois où j'ai arrêté de fumer, les symptômes de sevrage étaient 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 cessé de fumer auparavant ou si vous avez des amis ou des parents qui l'ont fait, vous savez que l'adaptation de votre corps à l'absence de nicotine peut produire divers symptômes de sevrage. Les gros fumeurs sont généralement les plus touchés. Et pendant que vous tentez de surmonter ces effets physiques, vous devez aussi composer avec des changements dans vos habitudes et comportements sociaux, entre autres. Pas étonnant qu'il soit si difficile de cesser de fumer ! Voici toutefois des faits à retenir : tout d'abord, la plus grande partie de la nicotine provenant du tabac est éliminée de votre corps après quatre ou cinq jours, soit moins de temps qu'il n'en faut pour guérir un rhume. Ensuite, il existe plusieurs médicaments très simples qui peuvent vous aider à maîtriser ces symptômes. Le timbre cutané à la nicotine et d'autres médicaments sont très utiles. La clé consiste à les utiliser de façon appropriée *et* en association avec un programme comme *Une étape à la fois*, afin de travailler aussi à la modification de vos habitudes de fumeur.

Les symptômes que vous pourriez ressentir au cours des premiers jours sont causés par le retour à la normale de votre organisme. Les envies irrésistibles de fumer peuvent aussi être liées au fait que vos habitudes personnelles et sociales ont changé. Souvenez-vous que l'envie de fumer ne dure que quelques minutes. Les chapitres du STADE IV vous proposent une multitude de façons d'adapter de nouvelles habitudes saines pour surmonter le besoin de fumer.

## La crainte de prendre du poids

*« Je connais une femme qui a pris 7 kilos lorsqu'elle a cessé de fumer ! Je ne peux pas me permettre d'engraisser, surtout pas autant que ça ! D'ailleurs, les cigarettes m'aident beaucoup à éviter de penser à la nourriture – et elles ne font pas engraisser ! »*

Bien des femmes et des hommes craignent de prendre du poids s'ils cessent de fumer. Mais notez bien les faits suivants :

- Chez les gens qui cessent de fumer, environ une personne sur cinq ne montre *aucune* prise de poids. Et ceux qui engraisent ne prennent en moyenne que deux ou trois kilos (cinq ou six livres), bien que vous connaissiez peut-être des gens qui ont engraisé davantage pendant le processus du renoncement au tabac. Dites-vous qu'une fois que vous vous sentirez bien dans votre peau de non-fumeur, il sera moins difficile que vous ne le pensez de perdre ces quelques kilos superflus.
- On peut maîtriser la prise de poids. Les gens qui utilisent des médicaments pour contrer les effets du sevrage de la nicotine ont parfois un peu moins de difficulté à maîtriser leur poids pendant la durée du traitement. Si vous êtes physiquement actif avant de cesser de fumer, vous serez moins susceptible d'engraisir. Le fait d'augmenter votre niveau d'activité après avoir cessé de fumer vous aidera aussi à prévenir la prise de poids.
- Les bienfaits pour la santé associés à l'abandon du tabac sont de beaucoup supérieurs aux risques que représentent quelques kilos supplémentaires. Comme le tabagisme réduit artificiellement le poids du fumeur, la prise de quelques kilos représente plutôt un retour au poids corporel normal, ou naturel.
- La plupart des gens prennent du poids avec l'âge, de sorte que même les non-fumeurs et ceux qui recommencent à fumer engraisent ! Ne présumez pas que vos quelques kilos en plus sont dus au fait que vous avez cessé de fumer. Et surtout, n'allez pas croire que vous allez les perdre en recommençant à fumer.
- De nombreux ex-fumeurs nous ont fait remarquer qu'il est plus facile de perdre du poids que d'arrêter de fumer. Alors si vous réussissez à cesser de fumer, vous savez que vous êtes capable de maigrir !

## La maîtrise du stress

*« C'est la cigarette qui m'aide à affronter le stress. Si j'arrête de fumer, qu'est-ce qui m'aidera à faire face au stress associé à l'abandon du tabac, en plus de tout le reste ? »*

Beaucoup de fumeurs disent qu'ils fument pour réduire le stress, et craignent d'être plus stressés s'ils cessent de fumer. C'est une chose qui peut arriver au cours des premiers jours sans cigarettes. Sachez toutefois que votre niveau de stress diminuera tôt ou tard, parce que le fait de cesser de fumer ralentit le rythme cardiaque, améliore le sommeil et accroît la capacité d'utilisation de l'oxygène par l'organisme. Le STADE III vous fournira plusieurs méthodes toutes simples pour vous aider à surmonter le stress.

## La crainte d'échouer

*« Si j'essaye d'arrêter et que je n'y arrive pas, je me sentirai encore plus coupable que si je n'avais pas essayé. Si je recommençais à fumer, tout le monde saurait que j'ai échoué. Je ne crois pas pouvoir y arriver. »*

Certaines personnes craignent de ne pas être capables de cesser de fumer. C'est bien normal. Nous voulons tous réussir ce que nous entreprenons. Sachez toutefois que le simple fait d'essayer de cesser de fumer constitue en soi une réussite, parce que vous apprenez quelque chose sur vous et sur le tabagisme à chaque tentative. Vous n'êtes jamais perdant.

Il existe diverses façons d'améliorer votre confiance en vous. Par exemple, il nous arrive tous de nous « parler » à nous-mêmes. Il s'agit souvent de simples pensées d'ordre personnel. Lorsque ces pensées sont négatives, elles ont pour effet d'abaisser la confiance en soi. Vous pouvez remplacer ces pensées négatives par des affirmations positives et utiles. Vous pouvez aussi accroître votre confiance en subdivisant la tâche qui vous attend en petites parties plus faciles à maîtriser. Vous pourrez ensuite élaborer un plan et utiliser les techniques requises pour mener à bien chacune de ces parties. Lorsque vous vous sentirez sûr de vous, passez à la tâche suivante. Vous découvrirez bientôt que vous avez définitivement cessé de fumer.

Lors de l'élaboration du programme *Une étape à la fois*, nous nous sommes intéressés aux inquiétudes des fumeurs. Des ex-fumeurs et des spécialistes de la santé nous ont fourni des conseils pour surmonter ces craintes. Vous trouverez dans le STADE III des conseils pour vous aider à venir à bout des problèmes les plus courants.



## Chapitre 3 : Décider de cesser de fumer

### Le moment est venu de vous décider

*« Il y a des années que je remettais à plus tard la décision de cesser de fumer – parce que je ne me sentais jamais prêt à prendre cette décision. Lorsque j'ai établi la liste de mes raisons de fumer et des raisons d'arrêter, je me suis rendu compte qu'en ne décidant pas d'arrêter, je prenais à toutes fins utiles la décision de continuer. Évidemment, cela peut sembler assez simpliste, mais quand j'ai réalisé que je devais prendre une décision dans un sens comme dans l'autre, j'ai commencé à envisager les choses différemment. Si je ne fumais pas déjà, quelles seraient les raisons qui me convaincraient de commencer ? J'ai décidé d'arrêter. »*

Beaucoup de femmes et d'hommes veulent cesser de fumer. Ils y pensent beaucoup, mais n'arrivent jamais vraiment à se décider à le faire. Si vous éprouvez de la difficulté à décider de cesser de fumer, faites l'exercice qui suit.

Inscrivez sur une feuille de papier les raisons pour lesquelles vous continueriez de fumer, de même que les raisons pour lesquelles vous cesseriez de fumer. Pensez à des choses comme :

- l'image que vous avez de vous-même;
- votre vie sociale;
- l'argent;
- l'opinion de vos parents et amis;
- votre santé;
- l'environnement;
- la façon dont vous abordez la situation, etc.

Après avoir dressé votre liste, évaluez l'importance relative de chacune de vos raisons. Même si vous avez beaucoup de raisons de fumer, vos raisons d'arrêter sont peut-être beaucoup plus importantes. Demandez-vous si vous voulez vraiment cesser de fumer.

**Note :** Vous n'avez pas à décider MAINTENANT de cesser de fumer ou non. Vous avez peut-être besoin de songer à d'autres raisons et de réfléchir davantage à vos choix. Vous devrez cependant finir par prendre une décision.

## Passer à la prochaine étape

Si vous avez décidé de continuer de fumer, nous espérons que vous songerez de nouveau à cesser de fumer un jour. D'ici là, vous pourriez peut-être lire la première brochure du programme *Une étape à la fois*. Téléphonnez-nous pour en obtenir un exemplaire.

Si vous avez décidé de **cesser de fumer**, vous devez commencer à vous y préparer. Vous avez déjà franchi la plupart des difficiles étapes de réflexion. Vous vous êtes motivé, puis vous avez pris un engagement personnel. Vous pouvez maintenant aller plus loin.

Les STADES III et IV de cette brochure contiennent des renseignements et des activités destinés à :

- vous préparer à cesser de fumer;
- vous aider à surmonter les effets du sevrage de la nicotine;
- vous aider à acquérir les techniques et la confiance en vous dont vous aurez besoin pour rester non-fumeur.

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

Voici d'ailleurs un élément que vous ne devez pas oublier lorsque vous entreprendrez la prochaine étape du processus qui vous amènera à laisser tomber la cigarette. Vous aurez peut-être à franchir les différentes étapes du programme *Une étape à la fois* à plus d'une reprise avant de cesser de fumer pour de bon. Si cela vous arrive, ne vous en faites pas.

N'arrêtez pas d'essayer ! Chaque fois que vous arrêtez, vous apprenez quelque chose qui vous aidera à cesser de fumer pour de bon ! Comme nous l'a dit un ex-fumeur, « Je sais que ça peut paraître simpliste, mais c'est vrai... *Si vous ne réussissez pas du premier coup, continuez d'essayer !* ».

## Bonne chance !



## Stade III : Se préparer à cesser de fumer

### Félicitations !

Vous avez décidé de prendre votre vie en main. Vous avez décidé de devenir non-fumeur.

Cette section vous y aidera. Elle décrit à la fois les étapes que vous devez traverser et les embûches qu'il vous faudra éviter. Elle vous sera utile avant, pendant et après l'abandon du tabac.

Les renseignements fournis ici sont fondés sur les recherches scientifiques et médicales les plus récentes. Vous trouverez aussi les commentaires de douzaines d'anciens fumeurs, qui nous ont expliqué ce qui les avait le plus aidés, de même que des renseignements qui vous aideront à décider si un traitement médical est approprié pour vous.

Cesser de fumer n'est facile pour personne. Comme toute chose importante dans la vie, le renoncement au tabac nécessite de la préparation, des techniques et de la pratique. De fait, la préparation et l'acquisition des compétences dont vous aurez besoin pour rester non-fumeur constituent des aspects vitaux du renoncement au tabac.

Selon les ex-fumeurs, il est plus facile de cesser de fumer si...

- vous savez pourquoi vous fumez;
- vous vous pratiquez à cesser de fumer avant votre date de renoncement final;
- vous connaissez les effets secondaires et autres changements auxquels vous devez vous attendre;
- vous apprenez à faire face aux tentations et au besoin de fumer;
- vous avez un plan au cas où vous faites un faux pas et fumez une cigarette.

La meilleure méthode pour cesser de fumer dépend de votre niveau de consommation, de votre âge, de vos raisons pour cesser de fumer et du nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé.

Pour réussir à se libérer de la dépendance au tabac, il faut avant tout s'y être bien préparé.

