



Rompre avec les habitudes

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

Conseils pour se préparer à réussir

Socialisation

- Pendant un certain temps, limitez les interactions avec les amis et les membres de la famille qui fument.
- Préparez et répétez une phrase type que vous direz afin de refuser des cigarettes :
 - o « J'apprécie l'offre, mais je ne fume plus. »
 - o « Non merci, j'ai pour mission de ne plus fumer. »
- Ayez un plan d'évacuation : éloignez-vous d'une situation à risque en allant prendre de l'air frais, en allant aux toilettes, etc., jusqu'à ce que vous repreniez le contrôle.

Soutiens sociaux

- Rappelez à vos amis et à votre famille que vous avez arrêté de fumer et demandez-leur leur soutien.
- Choisissez avec soin les personnes qui vous soutiennent, soit des personnes qui ont à cœur vos intérêts.
- Parlez avec des amis qui ont cessé de fumer.
- Faites savoir à vos amis et à votre famille que vous vous adresserez à eux si vous avez besoin de leur soutien.
- Si possible, identifiez un compagnon qui tente également d'arrêter de fumer et encouragez-vous mutuellement durant votre parcours.
- Recherchez le soutien des lignes d'aide à l'arrêt du tabac ou joignez-vous à un groupe d'abandon du tabac.

Environnement contrôlé

- Faire de la maison, de la voiture, du garage, etc., un espace sans fumée.
- Débarrassez-vous de tous les produits du tabac et de leurs accessoires, tels que les allumettes, les briquets et les cendriers.
- Nettoyez et désodorisez votre maison et votre voiture.

- Remplissez votre réfrigérateur de collations santé.
- Conservez des gommes, des bonbons ou des menthes sans sucre dans votre maison et dans votre voiture.
- Placez un panneau d'interdiction de fumer dans votre voiture.



Gestion des déclencheurs et des envies



Essayez de boire votre café dans un endroit où personne ne fume.



Restez à l'écart des lieux où l'alcool est facilement accessible, tels que les bars.

Suivez ces 4 conseils « RBRF » :

Retardez la cigarette | **B**uvez de l'eau | **R**espirez profondément | **F**aites quelque chose de différent :

ACTIVITÉS AXÉES SUR LA BOUCHE

- Mâchez un cure-dent
- Mâchez un clou de girofle
- Mangez des légumes crus
- Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire
- Mâchez une paille
- Mâchez de la gomme
- Mâchez une racine de réglisse
- Mangez des aliments salés
- Mangez des aliments riches en vitamine C

ACTIVITÉS DE RECENTRAGE ET D'ANCRAGE

- Appelez un ami
- Regardez la télévision
- Prenez une bouffée d'air frais
- Aspergez votre visage d'eau froide
- Prenez une douche chaude
- Dormez
- Faites une marche rapide

ACTIVITÉS AXÉES SUR LES MAINS

- Jouez aux cartes
- Faites une grille de mots croisés
- Dessinez
- Décortiquez des graines de tournesol
- Pelez une grosse carotte et mangez-la lentement
- Faites du tricot/point de croix
- Décortiquez des cacahuètes
- Pliez la lessive



Rompre avec les habitudes

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

Conseils pour se préparer à réussir

Gestion de la pensée/motivation

- Passez en revue les raisons pour lesquelles vous avez cessé de fumer.

Dites-vous :

« Je suis en train de retrouver ma santé et le contrôle de ma vie. »

« Je peux le faire. Je le mérite. »

« Je peux le faire. Des gens arrêtent de fumer tous les jours. »

« Je suis à une bouffée d'un paquet par jour. »

« Fumer n'est pas une option pour le moment. »

« J'ai surmonté d'autres grands obstacles dans ma vie. »

Conseil : Placez l'argent que vous dépensez normalement pour les cigarettes dans un bocal ou transférez-le dans un compte bancaire séparé et utilisez-le pour vous offrir une récompense tous les 1 à 2 mois.

- Calculez le montant d'argent que vous épargnez en cessant de fumer; utilisez cet argent pour vous récompenser sur une base régulière.

Soulagement de la tension et du stress

- Respirez profondément.
- Organisez vos journées pour éviter les tensions, en particulier le jour de l'abandon du tabac.
- Évitez de choisir une date d'abandon proche d'événements stressants ou d'activités de la vie.
- Soyez physiquement actif
- Faites des pauses de relaxation, p. ex., méditation, imagerie guidée.

