

STOP TABAC

Aujourd'hui j'arrête !

L'ENTENTE NON-FUMEUR

Je m'engage à arrêter de fumer le :

Mes raisons d'arrêter de fumer :

1.

2.

3.

Mes activités pour me préparer à l'arrêt :

1.

2.

3.

Signatures :

Ma signature / Nom:

Signature/Nom de la personne qui me soutient :

STOP TABAC

Aujourd'hui j'arrête !

L'ENTENTE NON-FUMEUR

Les 10 règles pour arrêter de fumer :

1. Fixes **une date d'arrêt** et tiens-y-toi
2. Après l'arrêt, évite absolument de reprendre **une cigarette**, même une seule bouffée: le risque de rechute est trop important.
3. Débarrasse-toi de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
4. Ecris la liste des inconvénients du tabac et des **bénéfices de l'arrêt**.
5. Utilise des **substituts nicotinique ou vape**, du **Zyban** ou du **Champix**. Ces produits atténuent les **symptômes de manque** (irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids, envie irrésistible de fumer) et multiplient par deux tes chances de succès.
6. Demande aux autres de ne pas fumer en ta présence. Les premières semaines, **évite les endroits où l'on fume**. Toutefois, si tu ne peux ou ne veux pas éviter ces lieux, alors décline poliment mais avec fermeté toute offre de cigarette. Sois fier de ne plus fumer !
7. Avertis ton entourage que tu as arrêté de fumer. Obtiens du **soutien**.
8. Change de routine pour éviter les endroits et les situations où tu avais l'habitude de fumer: ex. quitte la table aussitôt le repas fini.
9. Utilise des activités de diversion pour faire face au **besoin urgent de fumer** (ex. se promener, boire de l'eau, mâcher un chewing gum, laver tes mains). L'envie de fumer augmente progressivement, atteint un "pic" et régresse spontanément. La forte envie de fumer ne dure pas plus de 5 minutes. Plus le temps passe, plus ces envies diminuent en nombre et en intensité, jusqu'à disparition complète.
10. Dis-toi que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et nécessite souvent plusieurs tentatives.