Le STADE III est divisé en quatre chapitres qui vous aideront à :

Chapitre 4 : Comprendre pourquoi vous fumez

Chapitre 5 : Trouver des façons de remplacer la cigarette

Chapitre 6 : S'engager à cesser de fumer

Chapitre 7 : S'exercer à cesser de fumer

Environ la moitié des Canadiens qui ont déjà fumé ont réussi à arrêter. Vous pouvez y arriver vous aussi ! Certaines de ces personnes ont arrêté dès leur premier essai, alors que d'autres n'ont réussi qu'au terme de plusieurs tentatives. Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer mais que vous avez échoué, ne vous en faites pas. Vous pouvez réussir.

Si vous essayez de cesser de fumer pour la première fois, essayez de penser à une autre habitude que vous avez réussi à modifier. Peut-être avez-vous modifié avec succès vos habitudes alimentaires, appris un nouveau sport ou un nouveau passe-temps, ou adapté votre style de vie après avoir eu un enfant. Vous avez peut-être dû modifier votre façon de travailler à cause de changements à votre travail. La clé consiste à réfléchir à ce qui vous a aidé à réaliser ces changements, et à ce qui vous a causé des problèmes.



A large teal rectangular area containing 25 horizontal white lines, serving as a writing space.

## Chapitre 4 : Comprendre pourquoi vous fumez

Les gens fument principalement pour deux raisons. Premièrement, l'organisme est accoutumé à une composante du tabac appelée nicotine. Deuxièmement, le tabagisme est une habitude entretenue par tout ce qui se produit et nous influence dans la vie, et par la façon dont nous réagissons à ces influences. Il est important de soupeser tous ces facteurs lorsque vous décidez de cesser de fumer, afin d'être bien préparé.

### La dépendance à la nicotine

La nicotine présente dans le tabac est une drogue qui crée une très forte dépendance. Quelques secondes après avoir été inhalée, la nicotine atteint le cerveau et entraîne une stimulation temporaire. Avec le temps, le cerveau s'y habitue et le fumeur doit fumer davantage pour obtenir le même effet. Le cerveau s'y ajuste de nouveau et la nicotine finit par ne plus produire de stimulation, mais plutôt une sensation que le fumeur considère « normale ».

Si vous cessez brusquement de fumer ou si vous réduisez considérablement votre consommation de nicotine, vous ne vous sentirez pas dans votre état normal. Votre cerveau et votre corps prendront quelques jours à s'adapter. Cette réadaptation est ce qu'on appelle le sevrage.

La puissance de la nicotine provient des petites doses répétitives que vous absorbez lorsque vous fumez. Vous prenez environ 15 bouffées par cigarette. Si vous fumez 20 cigarettes par jour, vous prenez 300 doses par jour, soit 109 500 doses par année. C'est une habitude dont il peut être très difficile de se défaire, et vous devez vous y préparer.

Les fumeurs n'ont pas tous le même degré d'accoutumance à la nicotine et ne ressentent pas tous les symptômes du sevrage avec la même intensité.

## Activité 2 : « Quel est votre degré d'accoutumance ? »

Répondez par oui ou non :

Oui Non

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Fumez-vous en moyenne plus de dix cigarettes par jour ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fumez-vous habituellement moins de 30 minutes après votre réveil le matin ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Trouvez-vous difficile de passer plus de quatre heures sans fumer ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Lorsque vous essayez de cesser de fumer ou de réduire votre consommation de tabac, ressentez-vous des symptômes tels que : irritabilité, difficulté à vous concentrer et à dormir, étourdissements, frustration ou modification de l'appétit ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous présentez un faible degré d'accoutumance à la nicotine. Il vous suffirait probablement de vous concentrer attentivement sur ce qui influence votre désir de fumer pour réussir à arrêter.

Si vous avez répondu OUI à une ou deux questions, il est probable que vous présentez une accoutumance modérée à la nicotine; vous pourriez avoir besoin du soutien d'un traitement médical pour réussir à cesser de fumer.

Si vous avez répondu OUI à trois questions ou plus, vous êtes probablement fortement dépendant de la nicotine. La meilleure façon de réussir à cesser de fumer serait de combiner ce programme avec un traitement médical conçu spécialement pour la désaccoutumance tabagique.

## Traitements médicaux antitabagiques

L'apprentissage et l'utilisation des techniques présentées dans cette brochure, jumelés à un traitement médical, seront particulièrement utiles :

- si vous êtes motivé à cesser de fumer et avez déjà fait des tentatives infructueuses;
- si vous êtes un fumeur modéré ou un gros fumeur (plus de 15 cigarettes par jour, p. ex.).

Il existe maintenant plusieurs traitements médicaux efficaces et faciles d'emploi. Ces traitements aident à atténuer les symptômes du sevrage et les envies de fumer en réduisant graduellement la dépendance à la nicotine. La thérapie par remplacement de la nicotine est un traitement très efficace causant peu d'effets indésirables. La nicotine est délivrée soit par le biais d'un petit timbre porté sur la peau (timbre cutané, ou transdermique), soit dans une gomme à mâcher spéciale. On commence à porter un timbre ou à mâcher la gomme au moment où l'on cesse de fumer. Ces produits sont offerts en différentes concentrations. Une ordonnance est requise dans certains cas, mais les règles sont en cours de révision et certains traitements sont maintenant vendus sans ordonnance dans les pharmacies.

D'autres traitements peuvent aussi être prescrits par le médecin. Le bupropion est offert sous forme de comprimés que l'on commence à prendre avant de cesser de fumer. Dans certains cas, le bupropion peut être utilisé en association avec une thérapie par remplacement de la nicotine. Si vous êtes incertain quant à la méthode qui vous convient le mieux, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Avant d'utiliser quelque médicament que ce soit, assurez-vous de bien lire les directives figurant sur l'emballage. Vous devriez aussi consulter votre médecin si vous êtes enceinte ou présentez certains problèmes de santé, par exemple des problèmes cardiaques, de l'hypertension artérielle, un trouble alimentaire, un trouble épileptique, un diabète insulino-dépendant ou autre.

La thérapie par remplacement de la nicotine et le bupropion, ou les deux, pourraient bien vous procurer exactement le petit coup de pouce dont vous avez besoin. Mais n'oubliez pas que vous devez aussi maîtriser vos propres compétences pour cesser de fumer, alors continuez d'utiliser cette brochure.

## Les influences et la façon dont vous y réagissez

Le tabagisme peut être motivé par diverses raisons, outre la dépendance à la nicotine :

- **L'influence des amis et des parents qui fument.**

Les pressions exercées par les amis et les parents qui fument peuvent jouer un rôle dans votre décision de fumer ou de cesser de fumer. Pour un fumeur, il peut être très important d'avoir quelqu'un avec qui partager une cigarette. Dans certains cas, le renoncement à une habitude sociale ou amicale peut se révéler aussi difficile que le sevrage de la nicotine.

- **La crainte d'engraisser en remplaçant la cigarette par la nourriture.**

Il est exact que la nourriture peut devenir un substitut à la cigarette, mais ne vous inquiétez pas; nous vous expliquerons comment maîtriser votre poids pendant votre sevrage tabagique.

- **L'influence du stress.**

Un emploi qui vous déplaît ou le fait d'être toujours à la course créent un stress que bien des gens tentent de maîtriser en fumant.

- **Le besoin de calmer la colère.**

La société n'accepte pas facilement la colère et la frustration. Certaines femmes se sentent moins féminines lorsqu'elles éprouvent de tels sentiments. Nombreux sont les hommes et les femmes qui tentent de garder leur contenance et de maîtriser leur colère en fumant des cigarettes, plutôt que d'exprimer ce genre de sentiments.

- **Le besoin d'un « remontant ».**

Comme la nicotine est un stimulant, elle peut créer une stimulation temporaire. Lorsque vous ne fumez pas, vous vous sentez peut-être abattu, légèrement déprimé ou en panne d'énergie. Toutefois, cet effet n'est que temporaire.

N'oubliez pas que vous êtes une personne importante et que vous méritez une vie en santé, sans fumée. Faites preuve d'autonomie. Vous n'avez pas à ressembler en tous points à vos amis ou à votre famille. Vous n'avez pas besoin d'être mince comme un fil pour être attirant. Vous pouvez trouver de multiples façons de maîtriser le stress et la colère.

Mais avant d'essayer de cesser de fumer, vous devez déterminer **quand** vous fumez, **où** vous fumez et **pourquoi** vous fumez.

Lorsqu'on s'assoit pour établir un budget, on est souvent surpris lorsqu'on découvre quand, où et pourquoi on dépense son argent. De la même façon, lorsque certaines personnes font un régime et commencent à écrire ce qu'elles mangent, quand elles mangent et en quelle quantité, elles ont souvent des surprises.

Vous pourriez être surpris lorsque vous commencerez à noter quand, où et pourquoi vous fumez chaque cigarette, et vous gagnerez une meilleure compréhension des habitudes ancrées dans votre corps et dans votre esprit.

Le fait de comprendre quand, où et pourquoi vous fumez vous aidera :

- à vous préparer à affronter le besoin impératif de fumer que vous pourriez ressentir après avoir cessé de fumer;
- à demeurer à l'affût des tentations qui pourraient vous faire recommencer à fumer;
- à utiliser d'autres méthodes que le tabagisme pour contrer le stress et la colère.

## Votre journal de fumeur

La meilleure façon de tracer votre profil de fumeur ou de fumeuse consiste à tenir un journal. Il est facile de perdre le fil de la quantité, des endroits, des raisons et des moments où vous fumez. Ce sont toutefois des renseignements dont vous aurez besoin. Pourquoi ? Pour vous préparer à cesser de fumer et pour résister à la tentation de recommencer.

## Pour tenir un journal de fumeur :

1. Prenez une feuille de papier. Divisez la page en six colonnes intitulées comme suit :

Nombre de cigarettes	Heure	Besoin	Ce que je faisais	Avec qui j'étais	Raison pour fumer

2. Tenez votre journal et inscrivez-y chaque cigarette fumée le samedi, le dimanche et trois jours pendant la semaine.

3. Notez l'intensité **du besoin ou de l'envie** de fumer selon l'échelle suivante :

1 . . . . 2 . . . . 3 . . . . 4 . . . . 5 . . . . (1 = très faible, 5 = très forte)

4. À la fin de chaque journée ou de la semaine, examinez votre journal et essayez de voir si vous distinguez des constantes dans vos habitudes de fumeur.

## Exemple de journal d'un fumeur :

Nombre de cigarettes	Heure	Besoin	Ce que je faisais	Avec qui j'étais	Raison pour fumer
1	8 h 10	3	<i>en buvant mon café</i>	<i>famille</i>	<i>pour me réveiller</i>
2	8 h 25	5	<i>en conduisant pour aller travailler</i>	<i>seul</i>	<i>pour relaxer (j'étais nerveux)</i>
3	10 h	1	<i>pause-café</i>	<i>collègues</i>	<i>habitude</i>
4	Midi	5	<i>en partant pour le dîner</i>	<i>collègues</i>	<i>besoin de fumer ! (pour me calmer)</i>
5	12 h 20	1	<i>après le dîner</i>	<i>collègues</i>	<i>habitude; plaisir</i>

**Si l'on observe bien cet exemple, un profil se dégage...**

Cigarettes 3 et 5 : le « besoin » de fumer dans ces circonstances est très faible. Le fumeur fume par habitude.

Observez maintenant les cigarettes 2 et 4 : le besoin était très fort. Il fume alors pour calmer son envie de fumer et pour relaxer.

Il semble que chez ce fumeur, le besoin de fumer est moins impérieux lorsqu'il se sent déjà détendu. La tentation est particulièrement forte lorsqu'il est stressé et que son organisme est en état de besoin.

