

MODULE 4

L'ABANDON DU TABAGISME ET DE LA NICOTINE

Motivations et stratégies pour l'arrêt du tabagisme et de la nicotine

1. Ma dépendance est :

Légère

Moyenne

Élevée

2. Ma motivation pour arrêter de fumer :

3. Fixer un objectif limité dans le temps

Choisissez une date : _____

Mes stratégies pour m'aider à arrêter de fumer

Deux stratégies ou plus valent mieux qu'une

Parler à mon prestataire de soins des substituts nicotiques à action rapide et à long terme.

Demander à un-e ami-e ou à une personne de ma famille de me soutenir.

Avoir de la gomme, des cure-dents et des collations santé à portée de main.

Avoir des puzzles, des jouets ou des outils pour me distraire.

Faire de l'exercice.

Écouter de la musique.

Essayer la relaxation ou la méditation.

MODULE 4

L'ABANDON DU TABAGISME ET DE LA NICOTINE

Prévoir les fringales

Pour surmonter une fringale, je peux :

(par exemple)

Utiliser la substitution nicotinique que j'ai prévue.

Retarder, distraire, buver de l'eau, respirer profondément, discuter.

Garder mon esprit, mes mains et ma bouche occupés
(puzzle, crayon, gomme à mâcher ou cure-dents).

Modifier mes habitudes (où je bois mon café/thé; je téléphone à un-e ami-e; je sors).

Lorsque je m'ennuie ou que je me sens seul-e ou émotif(-ve) et que j'ai envie de fumer, je peux :
(remplissez ce qui fonctionne le mieux pour vous)

1. _____
2. _____
3. _____

Pour éviter les autres fumeur(-euse)s, je peux :

(indiquez ce qui vous convient le mieux)

1. _____
2. _____
3. _____

**Après avoir arrêté de fumer, je me célébrerai en tant que non-fumeur(-euse)/
non-utilisateur(-trice) de nicotine :**

Jour 1 : _____

Deuxième jour : _____

Troisième jour : _____

1 semaine : _____

3 semaines (ma nouvelle habitude de 21 jours) : _____

3 mois (mes chances d'arrêter viennent de s'améliorer) : _____

1 an : _____

Si je fais une rechute, je n'abandonnerai pas. Je vais revoir mes motivations
et mes stratégies et réessayer!