



Rompre avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Le test de Pourquoi

Date : _____ Nom : _____

Ce test identifiera certaines des raisons pour lesquelles vous fumez. À côté des énoncés suivants, indiquez le chiffre qui décrit le mieux votre propre expérience.

1 = Jamais 2 = Rarement 3 = De temps à autre 4 = La plupart du temps 5 = Toujours

- _____ A. Je fume pour m'empêcher de ralentir.
- _____ B. Manipuler une cigarette fait partie du plaisir de la fumer.
- _____ C. Fumer est agréable et relaxant.
- _____ D. J'allume une cigarette lorsque je me sens mal à l'aise, en colère ou contrarié par quelque chose.
- _____ E. Lorsque je n'ai plus de cigarettes, c'est presque une torture jusqu'à ce que je puisse en obtenir.
- _____ F. Je fume automatiquement, sans même en être conscient.
- _____ G. Je fume lorsque d'autres personnes autour de moi fument.
- _____ H. Je fume pour me remonter le moral.
- _____ I. Une partie du plaisir de fumer consiste à se préparer à allumer une cigarette.
- _____ J. J'ai du plaisir à fumer.
- _____ K. Lorsque je me sens mal à l'aise ou contrarié, j'allume une cigarette.
- _____ L. J'en suis très conscient lorsque je ne fume pas de cigarette.
- _____ M. J'allume souvent une cigarette alors qu'une cigarette brûle encore dans le cendrier.
- _____ N. Je fume des cigarettes avec des amis lorsque je m'amuse.
- _____ O. Lorsque je fume, une partie de mon plaisir consiste à regarder la fumée pendant que je l'expire.
- _____ P. J'ai le plus souvent envie d'une cigarette lorsque je suis à l'aise et détendu.
- _____ Q. Je fume quand je suis déprimé et que je veux me changer les idées.
- _____ R. J'ai vraiment envie d'une cigarette lorsque je n'ai pas fumé depuis un certain temps.
- _____ S. Il m'est arrivé de trouver une cigarette dans ma bouche sans me souvenir qu'elle s'y trouvait.
- _____ T. Je fume toujours lorsque je suis avec des amis à une fête, dans un bar, etc.
- _____ U. Je fume des cigarettes pour me remonter le moral.

D'après l'American Academy of Family Physicians. Quit Smoking Guide. Disponible à l'adresse : https://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/stop-smoking-guide.pdf





Rompre avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

La carte de pointage du test du Pourquoi

Les chiffres que vous avez placés à côté de chaque lettre dans Le test de Pourquoi ont été transférés sur la fiche de pointage. Par exemple, si vous avez marqué un « 3 » à côté de la question "A" du test, un "3" a été inscrit à côté de la lettre "A" sur la fiche de pointage. Un total a été calculé pour chaque catégorie. Notez les totaux les plus élevés, ils vous indiquent les raisons probables pour lesquelles vous fumez.

« Cela me stimule. »

Vous avez l'impression que fumer vous donne de l'énergie et vous permet d'avancer. Pensez à d'autres moyens d'augmenter votre niveau d'énergie, comme la marche rapide ou le jogging.

_____ A
_____ H
_____ U
_____ TOTAL

« Je veux quelque chose à tenir dans ma main. »

Il y a beaucoup de choses que l'on peut faire avec ses mains sans allumer une cigarette. Essayez de griffonner avec un crayon ou de jouer avec de la pâte à modeler ou une paille.

_____ B
_____ T
_____ O
_____ TOTAL

« Ça me fait du bien. »

Vous avez beaucoup de plaisir physique à fumer. Diverses formes d'exercice ou d'autres activités que vous aimez peuvent être des solutions de rechange efficaces.

_____ C
_____ J
_____ P
_____ TOTAL

« C'est un soutien. »

Il peut être difficile d'arrêter de fumer si vous trouvez les cigarettes réconfortantes durant les moments de stress. Apprenez à utiliser la relaxation, la respiration ou une autre technique de relaxation profonde.

_____ D
_____ K
_____ Q
_____ TOTAL

« Je suis accro. »

En plus d'avoir une dépendance psychologique au tabagisme, vous pourriez également être physiquement dépendant de la nicotine. C'est une dépendance dont il est difficile de se défaire, mais pas impossible. Discutez avec votre pharmacien de la possibilité d'utiliser des médicaments pour contrôler vos symptômes de sevrage.

_____ E
_____ L
_____ R
_____ TOTAL

« Ça fait partie de ma routine. »

Si la cigarette fait simplement partie de vos habitudes, il devrait être relativement facile d'arrêter de fumer. L'une des clés du succès est d'être conscient de chaque cigarette que vous fumez. La tenue d'un journal du tabagisme est un bon moyen d'y parvenir.

_____ F
_____ M
_____ S
_____ TOTAL

« Je suis un fumeur social. »

Vous fumez lorsque les gens qui vous entourent fument et lorsqu'on vous offre une cigarette. Il est important que vous évitiez ces situations jusqu'à ce que vous soyez sûr de ne plus fumer. Si vous ne pouvez pas éviter une situation dans laquelle d'autres personnes fument, rappelez-leur que vous ne fumez plus.

_____ G
_____ N
_____ T
_____ TOTAL