*« Lorsque j'ai lu ces conseils sur le journal du fumeur, ça m'a semblé idiot, mais j'ai quand même décidé de faire un essai... Après avoir tenu mon journal pendant une seule journée, j'ai été forcé de constater que l'une des principales raisons pour lesquelles je fumais était pour me calmer quand j'étais contrarié ou en colère. Or, j'avais toujours pensé que je fumais par habitude. Ce journal m'a vraiment aidé à me préparer à cesser de fumer. »*



## Chapitre 5 : Trouver des façons de remplacer la cigarette

Votre journal de fumeur vous aidera à comprendre quand votre besoin de fumer est le plus fort. Les cigarettes dont vous avez le plus besoin seront probablement celles qui vous manqueront le plus lorsque vous aurez cessé de fumer. En outre, vous pourriez trouver difficile d'abandonner les plaisirs associés au tabagisme. Heureusement, il y a aussi des aspects très positifs à cesser de fumer !

La prochaine activité vous aidera à identifier les plaisirs que vous tirez de la cigarette et à trouver des façons d'obtenir les mêmes plaisirs sans fumer.

### Activité 3 : « La recherche de substituts »

Lisez tous ces énoncés, puis cochez ceux qui correspondent le mieux à vos sentiments face à la cigarette.

- A.** Fumer me donne de l'énergie, me garde en éveil. Le côté « remontant » des cigarettes me manquera sûrement.
- B.** Lorsque je fume, j'aime tenir la cigarette. Si je ne fume plus, je ne saurai que faire de mes mains.
- C.** Fumer est un acte agréable. Les plaisirs physiques du tabagisme me manqueront, comme l'inhalation et l'expulsion de la fumée de cigarette.
- D.** Je fume lorsque je me sens trop tendu. Ce qui me manquera, c'est de m'arrêter pour relaxer en fumant une cigarette.
- E.** Mon accoutumance à la cigarette est si forte que je souffrirai de ne plus ressentir les effets de la nicotine sur mon corps.
- F.** Fumer fait partie de ma routine quotidienne. Je fume toujours aux mêmes endroits et aux mêmes heures de la journée. La cigarette me manquera pendant ces moments-là.
- G.** Fumer est une activité sociale. Je fume lorsque je suis avec des amis. Ce plaisir me manquera sûrement.

Une fois que vous aurez déterminé ce que la cigarette vous apporte, vous pourrez y substituer d'autres activités.

## Substituts pour A C E F

L'activité physique constitue un substitut agréable à la cigarette. Voyez la section « OPTION 1 : L'activité physique » : on y trouve des idées pour remplacer les cigarettes par des activités de tous les jours. Commencez à utiliser ces substituts dès aujourd'hui.

## Substituts pour B C G

Ces énoncés portent à croire que vous aurez peut-être tendance à remplacer le tabac par de la nourriture. Le secret consiste alors à choisir des aliments bons pour la santé. Lisez la section « OPTION 2 : Une saine alimentation » pour obtenir des conseils sur les collations-santé et commencez à utiliser ces substituts dès aujourd'hui.

## Substituts pour D E F

Vous devez apprendre à relaxer sans cigarettes. La relaxation vous aidera à maîtriser le stress et les symptômes du sevrage de la nicotine. Voyez « OPTION 3 : La maîtrise du stress » pour apprendre deux techniques de relaxation rapides et simples, et commencez à les pratiquer dès aujourd'hui.

Si vous avez coché tous les énoncés, vous avez du pain sur la planche. De toute évidence, la cigarette occupe une place importante dans votre vie. Mais n'oubliez pas que vous n'avez pas toujours fumé et que vous pouvez retourner à l'époque où vous pouviez très bien fonctionner sans cigarettes.

## Option 1: L'activité physique

Le fait d'être actif physiquement vous aidera à vous sentir bien et contribuera à améliorer votre bien-être et votre attitude face à la vie. N'importe quel type d'activité physique fera l'affaire... pourvu que vous soyez actif tous les jours. Assurez-vous de choisir des activités qui vous plaisent ! L'activité physique ne doit pas être une corvée.

L'activité physique vous aidera à cesser de fumer et permettra à votre corps de se remettre plus rapidement des effets nocifs du tabagisme. Lorsque vous aurez commencé à bouger davantage, vous vous rendrez compte que vous avez plus d'énergie. Vous pourriez même redécouvrir à quel point vous vous sentez bien lorsque vous êtes actif et en forme.

Voici quelques activités que vous pourriez facilement intégrer à votre routine quotidienne :

---

Passer une heure à jouer avec les enfants.

---

Descendre de l'autobus quelques coins de rue avant d'arriver au travail, pour marcher un peu.

---

Faire une marche avec le chien après le souper.

---

Faire du jardinage dans la cour ou sur le balcon.

---

Aller dehors pendant la pause-café et croquer une pomme en marchant un peu.

---

Aller au dépanneur à bicyclette.

---

Entreprendre les petits travaux domestiques que vous remettez à plus tard depuis si longtemps.

---

Marcher jusqu'au parc et nourrir les oiseaux pendant votre heure de dîner.

---

Faire des étirements en douceur le matin.

---

Au travail, utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur.

---

*Ajoutez vos propres idées...*

---

## Option 2 : Une saine alimentation

Lorsque vous aurez intégré davantage d'activités physiques à votre routine quotidienne, vous serez moins susceptible d'engraisser après avoir cessé de fumer. D'ailleurs, les personnes qui cessent de fumer ne prennent pas toutes du poids et celles qui engraisent ne prennent généralement que deux ou trois kilos.

Il semble y avoir deux causes pouvant expliquer la prise de poids. D'abord, le métabolisme du corps ralentit, de sorte que vous n'avez pas besoin d'autant de nourriture que lorsque vous fumiez. Ensuite, il est possible que la nourriture serve de substitut à la cigarette et que vous mangiez un peu plus qu'avant.

Vous pouvez cependant maîtriser l'un et l'autre de ces facteurs. Premièrement, si vous faites plus d'exercice, vous brûlerez davantage de calories même si votre métabolisme ralentit. Deuxièmement, vous pouvez remplacer les cigarettes par des collations à faible teneur en matières grasses; vous en tirerez tout autant de plaisir, sans les effets nocifs du tabac.

Voici quelques conseils pour éviter d'engraisser :

---

Comme les aliments ont meilleur goût une fois que l'on a cessé de fumer, vous pourriez avoir envie de vous resservir... Essayez de ne pas modifier vos portions habituelles.

---

Le sevrage de la nicotine peut causer la constipation. Buvez beaucoup de liquide mais évitez le café, le thé, les colas et le chocolat, puisque ces aliments causent la constipation.

---

Choisissez des collations faibles en graisses telles que les biscottes, fruits, légumes ou bagels plutôt que des beignes, des sucreries ou des croustilles.

---

Tâchez le plus possible d'avoir une alimentation saine, savoureuse et bien équilibrée. Utilisez le *Guide alimentaire canadien* et évitez les régimes miracle. La SCC offre aussi de la documentation sur la saine alimentation – vous en trouverez les références dans la section « Pour de plus amples renseignements » à la fin de cette brochure.

---

## Option 3 :

## La maîtrise du stress

Beaucoup de gens fument parce qu'ils croient que cela les aide à maîtriser le stress. Si c'est votre cas, vous allez devoir apprendre à faire face au stress sans fumer.

Le stress est tout à fait normal : il fait partie de la vie. Il faut savoir qu'il existe des façons saines de le maîtriser. Vous pouvez vous joindre à un groupe de soutien ou planifier de cesser de fumer en même temps qu'un ami, afin de pouvoir vous entraider dans les moments difficiles. Vous pouvez modifier ou éviter la source de votre stress. Vous pouvez aussi modifier la façon dont vous réagissez au stress. Vous pouvez apprendre à relaxer en écoutant de la musique douce, en prenant un bon bain chaud, en allant dehors marcher d'un bon pas, en lisant un livre divertissant ou en faisant des exercices de relaxation.

### Modifier la source du stress

Vous pouvez commencer par essayer de modifier la cause de votre stress. Par exemple, si vous êtes en conflit avec quelqu'un, essayez de parler de vos différends. Tâchez de trouver un compromis acceptable pour vous deux. Il y a des occasions où vous devez adopter une attitude plus autoritaire et dire à vos proches ce que vous pensez de leurs actions. Mais vous devez également chercher d'autres façons d'agir en situation de stress. Mieux vous vous préparerez, plus vous aurez d'options déjà planifiées pour réduire le stress et la pression. Ne vous fiez pas à une seule stratégie pour contrer le stress, comme vous le faisiez avec le tabagisme.

### Changer la façon dont vous réagissez

Il arrive que peu importe nos efforts, il demeure impossible de modifier la source de notre stress. Il faut alors accepter le fait que l'on ne peut changer ce que les autres disent ou font. Tout ce que vous pouvez faire, c'est de changer ce que **vous** faites, ce que **vous** dites et la façon dont **vous** vous sentez face aux agissements des autres.

*« J'ai entendu parler d'un livre qui proposait de cesser de tout voir en "gros" et d'aborder les situations et les problèmes sans les considérer comme des montagnes, mais comme de petits obstacles. J'ai réalisé que lorsqu'une chose me stressait, je la voyais toujours comme une montagne, et seule une cigarette pouvait m'aider à l'affronter, ne serait-ce que pour quelques minutes. Et plus l'obstacle semblait gros, plus je fumais souvent ! Ça m'a beaucoup aidé de commencer à mieux observer ce qui me stressait et d'essayer de le voir comme un "petit" problème. De fait, beaucoup des efforts que j'ai faits pour m'aider à contrer le stress m'ont aussi aidé à avoir de moins en moins besoin de cigarettes. Je n'ai pas cessé d'avoir envie de fumer, mais j'ai tranquillement commencé à comprendre que je pouvais vivre sans en griller une toutes les heures. »*

Ne laissez pas les autres se faire maîtres de vos émotions. Dites-vous bien qu'il n'y a aucune raison pour que le comportement de quelqu'un d'autre vienne gâcher votre journée. Vous pouvez aussi essayer de changer ce qu'une situation très stressante signifie pour vous. Si vous êtes sur le point d'entreprendre un projet très important, évitez de penser que toute votre carrière ou votre valeur personnelle dépendent de votre performance. Il est très rare qu'un tournant de la vie soit le fruit d'un seul instant. Voyez ces événements comme une petite partie d'un grand tableau et rappelez-vous qu'il y aura toujours d'autres occasions dans l'avenir. N'attendez pas la perfection.

Vous pourriez apprendre de nouvelles façons de vous détendre avant de cesser de fumer. Essayez l'une des techniques de respiration ci-dessous. Elles sont faciles et vous pouvez les utiliser n'importe où sans que personne ne se rende compte de ce que vous faites. Quoi de plus normal que de respirer, après tout ! C'est la façon de respirer qui fait toute la différence.

## La respiration profonde

Plutôt que de crier, de claquer les portes ou de mettre la maison sens dessus dessous pour trouver une cigarette, prenez une inspiration lente et profonde, par le nez, en comptant lentement jusqu'à cinq. Sortez le ventre en inspirant, pour que l'air pénètre profondément dans vos poumons. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept. Répétez trois fois. Vous sentirez la tension s'en aller et votre corps se détendre.

## La décontraction

Vous pouvez faire cet exercice n'importe où, dès que vous en ressentez le besoin :

1. Laissez aller toute la tension dans votre cou et vos épaules.
2. Laissez aller toute la tension de votre mâchoire.
3. Concentrez-vous uniquement sur votre respiration, rien d'autre.
4. Lorsque vous expirez, laissez retomber les épaules, détendez-vous et laissez votre corps « couler » dans le fauteuil ou sur le plancher. Répétez jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.

N'oubliez pas que ces techniques de respiration et de relaxation sont des compétences dont vous aurez besoin. Vous devez vous y exercer. Choisissez celle que vous préférez et faites-la quatre ou cinq fois par jour au cours des prochaines semaines. Lorsque vous la maîtriserez bien, vous serez en mesure de relaxer rapidement et complètement. Et vous constaterez que cela vous permet de réduire à la fois la tension mentale et la tension physique. Vous vous sentirez revigoré, frais et dispos, prêt à vivre sans fumer.

## Chapitre 6 : S'engager à cesser de fumer

Pour cesser de fumer, vous devez avant tout croire que vous pouvez y arriver. Le soutien et l'encouragement de vos proches, de même que leur confiance en votre réussite, sont aussi des éléments très utiles. Il serait temps, maintenant, que vous disiez à votre famille et à vos amis que l'abandon du tabac est un objectif important pour vous et que vous aurez besoin de leur soutien et de leur aide. Dites-leur que vous pourriez avoir des sautes d'humeur temporaires et demandez-leur de se montrer compréhensifs. Mais par-dessus tout, vous devez être fermement résolu à cesser de fumer.

Le fait de vous engager à cesser de fumer, face à vous-même et à vos amis, vous aidera à :

- vous accrocher à votre plan, même dans les moments les plus difficiles;
- vous préparer à résister à la tentation de fumer en cachette.

Il serait temps, maintenant, que vous songiez à fixer la date où vous cesserez de fumer. Voyez les conseils sur le choix d'une date à la page 54.



## Chapitre 7 : S'exercer à cesser de fumer

Avant de cesser de fumer, vous devez commencer à penser comme un non-fumeur ou une non-fumeuse. Vous devez faire un premier travail pour franchir les petits pas qui vous aideront ensuite à faire le grand pas.

Avant de passer à la prochaine section, assurez-vous d'avoir complété deux journées dans votre journal de fumeur.

### Réduisez votre consommation

Il faut de la pratique pour acquérir de nouvelles compétences. La pratique accroît la confiance en soi. Afin de vous exercer à vivre en non-fumeur, choisissez l'une des activités suivantes :

---

Retardez le moment où vous allumez la première cigarette du matin. Si vous fumez habituellement moins de 15 minutes après être sorti du lit, essayez d'attendre au moins 30 minutes. Allongez graduellement ce délai.

---

Réduisez le nombre de cigarettes fumées chaque jour. Si vous en fumez normalement 25, passez à 20. Réduisez graduellement ce nombre, de jour en jour.

---

Certains fument à des heures très précises de la journée (après un repas ou à la pause-café, par exemple). Coupez une ou plusieurs de ces cigarettes ou trouvez quelque chose de bon pour la santé à faire en remplacement.

---

Pendant que vous vous exercez à une ou plusieurs de ces activités, réfléchissez à la façon dont vous vous sentirez lorsque vous aurez complètement cessé de fumer.

## Résister au besoin de fumer

Même si vous n'avez pas encore cessé de fumer, il est sage de penser à la façon dont vous vous sentirez lorsque ce sera chose faite. Comment résisterez-vous à la tentation de fumer ?

### **Voici quelques suggestions :**

---

Évitez les endroits et les activités qui vous donnent envie de fumer.

---

Modifiez votre routine de sorte que la cigarette n'ait sa place nulle part.

---

Exercez-vous à de nouvelles façons de maîtriser le stress.

---

Résistez à l'envie de fumer en faisant autre chose.

---

Passez en revue vos raisons pour cesser de fumer.

---

Jetez les cigarettes qui vous restent.

---

Notez à quel point vous vous sentez mieux.

---

Demandez à un ami de vous aider à résister à l'envie de fumer.

---

## Activité 5 « Se sentir bien sans fumer »

Il ne fait pas de doute qu'il peut être agréable de fumer. Nommez cinq autres choses agréables que vous pourriez faire au lieu de fumer.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---

## Une note pour ceux et celles qui n'en sont pas à leur premier essai

Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer auparavant, rappelez-vous votre dernière tentative. Cochez la ou les raisons qui vous ont fait recommencer.

- Je me trouvais trop stressé.
  - Mon besoin de tabac était insupportable.
  - Je me sentais étourdi et je n'arrivais plus à me concentrer.
  - Ça n'allait pas bien à la maison.
  - Je n'avais plus du tout d'énergie.
  - J'étais dans un bar avec des amis.
  - J'étais devenu nerveux et agité.
  - J'avais trop engraisé.
  - Mon entourage se plaignait de ce que j'étais grincheux.
  - J'ai recommencé après la naissance du bébé.
  - Autre
- 

Regardez les réponses que vous avez cochées et choisissez-en une. Comment résisterez-vous à la tentation de fumer, cette fois-ci ?

*Certains fumeurs doutaient que ces questionnaires et ces activités puissent les aider à cesser de fumer. Mais après les avoir faits, ils nous ont dit à quel point cela leur avait été utile. Alors faites comme eux... dès maintenant. Préparez-vous à cesser de fumer pour de bon !*

## La vie, côté non-fumeur

Saviez-vous que les athlètes olympiques utilisent leur imagination pour remporter des médailles ? À titre d'exemple, la patineuse Annie Perrault et le skieur Jean-Luc Brassard consacrent tous deux du temps à imaginer des performances parfaites. Lorsqu'ils sont en piste, ils transposent leur imaginaire dans la réalité.

Notez cependant que l'imaginaire n'est pas la même chose que la fantaisie. Lorsque les athlètes imaginent leurs performances, ils le font de la façon la plus réaliste possible. Ils visualisent ce qu'ils portent, les personnes qui les entourent, leur équipement, les bruits de la foule et même leur nervosité.

Quel est le lien avec l'abandon du tabac ? Si vous pouvez vous imaginer comme un non-fumeur ou une non-fumeuse, alors vous pourrez le devenir.

Il y a déjà une partie de vous qui est non-fumeuse. Plus vous vous concentrez sur ce non-fumeur en vous, plus il grandira et se renforcera.

### **Vous pouvez imaginer, par exemple :**

- Comment ce serait de passer une journée, une semaine, un mois sans cigarettes ?
- Comment vous vous sentirez, émotivement et physiquement ?
- Comment les autres vont réagir à vos efforts pour cesser de fumer ?
- Ce que vous ferez au lieu d'allumer une cigarette ?

Faites cette activité trois fois par semaine pendant quelques semaines : passez cinq ou dix minutes à vous visualiser comme un non-fumeur.

## **Voici quelques conseils pour faire travailler votre imagination :**

---

Détendez-vous un peu en faisant de longues et lentes inspirations avant de commencer vos séances de visualisation.

---

Imaginez des scènes très réalistes. Ne vous laissez pas emporter par votre imagination : tâchez d'imaginer ce que vous pensez, ressentez, voyez et entendez.

---

Identifiez-vous à votre image, faites-le très sérieusement.

---

Faites-le souvent ! La visualisation est une compétence qui s'acquiert avec la pratique.

---

## **Un instant ! Halte là !**

Même si vous êtes pressé de cesser de fumer, il est très important de vous arrêter et de prendre le temps de répondre aux questionnaires et de faire les activités suggérées dans ce chapitre. Le fait de vous y arrêter dès maintenant vous aidera plus tard à résister à la tentation de fumer. Ce pourrait être un facteur décisif dans la réussite de ce projet si important.

### **Rappelez-vous que les ex-fumeurs disent qu'il est plus facile de cesser du fumer si :**

- vous savez pourquoi vous fumez;
- vous vous exercez avant la date où vous cesserez complètement de fumer;
- vous savez quels sont les effets secondaires et les autres changements auxquels il faut s'attendre lorsqu'on cesse de fumer;
- vous apprenez à maîtriser le besoin et la tentation de fumer.

En vous préparant à cesser de fumer, vous avez déjà fait un très grand pas en vue de devenir non-fumeur. L'abandon du tabac pourrait nécessiter autant de temps qu'il en avait fallu pour que l'accoutumance s'installe. Mais dites-vous que ce programme a fonctionné pour des milliers de personnes et qu'il peut aussi fonctionner pour vous.

Vous savez maintenant que vous voulez cesser de fumer. Vous êtes prêt à entamer la lecture du chapitre 8.

### **Félicitations, vous êtes prêt à devenir non-fumeur...**

## Stade IV : Cesser de fumer

Vous êtes prêt à cesser de fumer. Vous avez d'excellentes raisons pour le faire. Vous savez pourquoi vous fumez. Vous avez commencé à vous exercer à vivre sans fumer. Vous vous êtes même peut-être procuré des timbres cutanés à la nicotine, de la gomme à la nicotine ou un autre médicament pour atténuer les symptômes du sevrage. Le compte à rebours final peut maintenant commencer.

Les renseignements et les activités que vous trouverez dans le chapitre qui suit vous aideront à cesser de fumer. Les gens qui passent par-dessus les activités et qui se fient uniquement à leur volonté ont généralement plus de difficulté à cesser de fumer. S'ils réussissent malgré tout, ils sont ensuite plus susceptibles de recommencer. Par contre, si vous suivez étape par étape le plan élaboré dans les pages qui suivent, et si vous faites chaque jour les activités proposées, vous acquerez des compétences qui vous aideront à devenir et à rester non-fumeur.



## Chapitre 8 : Le compte à rebours et le grand jour

### Les cinq étapes de la réussite

Ce chapitre vous invite à suivre un plan en cinq étapes qui devrait s'étendre sur cinq à dix jours. À vous d'adopter le rythme qui vous convient. Ce plan débute avant la date où vous cesserez de fumer et se poursuit pendant les cinq premiers jours où vous ne fumerez plus. Une fois que vous aurez commencé, il sera très important de faire quelque chose chaque jour jusqu'à ce que vous ayez franchi toutes les étapes. Chacune des étapes contient des renseignements, des activités et une liste des prochaines choses à faire. À la fin de chaque journée, cochez ce que vous avez fait.

Il est préférable de choisir un moment spécifique de la journée pour lire la documentation et vous préparer aux activités de la prochaine journée. Faites en sorte que l'abandon du tabac soit une habitude aussi régulière que le tabagisme lui-même.

Si ce n'est déjà fait, vous pouvez aussi envisager l'emploi d'un médicament qui vous aidera à maîtriser les symptômes du sevrage. Pour plus de renseignements à ce sujet, voyez la page 27 sur la dépendance à la nicotine et son traitement, ou parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Si vous pensez que le bupropion pourrait vous être utile, assurez-vous de consulter votre médecin au moins deux semaines avant votre date de renoncement final, parce qu'il s'agit d'un médicament qu'il faut commencer à prendre avant de cesser de fumer.

## Fixer la date où vous cesserez de fumer

### Votre première tâche consiste à fixer la date fatidique...

- ✓ **À faire :** Choisissez une date d'ici trois semaines.
- ✓ **À faire :** Essayez de choisir une date où votre emploi du temps sera relativement routinier.
- ✓ **À faire :** Rédigez votre engagement à cesser de fumer (voir à la page 44).
- x **À ne pas faire :** Choisir une journée où vous êtes malade.
- x **À ne pas faire :** Choisir une journée particulièrement stressante.
- x **À ne pas faire :** Repousser la date trop longtemps : il n'y a pas de journée idéale.

### Conseils additionnels si vous êtes une femme pré-ménopausée :

- ✓ **À faire :** Essayez de choisir une date qui tombe dans les deux premières semaines après vos règles.
- x **À ne pas faire :** Choisir une date immédiatement avant vos règles, surtout si vous êtes sujette au syndrome prémenstruel.

MAINTENANT, inscrivez la date choisie sur votre calendrier. La date où vous cesserez de fumer est le jour 0. Sur votre calendrier, numérotez aussi les jours qui précèdent et les jours qui suivent le grand jour, comme ceci :

-5   -4   -3   -2   -1   **Jour 0**   +1   +2   +3   +4   +5

## Étape 1 (Commencez au moins quatre jours avant de cesser de fumer.)

### Identifier et désamorcer les déclencheurs de l'envie de fumer

Nombreux sont les fumeurs qui croient pouvoir cesser de fumer grâce à leur seule volonté. C'est faux, cependant. Il faut aussi de la planification, du soutien, des compétences et quelques changements dans nos habitudes de vie. C'est pourquoi vous devriez commencer à changer les aspects de votre routine quotidienne qui déclenchent votre besoin de fumer. Si le sevrage vous inquiète beaucoup, vous pouvez envisager le recours à un traitement médicamenteux, comme la thérapie par remplacement de la nicotine, pour en atténuer les symptômes. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

#### **S'il y a des choses qui vous donnent envie de fumer dans la liste ci-dessous, vous pourriez les éviter temporairement :**

- boire du café
- vous asseoir sur une chaise bien particulière
- regarder la télévision
- rencontrer des amis qui fument
- jouer aux cartes ou au bingo
- avoir de longues conversations au téléphone

Il existe aussi des déclencheurs que l'on ne peut éviter. Dans ce cas, vous pouvez modifier votre réaction à ces déclencheurs.

#### **Voici des exemples de ces situations :**

- à la fin d'un repas
- avant d'aller au lit
- en pleine situation de crise
- lorsqu'un collègue fume
- quand vous travaillez tard
- en conduisant entre le travail et la maison
- quand vous avez mal à la tête
- quand on vous offre une cigarette
- apprendre une mauvaise nouvelle
- être inquiet

## Activité 6 : Quels sont vos facteurs déclencheurs ?

1. Quels sont les moments, les endroits et les situations qui déclenchent votre envie de fumer ? Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux en traçant une ligne verticale au milieu. Du côté gauche, inscrivez tous les déclencheurs auxquels vous pouvez penser. Consultez votre journal de fumeur pour y trouver des idées.
2. Examinez maintenant votre liste de déclencheurs et inscrivez « ÉVITER » à côté de ceux que vous pouvez éviter.

### Par exemple :

Le fait d'apercevoir un paquet de cigarettes et l'odeur des cigarettes que fument d'autres personnes sont deux puissants déclencheurs. Alors plutôt que de conserver vos cigarettes avec vous, laissez-les à un nouvel endroit. Évitez aussi les situations où d'autres personnes fument.

Il peut parfois être nécessaire de modifier une chaîne de déclencheurs.

### Par exemple :

La compagnie d'une certaine amie ou le fait d'aller à la station de café pendant la pause vous donnent envie de boire du café. Or, le café entraîne souvent une envie de fumer. Afin de réduire la tentation de fumer, vous devriez sans doute éviter d'aller à la station de café ou de fréquenter certains amis.

Vous pourrez reprendre vos petites habitudes après quelques jours, quand la chaîne d'association avec le tabac sera rompue.

Une autre façon de déjouer les déclencheurs consiste à faire autre chose.

### Par exemple :

Buvez du thé ou du jus plutôt que du café. Allez faire une petite marche au lieu d'aller à la station de café. Si le besoin de fumer devient trop fort, essayez de faire des choses où fumer est vraiment impossible, comme prendre une douche, vous brosser les dents, grignoter un bâtonnet de carotte ou vous asseoir dans un endroit réservé aux non-fumeurs.

3. Examinez de nouveau votre liste de facteurs déclencheurs. Inscrivez « CHANGER » à côté de ceux que vous ne pouvez éviter, parce que vous allez devoir modifier la façon dont vous réagissez à ces déclencheurs. Du côté droit de la feuille, inscrivez votre nouvelle réaction.

**Par exemple :**

---

**Déclencheur :** Votre patron vous remet une montagne de travail à finir avant 17 heures.

**Changement :** Ne tendez pas la main vers votre paquet de cigarettes, mais saisissez un crayon et établissez un plan de travail.

---

**Déclencheur :** Vous êtes à une soirée où il y a de l'alcool et des amis qui fument.

**Changement :** Comme l'alcool peut affaiblir votre décision de ne pas fumer, limitez votre consommation d'alcool et allez faire une petite marche si la tentation de fumer est trop forte.

---

**Déclencheur :** Vous venez de terminer un repas et vous avez envie d'une cigarette.

**Changement :** Allez vous brosser les dents.

---

**Déclencheur :** Vous êtes sur le chemin du retour à la maison et vous avez envie d'une cigarette.

**Changement :** Respirez à fond et lentement. Ouvrez la fenêtre et n'oubliez pas que c'est vous qui maîtrisez la cigarette, et non le contraire.

---

## Pour compléter l'étape 1, faites ce qui suit les jours cinq et quatre avant de cesser de fumer :

- ✓ Commencez à éviter vos déclencheurs et à modifier vos réactions aux déclencheurs que vous ne pouvez éviter.
- ✓ Si vous devez vous acheter des cigarettes, achetez un paquet d'une marque autre que celle que vous avez l'habitude de fumer et à faible teneur en goudron et en nicotine. Résistez à la tentation d'inhaler la fumée plus profondément que d'habitude ou de couvrir les trous du filtre avec vos doigts.
- ✓ Réduisez votre consommation de café et de colas.
- ✓ Lorsque vous fumez, sortez dehors. Restez seul et immobile.

## Étape 2 (Deux ou trois jours avant de cesser de fumer) Gagnez de l'assurance

### Réduisez votre consommation de cigarettes.

Cela vous aidera à acquérir davantage d'assurance quant à votre capacité de devenir non-fumeur. Plus vous vous familiarisez avec ce qui va se produire et plus vous êtes préparé à affronter chaque circonstance, plus vous vous sentirez sûr de vous et confiant.

#### Faites au moins l'un des efforts suivants :

---

Retardez votre première cigarette de la journée de 30 minutes à une heure.

---

Réduisez votre consommation quotidienne de cigarettes de 25 % (divisez par quatre le nombre de cigarettes fumées dans une journée et réduisez d'autant votre consommation).

**Exemple :** Votre consommation quotidienne est de 20 cigarettes  $\div 4 = 5$  de moins par jour. Votre consommation quotidienne est maintenant de 15 cigarettes.

**Exemple :** Votre consommation quotidienne est de 30 cigarettes  $\div 4 = 8$  de moins par jour. Votre consommation quotidienne est maintenant de 22 cigarettes.

---

**N'empportez avec vous que le nombre de cigarettes auquel vous avez droit dans la journée.**

---

Établissez-vous un horaire fixe pour fumer. Pas plus d'une cigarette à l'heure, ou toutes les deux heures. Ne trichez pas !

---

Dessinez une ligne au milieu de chaque cigarette. Ne fumez pas plus loin que cette ligne. Vous couperez ainsi votre consommation de moitié.

---

## Pratiquez l'automotivation

Une autre façon d'augmenter votre confiance en vous consiste à penser ou à vous répéter des choses positives et motivantes. Cette technique peut être si automatique que vous ne vous rendez même pas compte que vous êtes en train de la pratiquer.

### **Par exemple,**

face à la tentation, certaines personnes pensent des choses comme :

*« Une petite cigarette ne peut me faire de mal. »*

*« Je sais que je ne devrais pas fumer, mais je n'ai pas assez de volonté pour arrêter. »*

Les pensées négatives comme celles-là peuvent réduire votre confiance en vous. C'est pourquoi il est important d'identifier ce type de pensées et de les remplacer par des pensées positives.

Vous devez penser et vous dire à vous-même des choses positives et motivantes.

### **En voici quelques exemples :**

*« Ce sera fantastique d'être non-fumeur. »*

*« J'ai hâte d'être libéré des cigarettes, des briquets et des allumettes. »*

*« Je n'ai pas vraiment besoin de cigarettes pour m'amuser à une soirée. »*

*« Il n'y a pas de moment parfait pour cesser de fumer. Il y aura toujours du stress dans la vie, alors mieux vaut cesser tout de suite que d'attendre inutilement. »*

*« Je ne laisserai personne m'empêcher de cesser de fumer. Je ne peux changer ce que pensent ou disent les autres, mais je peux changer ce que je pense et ce que je fais. »*

*« Je n'ai pas besoin de cette cigarette tout de suite. »*

### **Pratiquez-vous à vous dire des choses courtes et simples.**

#### **Pour compléter l'étape 2, faites tout ce qui suit :**

- Continuez tout ce que vous avez entrepris à l'étape 1.
- Retardez, réduisez, respectez l'horaire ou coupez vos cigarettes en deux.
- Utilisez l'automotivation pour résister aux déclencheurs.

## Activité 7 : « L'automotivation »

Nommez quatre situations où vous avez l'habitude de fumer. (Voyez vos déclencheurs.) Pour chaque situation, écrivez les pensées positives capables de vous motiver. Conservez-les dans votre poche ou votre sac à main pour les avoir sous la main lorsque vous en aurez besoin.

1. Déclencheur :

Automotivation :

2. Déclencheur :

Automotivation :

3. Déclencheur :

Automotivation :

4. Déclencheur :

Automotivation :

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

### Demain, vous serez un non-fumeur ou une non-fumeuse

L'une des choses les plus difficiles à surmonter pendant les premiers jours où vous ne fumerez plus est l'envie irrésistible de fumer. Un traitement médical pourra réduire grandement ces envies. Mais il y a aussi beaucoup de choses que vous pouvez essayer pour faire passer l'envie de fumer.

---

#### **Occupez vos mains.**

- Griffonnez, dessinez.
  - Jouez au solitaire, à moins que les jeux de cartes ne soient parmi vos déclencheurs.
  - Rédigez une liste de récompenses que vous aimeriez vous offrir.
  - Jouez à un jeu sur ordinateur ou à un jeu vidéo.
  - Faites du bricolage ou de l'artisanat.
- 

#### **Concentrez-vous sur autre chose.**

- Écoutez votre musique préférée.
  - Faites des exercices de relaxation (voyez les pages 42 et 77).
  - Écrivez une lettre que vous remettiez depuis longtemps.
  - Appelez un ami.
  - Pratiquez un passe-temps qui demande de la concentration.
  - Faites des mots croisés.
- 

#### **Choisissez des activités peu compatibles avec la cigarette.**

- Prenez une douche.
  - Brossez-vous les dents.
  - Asseyez-vous dans une section pour non-fumeurs.
  - Grignotez une carotte ou un bâtonnet de céleri.
-

## Remplacez le moment d'une cigarette habituelle par une activité santé.

Voyez vos réponses à l'activité 5 à la page 47, ou faites la prochaine activité.

### Activité 8 : « La maîtrise de l'envie de fumer »

Inscrivez cinq activités que vous trouvez faciles et agréables. Assurez-vous d'inclure des choses que vous pouvez faire à différents endroits (par exemple, au travail, au volant de votre voiture, à la maison en regardant la télévision, etc.). Conservez cette liste sur vous pour pouvoir la consulter lorsqu'une forte envie de fumer surviendra.

1.

2.

3.

4.

5.

Important : les fortes envies de fumer sont passagères et disparaîtront même si vous ne fumez pas.

## Préparez-vous au sevrage

Il est temps de vous préparer à faire face aux symptômes de sevrage que vous pourriez ressentir lorsque vous aurez cessé de fumer. Considérez le sevrage comme la « voie du rétablissement ».

Même si le renoncement au tabac est excellent pour vous, il vous occasionnera certains malaises avant que vous ne vous sentiez mieux. Bonne nouvelle cependant : ces symptômes ne durent que quelques jours et peuvent être atténués de diverses façons.

**Voici certains malaises que vous pourriez ressentir, ainsi que des façons d’y faire face :**

### Maux de tête, nervosité ou irritabilité

Faites des exercices de relaxation ou écoutez votre musique préférée. Si votre mal de tête s’aggrave, prenez un analgésique léger. Buvez beaucoup d’eau et de jus de fruits pour évacuer plus rapidement la nicotine hors de votre organisme.

### Troubles du sommeil

Si la cigarette vous aide à relaxer, vous pourriez avoir de la difficulté à dormir après avoir cessé de fumer. Éliminez la caféine (café, thé, cola, chocolat) de votre alimentation pour un certain temps. Tâchez aussi de ralentir votre rythme d’activités avant de vous coucher. La lecture ou la télévision sont préférables à l’activité physique.

### Constipation

L’abandon du tabac modifie votre routine quotidienne et pourrait rompre votre régularité. Mangez davantage de fruits et de légumes. Mangez des céréales à haute teneur en fibres tous les matins. Encore une fois, assurez-vous de boire beaucoup d’eau et de jus.

## Toux

Vous pourriez tousser un peu plus que d'habitude après avoir cessé de fumer. Ce sont vos poumons qui se nettoient peu à peu. Si la toux est trop inconfortable, essayez de prendre un sirop antitussif léger ou des pastilles contre la toux pour soulager votre gorge.

## Étourdissements

Interrompez vos activités et asseyez-vous un moment. L'étourdissement devrait passer en quelques secondes.

## Changements d'appétit

Les changements d'appétit peuvent être causés par les modifications chimiques dans votre cerveau, par l'amélioration de votre capacité de sentir et de goûter les aliments, par le besoin d'avoir quelque chose dans les mains ou dans la bouche, ou même par l'ensemble de ces facteurs. Pour obtenir des conseils sur la prise de poids, voyez la page 39. 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 petite marche ou téléphonez à un ami. Lorsque vous mangez, choisissez des aliments sains, faibles en graisses et riches en fibres.

## Activité 9 : « Préparation au sevrage »

Quels sont les symptômes de sevrage qui pourraient vous incommoder ? Vous en avez peut-être eu un aperçu lors d'autres tentatives de cesser de fumer ou pendant les jours qui viennent de s'écouler. Dressez une liste des symptômes du sevrage et écrivez ce que vous comptez faire au cas où vous les ressentiriez.

Si les symptômes du sevrage vous inquiètent beaucoup, vous devriez déjà avoir pris la décision d'utiliser un auxiliaire médicamenteux comme la thérapie par remplacement de la nicotine.

### **Pour compléter l'étape 3, faites tout ce qui suit :**

- ✓ Dressez une liste de cinq choses que vous trouvez faciles et agréables à faire au lieu de fumer.
- ✓ Passez en revue votre liste de symptômes et de ce que vous comptez faire pour les maîtriser.
- ✓ Si vous avez décidé d'utiliser la thérapie par remplacement de la nicotine ou un autre traitement médicamenteux, assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin. Lisez attentivement le mode d'emploi. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.
- ✓ Jetez vos cigarettes, rangez les cendriers, les briquets et les allumettes.
- ✓ Examinez votre emploi du temps pour demain et décidez de la façon dont vous allez faire face aux déclencheurs.
- ✓ Dites à un bon ami que vous cessez de fumer et demandez-lui son soutien. Dites-lui que vous allez l'appeler tous les jours pendant votre première semaine à titre de non-fumeur. Ou encore, cherchez un groupe de soutien dans votre collectivité.
- ✓ Félicitez-vous d'avoir le courage d'essayer et d'avoir pris le ferme engagement de réussir.

## Étape 4 (Le jour où vous cessez de fumer)

### Le grand jour est arrivé

Si vous avez décidé d'utiliser une thérapie par remplacement de la nicotine, appliquez un timbre cutané ou mâchez la gomme. Poursuivez le traitement entrepris pendant au moins huit semaines, à moins d'avis contraire de votre médecin, à défaut de quoi vous pourriez ressentir de graves effets secondaires.

C'est aujourd'hui que votre corps commence à réparer les dommages causés par le tabagisme. Il est probable qu'il y aura des moments où vous vous sentirez bien et d'autres où vous vous sentirez mal. Sachez toutefois que votre corps récupérera plus rapidement si vous lui en donnez la chance :

#### **Huit heures après que vous ayez cessé de fumer,**

il y a plus d'oxygène dans votre système et votre tension artérielle commence à diminuer. Votre corps pense que vous venez de soulever un poids de cent kilos.

#### **Après une journée,**

vos poumons fonctionnent mieux et vous vous sentez moins essoufflé. Il est déjà moins difficile de monter les escaliers.

#### **Après deux jours,**

vos sens du goût et de l'odorat commenceront à revenir. Vous tousserez davantage parce que vos poumons se débarrassent du mucus accumulé.

#### **En quelques jours,**

la circulation sanguine s'améliorera dans vos mains et vos pieds, et vous aurez moins froid.

#### **Après une année,**

votre risque de mourir d'une crise cardiaque aura diminué de moitié.

## Les associations positives et négatives

*« Je pensais être décidé à cesser de fumer, mais je continuais à sentir que j'abandonnais quelque chose, comme si je sacrifiais une chose importante. Alors j'ai arrêté de penser à ce que je laissais derrière moi et j'ai commencé à penser à ce que j'obtiendrais en tant que non-fumeur. »*

*« Plutôt que de dire à tout le monde que j'arrêtais de fumer, je me suis mis à dire que je deviendrais non-fumeur. Il m'a semblé que ça m'aidait à penser et à parler de façon positive (commencer quelque chose de neuf, plutôt qu'abandonner quelque chose). Plus je le disais, mieux je me sentais. »*

Vos actions sont fonction des associations que vous établissez ou de vos réactions face à un comportement ou à une situation particulière. Par exemple, vous choisissez d'être en compagnie d'amis parce que vous les associez à une sensation agréable. Peut-être évitez-vous d'aller chez le dentiste parce que vous l'associez à la douleur.

Il est possible que vous ayez commencé à fumer à l'adolescence parce que vous associiez la cigarette à des choses comme être adulte, avoir l'air « cool » ou être accepté par les autres. Après avoir commencé, vous avez peut-être associé le tabagisme à la stimulation temporaire qu'il produit. Finalement, vous avez peut-être évité de cesser de fumer parce que vous associez l'abandon du tabac aux symptômes de sevrage et à une sensation « anormale ».

Or, vous pouvez modifier de telles associations, parfois très rapidement. Par exemple, vous est-il déjà arrivé d'aimer beaucoup un mets jusqu'à ce qu'un jour, vous soyez malade après en avoir mangé ? Tout à coup, vous êtes beaucoup moins susceptible d'en remanger parce que votre association positive a été remplacée par une association négative. Vous pouvez consciemment décider de changer une association, rien que par la pensée. C'est ce qu'on appelle la remodelisation.

La remodelisation de ce que le tabagisme signifie pour vous constitue une puissante technique pour vous aider à cesser de fumer.

**Par exemple,**

la prochaine fois que vous aurez envie d'une cigarette, modifiez le message intérieur suivant :

*« Cesser de fumer me rend insécure. »*

pour

*« Je déteste l'emprise que le tabac a sur moi, mais ça va passer. »*

Plutôt que d'associer les symptômes du sevrage au fait de cesser de fumer, vous les avez associés au tabac lui-même. Et vous vous êtes dit que ça irait mieux.

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

**Pour compléter l'étape 4, faites tout ce qui suit :**

- ✓ Évitez les déclencheurs et changez vos réactions aux déclencheurs que vous ne pouvez éviter.
- ✓ Réduisez votre consommation de café et de colas.
- ✓ Utilisez l'automotivation pour contrer les déclencheurs.
- ✓ Examinez votre emploi du temps pour demain et décidez de la façon dont vous allez faire face aux déclencheurs.
- ✓ Repensez vos associations au sujet de l'abandon du tabac.
- ✓ Si vous n'utilisez pas de médicament pour atténuer les symptômes du sevrage, souvenez-vous que la nicotine sera éliminée de votre corps en trois à cinq jours.
- ✓ Offrez-vous une récompense.
- ✓ Pratiquez une ou plusieurs des activités de relaxation des pages 42 et 77.
- ✓ Déposez l'argent économisé dans un pot de verre afin de bien le voir.
- ✓ Appelez un bon ami et parlez-lui des tactiques que vous utilisez pour résister à l'envie de fumer.
- ✓ Célébrez votre première journée de non-fumeur.

## Étape 5 (jours +1 à +5)

### Félicitations, le travail le plus difficile est maintenant derrière vous

Continuez de mettre en pratique tout ce que vous avez appris jusqu'à présent. Si vous faites un faux pas et prenez une bouffée de cigarette, ne vous en faites pas. Utilisez le chapitre 4 pour vous remettre en piste.

Environ la moitié des gens qui cessent de fumer recommencent dans les deux semaines qui suivent. Ce n'est donc pas exceptionnel. Mais n'utilisez pas cette donnée comme excuse : elle signifie simplement qu'il est très difficile de cesser de fumer. Le fait que vous soyez rendu aussi loin prouve bien que vous avez tout ce qu'il faut pour devenir non-fumeur. Si vous passez six semaines sans fumer, il y a de fortes chances que votre vie de fumeur soit définitivement révolue.

Bien que vous ayez atteint un objectif fantastique, il y a encore quelques petites choses que vous devriez savoir. Dans le dernier chapitre de ce guide, nous vous aiderons à acquérir les compétences dont vous aurez besoin pour rester non-fumeur.

Tenez bon ! Vous avez déjà appris quelques stratégies, alors passez-les en revue une à une et continuez de les appliquer. Lorsque vous éprouvez des problèmes, relisez ce chapitre pour réviser les idées importantes.

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

## Stade V :

# Maîtriser les rechutes et rester non-fumeur pour de bon

Vous êtes maintenant un non-fumeur ou une non-fumeuse. Vous avez cessé de fumer, mais vous devez également relever le défi de rester non-fumeur. Tout comme cesser de fumer, cela vous demandera de la planification et de l'engagement. Toutefois, si l'on tient compte des efforts que vous avez faits jusqu'à présent, vous devriez avoir pleine confiance de réussir. Vous savez comment maîtriser vos envies de fumer, comment résister à la tentation d'allumer une cigarette et comment apprécier la vie sans fumer.

Ce stade vous aidera à devenir un véritable non-fumeur. Vous pouvez utiliser les suggestions de ce chapitre dès maintenant ou au cours des prochains mois.

### **Afin de vous aider à rester non-fumeur pour de bon, cette section vous explique :**

Chapitre 9 : Comment rester non-fumeur

Chapitre 10 : Comment revenir en piste en cas de défaillance

Chapitre 11 : Comment faire face à la rechute et essayer d'arrêter de nouveau

Lorsque vous aurez fini de lire la section qui vous intéresse, passez à la conclusion à la fin du chapitre.



## Chapitre 9 : Comment rester non-fumeur

Votre défi est maintenant de demeurer non-fumeur pour le reste de vos jours. Vous devez, pour y arriver, vous souvenir de quatre choses :

1. « *Je veux être un non-fumeur toute ma vie.* »
2. « *Je peux changer mon comportement.* »
3. « *Je peux exercer un contrôle sur mon entourage.* »
4. « *Je peux réduire le stress que je subis.* »

### 1. « Je veux être non-fumeur toute ma vie. »

Lorsque vous avez cessé de fumer, vous saviez clairement pourquoi vous vouliez le faire. Il serait approprié, à ce stade, de vous rappeler quelles étaient ces raisons. Ensuite, si la tentation de fumer se fait trop forte, vous serez prêt. Ou, en cas de défaillance, vous pourrez utiliser ces raisons pour vous convaincre qu'il est préférable de cesser de fumer plutôt que de recommencer.

### Renouvelez vos raisons

Si vous ne l'avez pas encore fait, écrivez les raisons qui vous motivent à cesser de fumer et ayez toujours cette liste sur vous. Si vous vous sentez faiblir, jetez-y un coup d'œil pour vous aider à renouveler votre engagement à vivre sans fumer et à traverser les moments difficiles.

#### **Ou**

Choisissez quatre ou cinq des plus importantes raisons qui vous ont convaincu de cesser de fumer. Écrivez chacune de ces raisons sur une feuille de papier distincte et affichez-les à différents endroits dans la maison, dans la voiture et au travail, ou aux autres endroits où vous aviez l'habitude de fumer. Vous pouvez utiliser de petites notes ou des affiches d'un mètre sur deux, à votre goût. L'important, c'est que le fait de les avoir sous les yeux vous rappellera pourquoi vous ne voulez pas recommencer à fumer.

Une défaillance ne signifie pas nécessairement que vous allez recommencer à fumer. Tout dépend de la façon dont vous prenez la situation en main.

## 2. « Je peux changer mon comportement. »

Peu importe la valeur de vos raisons pour cesser de fumer, vous pourriez quand même être tenté de fumer de nouveau. La meilleure façon de désamorcer ces tentations est évidemment de les éviter. Cela semble peut-être un peu simpliste, mais le fait est que ça fonctionne !

---

Évitez les endroits où vous aurez envie de fumer. Essayez plutôt de nouveaux endroits. (Évitez les bars et allez plutôt au cinéma.)

---

Évitez les activités que vous associez au tabagisme, et essayez d'apprendre un nouveau sport ou un nouveau passe-temps.

---

Évitez les fumeurs qui veulent que vous soyez comme eux. Faites-vous plutôt de nouveaux amis ou fréquentez ceux qui vous soutiennent dans vos projets. Discutez de la question en toute franchise avec vos amis fumeurs. Dites-leur que vous souhaitez rester leur ami, mais qu'il est important pour vous d'être non-fumeur. Expliquez-leur que vous ne vous attendez pas à ce qu'ils cessent de fumer, mais que vous seriez heureux de bénéficier de leur aide et de leur soutien.

---

## 3. « Je peux exercer un contrôle sur mon entourage. »

Oui, vous le pouvez. Mais le faites-vous ?

Lorsque vous étiez fumeur, vous avez acquis des habitudes de fumeur. Par exemple, vous aviez peut-être tendance à fumer davantage lorsque vous étiez assis dans un certain fauteuil ou en faisant une activité en particulier. Vous avez répété ces gestes tant et tant de fois que vous vous êtes littéralement entraîné à allumer une cigarette en vous asseyant dans ce fauteuil ou en faisant cette activité. L'habitude était probablement devenue si automatique que vous allumiez une cigarette sans même y penser.

Si vous voulez rester non-fumeur, vous allez devoir renverser cet entraînement. La maîtrise de votre entourage est une bonne façon de le faire (plutôt que de vous laisser maîtriser par votre entourage).

**Répondez au questionnaire suivant pour faciliter l'identification des embûches potentielles.**

## Activité 10 : « Qui contrôle ? »

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

Oui  Non

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

Oui  Non  Partiellement

J'évite les endroits où l'on fume beaucoup (bars, parties, sections fumeurs).

Oui  Non  Partiellement

Je peux affronter le stress sans fumer.

Oui  Non  Partiellement

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

Oui  Non  Partiellement

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

Oui  Non  Partiellement

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

Oui  Non  Partiellement

J'ai remplacé le tabagisme par d'autres activités (mâcher de la gomme, faire des marches).

Oui  Non  Partiellement

Si vous avez répondu non ou partiellement, vous risquez de faire une rechute. Vous avez encore des efforts à faire pour mieux maîtriser votre entourage et changer vos vieilles habitudes de fumeur.

## Les amis sont là pour ça...

Dans certaines régions du Canada, il existe des groupes de soutien aux fumeurs dont le but est d'offrir soutien et encouragement aux hommes et aux femmes qui essaient de cesser de fumer. Certains tiennent des réunions informelles qui permettent de discuter d'expériences communes et d'échanger des conseils et des encouragements. Pour de plus amples renseignements sur les groupes de soutien de votre région, communiquez avec le bureau de la Société canadienne du cancer le plus près de chez vous ou avec un organisme de soins de santé de votre région.

S'il y a quelques jours ou quelques semaines que vous avez cessé de fumer, vous trouvez peut-être que votre famille et vos amis vous apportent moins de soutien qu'au début. C'est normal. Si c'est le cas, vous pourriez demander à un bon ami ou à certains membres de votre famille de vous épauler davantage. Demandez leur aide si vous en ressentez le besoin.

## 4. « Je peux réduire le stress que je subis. »

Nombreux sont les ex-fumeurs chez qui un niveau élevé de stress entraîne les tentations de fumer les plus fortes. Des problèmes au travail, une personne malade dans la famille, des difficultés financières, et même des vacances peuvent augmenter votre niveau de stress et vous rendre plus vulnérable aux défaillances. Ne laissez pas le stress vous servir de motif pour recommencer à fumer.

Lorsque vous sentez que la pression s'accumule, prenez quelques minutes pour prendre un bon bain, écouter de la musique, lire un bon livre, faire une marche au grand air ou appeler un ami en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi essayer une ou plusieurs des activités qui suivent.

### Chassez le stress

La meilleure façon de réduire le stress serait d'en éliminer la source. Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire puisque certaines situations ne peuvent tout simplement pas être évitées.

La méthode la plus efficace consiste à modifier votre réaction au stress. Il est probable que vous ne puissiez pas changer les autres ni la situation, mais vous pouvez travailler à changer votre réaction. Nous vous avons déjà suggéré quelques idées plus tôt dans ce guide, et en voici quelques autres :

## A. Étirez-vous en douceur

Vous pouvez faire ces étirements assis. Ils vous aideront à réduire la tension musculaire et le stress. L'ensemble de ces étirements ne demande que quelques minutes :

1. Soulevez les épaules jusqu'aux oreilles, puis laissez-les retomber et détendez-vous pendant dix secondes. Répétez trois ou quatre fois.
2. Tournez lentement la tête vers la droite. Conservez cette position pendant dix secondes. Répétez du côté gauche.
3. Laissez retomber la tête jusqu'à ce que votre menton touche votre thorax. Relaxe pendant dix secondes.
4. Soulevez le bras droit au-dessus de votre tête, puis ramenez-le vers le bas. Répétez avec le bras gauche. Faites les deux côtés trois ou quatre fois.
5. Étirez les deux bras vers l'avant, puis tirez les coudes vers l'arrière comme si vous ramiez. Détendez-vous pendant dix secondes. Répétez trois ou quatre fois.
6. Penchez-vous vers la droite en pliant la taille et tirez le plus loin possible. Répétez du côté gauche.
7. Étirez la jambe droite en soulevant le pied du sol. Conservez cette position pendant dix secondes. Répétez avec la jambe gauche. Répétez trois ou quatre fois.
8. Soulevez le pied droit et faites des rotations de la cheville. Répétez avec le pied gauche. Répétez trois ou quatre fois.

## B. Réolvez les problèmes

La résolution des problèmes à l'aide de la méthode *Éviter, modifier, accepter* est une autre façon de réduire le stress. Et moins vous serez stressé, moins vous serez tenté de fumer.

### Éviter :

Il arrive que la meilleure solution soit 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 vraiment le temps de l'aider. Plutôt que de vous imposer encore plus de pression, dites-lui que cela vous est impossible pour l'instant. Évitez le stress !

### Modifier :

On peut aussi résoudre un problème en modifiant la situation pour la rendre moins stressante.

#### Par exemple :

Vous avez une longue liste de tâches à effectuer, et pas assez de temps pour les faire toutes. Au lieu d'essayer de tout faire, ce qui ne peut que vous stresser, ne faites que les tâches les plus importantes et tâchez de vous sentir satisfait de les avoir accomplies, ou demandez à quelqu'un de vous aider. Ou encore, changez vos plans de façon à libérer assez de temps. Modifiez la situation, puisqu'elle vous stresse !

### Accepter :

Quand vous ne pouvez éviter ni modifier un problème, vous devez accepter d'y faire face le mieux possible. Gardez les choses en perspective.

#### Par exemple :

Votre voiture tombe en panne et vous ne pouvez vous rendre à votre rendez-vous. Plutôt que de vous répéter que c'est la catastrophe, essayez de voir la situation comme un événement désagréable, comme un embêtement. Ce n'est pas la fin du monde. (Vous pourriez prendre l'autobus ou un taxi ou remettre le rendez-vous à plus tard.) Acceptez, c'est la vie !

La méthode *Éviter, modifier, accepter* fonctionne vraiment. Essayez-la.

## Quelques derniers conseils

---

Si vous utilisez un traitement médical pour réduire vos envies de fumer, n'oubliez pas de suivre les directives du fabricant. Poursuivez le traitement pendant toute la période recommandée, sans la dépasser. Beaucoup de rechutes sont dues à une utilisation inadéquate ou écourtée des produits antitabac. Évitez que cela ne vous arrive.

---

Pendant les six premiers mois de votre vie de non-fumeur, célébrez tous les mois l'anniversaire du jour où vous avez cessé de fumer. Allez au restaurant ou au cinéma avec les membres de votre famille et avec les amis qui vous ont le plus aidé.

---

Aux anniversaires de six mois et d'un an, relisez l'engagement que vous aviez pris de cesser de fumer. Célébrez cette réussite et calculez la somme économisée jusqu'à ce jour.

---

Continuez de vous récompenser de temps à autre avec l'argent économisé en ne fumant plus.

---

Rappelez-vous les bénéfices pour la santé dont vous profitez en ne fumant plus. En voici quelques-uns :

- Dans les deux jours qui suivent l'abandon du tabac, les sens du goût et de l'odorat commencent à s'améliorer.
  - Dans les quatre jours qui suivent l'abandon du tabac, la circulation sanguine commence à s'améliorer, les poumons fonctionnent mieux et l'activité physique est facilitée.
  - En moins d'un an, vous êtes deux fois moins à risque de souffrir d'une maladie coronarienne que la moyenne des fumeurs.
  - En trois ans, votre risque de subir une crise cardiaque sera semblable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.
  - Après cinq ans, vous aurez également réduit votre risque de cancer du poumon, de la bouche, de la gorge, de la vessie, du rein et du pancréas.
-



## Chapitre 10 : En cas de défaillance

*« Quelque temps après avoir cessé de fumer, je me suis senti vraiment découragé. J'étais allé à une fête avec des amis, j'avais bu quelques verres et... j'ai fini par fumer quelques cigarettes. Le lendemain, je me sentais comme un raté – je n'arrivais pas à croire que j'avais fumé ces cigarettes. Mon ami, essayant de m'encourager, m'a rappelé l'époque où je tentais d'obtenir mon permis de conduire. Je pensais ne jamais pouvoir y arriver, et le stationnement en parallèle m'a vraiment donné du fil à retordre. Mais j'ai continué de m'exercer. J'ai finalement réussi, après plusieurs échecs. C'est la pratique qui a fait toute la différence : je stationne maintenant comme un pro. Pour ce qui est de cesser de fumer, eh bien, je crois que je vais m'y accrocher jusqu'à ce que j'y parvienne pour de bon. »*

Il est courant de faire un ou deux faux pas après avoir cessé de fumer. Si cela vous arrive, souvenez-vous qu'il ne faut pas faire tout un plat d'une simple erreur. Ce n'est pas une raison pour abandonner votre nouveau comportement de non-fumeur. Après tout, personne n'est parfait.

Si vous avez fait un faux pas et fumé une ou plusieurs cigarettes, il est probable que vous vous sentiez frustré, en colère ou découragé. C'est bien normal. Ne perdez pas votre objectif de vue. Vous finirez par devenir non-fumeur pour de bon. Remettez-vous en piste dès que possible. Et même si vous faites encore un faux pas, dites-vous que vous devenez chaque fois plus fort et plus expérimenté dans le processus de renoncement au tabac.

Tâchez de convaincre vos amis de vous appuyer et demandez-leur de ne pas vous offrir de cigarette, même si vous en demandez. Trouvez des façons de résister aux tentations – et mettez-les en pratique.

Voici trois choses que vous pouvez faire pour y arriver :

---

Rappelez-vous que l'envie de fumer ne durera pas toujours. Elle passera en quelques minutes si vous vous montrez patient.

---

Changez votre routine. Maîtrisez votre entourage pour éliminer le plus possible les tentations de fumer.

---

Renouvelez votre engagement à cesser de fumer en demandant le soutien de personnes en qui vous avez confiance.

---

## Remettez-vous en piste

Si vous avez eu une petite défaillance depuis que vous avez cessé de fumer et que vous craignez de recommencer à fumer, voici quelques façons de vous remettre en piste :

### A. Désamorcez l'envie de fumer.

Lorsque la tentation vous saisit, vous pensez peut-être qu'elle ne s'en ira jamais. Mais c'est faux ! Pour vous en débarrasser plus vite, remodélisez l'envie de fumer et voyez-la sous un jour nouveau.

Lorsque la tentation vous saisit, visualisez-la comme suit :

- L'envie de fumer est comme un oiseau qui vole dans le ciel. Vous le voyez s'approcher, puis survoler votre tête et s'en aller. Ne laissez pas cet oiseau faire son nid chez vous.
- L'envie de fumer est comme une vague. Regardez-la s'approcher, rouler sur la plage puis se retirer vers la mer. Attendez que le calme revienne.

Pratiquez la visualisation d'une image qui fonctionne bien pour vous.

Lorsque la tentation vous tenaille, utilisez cette image pour la désamorcer. Voyez la tentation comme une sensation faible et temporaire que vous pouvez maîtriser sans vous laisser entraîner.

## B. Éliminez l'envie de fumer

Comme vous le savez, votre routine quotidienne et votre entourage sont parfois des sources de tentation. Si vous êtes entouré de gens ou d'objets qui vous font penser à la cigarette, vous courez plus de risques de faire des faux pas. C'est pourquoi la maîtrise de votre entourage et l'élimination des déclencheurs de la tentation de fumer sont des éléments importants de votre programme d'abandon du tabac.

### Par exemple :

Des amis vous offrent habituellement une cigarette lorsque vous faites une pause ensemble. Demandez-leur de cesser de vous en offrir.

### Activité 11 : « Connaissez vos tentations »

Pensez à votre propre routine et à votre entourage. Écrivez quatre situations qui déclenchent votre envie de fumer et la façon dont vous y ferez face. (Comme dans l'exemple ci-dessus.)

#### Assurez-vous de suivre vos propres conseils !

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---



## Chapitre 11 : Si vous avez déjà fait une rechute

*« C'est d'avoir quelqu'un à qui parler qui m'a le plus aidé pendant les "moments de faiblesse". J'ai un ami qui est alcoolique. Il y a six ans qu'il n'a pas pris un verre, mais il affirme que lorsqu'il se trouve dans une soirée où l'on boit autour de lui, il a encore envie de succomber (même après six ans). Lorsque j'essayais de cesser de fumer, le fait de lui parler m'aidait à ne pas me sentir seul. Il sait ce que c'est d'avoir envie de quelque chose, si fort qu'on en a mal. Il m'a aidé à éviter de me sentir coupable lorsque j'ai recommencé à fumer après une tentative. Il m'a dit : "C'est un cycle. Ce n'est pas parce que tu recommences à fumer cette fois que tu n'y parviendras jamais. Au contraire, tu as une expérience de plus à ton C.V. pour t'aider la prochaine fois. C'est comme s'entraîner pour le marathon : on ne court pas 65 km du premier coup ! On commence sur de courtes distances, et on va de plus en plus loin jusqu'à ce qu'on atteigne l'objectif qu'on s'était fixé. Si tu as essayé d'arrêter cinq fois, dix fois, c'est comme si tu avais déjà couru autant de courses. Qui sait si cette fois-ci, tu n'es pas prêt à atteindre le but ? Par ailleurs, il est toujours utile d'avoir un entraîneur qui pourra te montrer comment ménager tes forces et ce à quoi tu dois t'attendre. " »*

Cet exemple vous touche ?

Après avoir cessé de fumer, tout est bien allé pendant un moment. Vous avez résisté aux tentations de fumer. Puis, pour une raison quelconque (stress, frustration, envie, culpabilité...), vous avez recommencé à fumer.

Peut-être avez-vous recommencé à fumer graduellement, en ne prenant que quelques bouffées. Ou peut-être avez-vous repris rapidement vos anciennes habitudes. Il est possible que vous ayez consciemment décidé de recommencer ou, au contraire, que vous vous soyez retrouvé avec une cigarette dans la main sans vraiment savoir pourquoi. Peu importe : vous devriez savoir que les rechutes sont courantes et qu'il vaut mieux tourner la page et continuer d'avancer plutôt que de vous sentir coupable.

Continuez d'avancer et félicitez-vous pour le succès que vous avez connu jusqu'à ce jour. Le fait de vous être passé de cigarettes, peu importe pour combien de temps, est une GRANDE réussite. Voyez la situation de façon positive. Un fumeur qui fumait un paquet par jour avant de cesser de fumer doit résister à la tentation de fumer au moins vingt fois par jour, tous les jours. Cela demande des compétences, de la discipline personnelle et de la motivation.

Vous vous êtes prouvé que vous pouviez cesser de fumer. Voici maintenant la question qui se pose :

Êtes-vous prêt à cesser de fumer de nouveau ?

Oui     Non     Incertain

Si vous avez répondu NON, vous devriez peut-être lire la première brochure de cette série, qui est destinée aux fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer.

Si vous avez répondu INCERTAIN, vous pouvez relire le STADE II de cette brochure, qui s'adresse aux gens qui ne sont pas certains s'ils veulent cesser de fumer ou non. Vous pouvez aussi réviser les STADES III et IV pour acquérir plus de confiance en vous.

Si vous avez répondu OUI, continuez de lire ce chapitre et faites les activités proposées.

## Préparez-vous à cesser de fumer de nouveau

Une bonne façon de vous préparer est de vous rappeler votre dernière tentative. Pensez à ce qui s'est passé pour que vous recommenciez :

1. Quels étaient vos sentiments avant de succomber ?
2. Comment votre famille et vos amis ont-ils réagi ?
3. Pourquoi avez-vous décidé de continuer à fumer après cette première cigarette ?

Vous aurez de meilleures chances de réussir cette fois si vous tirez des leçons de la tentative précédente.

Comme vous l'avez appris lors de votre dernière tentative, il faut de l'assurance, de la préparation et de nombreuses compétences. Cette fois, votre objectif est de vous améliorer dans tous ces domaines avant de faire une nouvelle tentative.

Retournez au chapitre 4 de ce guide et relisez-le au complet. Lorsque vous aurez terminé, passez aux chapitres 5 et 6. Votre expérience vous sera utile. N'oubliez pas de lire les renseignements, de faire tous les exercices et toutes les activités le plus consciencieusement et le plus honnêtement possible.

Beaucoup de gens disent retirer davantage du programme lorsqu'ils l'utilisent pour la deuxième fois. Si vous n'avez pas fait appel à un traitement médical pour faciliter le sevrage de la nicotine lors de votre dernier essai, peut-être devriez-vous envisager de le faire cette fois-ci. La meilleure façon de réussir à cesser de fumer consiste à utiliser un traitement médicamenteux, thérapie par remplacement de la nicotine ou autre, en association avec ce guide.

Vous pouvez également essayer un autre programme que celui-ci. Il en existe beaucoup qui sont excellents. Si vous avez de la difficulté à faire ce cheminement seul, il serait utile d'assister à une séance d'orientation en groupe ou de demander l'aide d'un professionnel de la santé. Si vous voulez un soutien amical de la part de personnes qui ont vécu les mêmes expériences que vous, vérifiez s'il existe un groupe de soutien aux fumeurs dans votre quartier. Le plus important est de continuer à essayer de vous libérer du tabagisme, jusqu'à ce que vous réussissiez.

## En conclusion...

Si vous avez réussi à traverser les premiers mois sans fumer, vous avez tout lieu d'être fier de vous. Les symptômes du sevrage de la nicotine sont le plus intenses dans les premiers temps qui suivent l'abandon du tabac. Cependant, les effets psychologiques, émotionnels et sociaux peuvent durer plusieurs mois. Ne soyez pas surpris si vous êtes occasionnellement tenté de fumer dans deux, trois ou même quatre ans. Conservez cette brochure dans un endroit pratique afin d'être toujours prêt à résister à la tentation.

Encore une fois, félicitations. Vous faites maintenant partie des millions de Canadiens qui vivent sans fumer. Nous souhaitons que ce succès et que votre nouveau style de vie en santé se prolongent indéfiniment.

# Pour de plus amples renseignements ...

Pour en savoir davantage sur les méthodes pour cesser de fumer ou sur les ressources et programmes offerts dans votre collectivité, appelez l'un de nos spécialistes en information au numéro sans frais **1 888 939-3333**, envoyez-nous un courriel à l'adresse **info@sic.cancer.ca** ou visitez notre site Internet **www.cancer.ca**.

Communiquez avec un spécialiste en information pour obtenir la brochure n° 1 de la Société canadienne du cancer, intitulée ***Une étape à la fois*** : *Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer.*

Dans plusieurs provinces, la Société canadienne du cancer offre également une ligne d'aide téléphonique à l'intention des fumeurs, qui peuvent entrer en contact gratuitement, personnellement et confidentiellement avec des conseillers spécialement formés sur le renoncement au tabagisme. Pour connaître le numéro sans frais accessible dans votre province, contactez notre Service d'information sur le cancer au **1 888 939-3333**.

## **Autres ressources de la Société canadienne du cancer**

- *Comment cesser de fumer* (dépliant)
- *Bien manger et être actif* (brochure)
- *Croquez-en 5 à 10 par jour! Pour votre santé* (brochure)





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

NL : 1 800 363-5864

PE : 1 888 818-6300

NS, SK, ON, MB, NB : 1 877 513-5333

AB : 1 866 332-2322

BC : 1 877 455-2233

Cette publication a été réalisée grâce à vos dons  
à la Société canadienne du cancer.

Pour en savoir plus sur le cancer et nos services  
ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://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.*