

CESSER DE FUMER OU DE VAPOTER

Nous connaissons tous les risques du tabagisme et du vapotage pour la santé. Vous avez probablement plusieurs bons motifs pour vouloir arrêter de fumer : pour votre santé ou celle de vos proches, pour économiser de l'argent, pour éliminer l'odeur de la cigarette, ou pour toute autre raison. Voici quelques conseils afin de vous aider dans votre processus.

CHOISIR UNE DATE

Choisissez une date dans le prochain deux semaines. Cela vous donne suffisamment de temps pour vous préparer, mais pas trop long pour que vous changiez d'idée.

ÉCRIRE 3 RAISONS

Écrivez 3 raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Placez cette liste à un endroit visible : mur, miroir, réfrigérateur...

ÉVITER LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

- Soyez conscient des moments, endroits, personnes qui vous incitent à fumer, et tentez de les éviter.
- Sachez que le stress peut déclencher des envies de fumer. Par conséquent, il vous faudra trouver des méthodes de gestion du stress autre que le tabagisme. Par exemple, la relaxation ou l'activité physique.
- Évitez la consommation d'alcool (l'alcool est la cause numéro 1 de rechute).

CHOISIR UNE MÉTHODE

Ne vous entêtez pas à y arriver seul. Plusieurs techniques s'offrent à vous pour vous aider :

- Thérapie de remplacement de nicotine
- Médication
- Soutien thérapeutique

INFORMER VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS

Dites à vos proches que vous voulez cesser de fumer et demandez-leur du soutien. Demandez à vos proches qui sont fumeurs de ne pas fumer en votre présence.

PRÉPARER VOTRE ENVIRONNEMENT

Débarrassez-vous de vos cendriers, briquets, cigarettes et votre matériel de vapotage.

SAVOIR COMPOSER AVEC LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Les symptômes de sevrage sont fréquents et parfois intenses. Vous pourriez ressentir :

- Colère, tristesse, irritabilité
- Agitation, anxiété, difficulté de concentration, insomnie, fatigue
- Envie de fumer
- Augmentation de l'appétit (surtout pour les aliments sucrés)
- Toux, mal de gorge
- Troubles digestifs (constipation ou diarrhée)
- Maux de tête et étourdissement

Rappelez-vous que ces sensations sont temporaires et vont finir par diminuer et disparaître.

SURVIVRE AUX PETITS ÉCARTS

Les rechutes peuvent arriver, même aux personnes les plus motivées. Ne vous découragez pas, cela ne signifie pas que vous avez échoué complètement. Essayez de trouver la raison de cet écart, afin que cela ne se reproduise plus.

Il est naturel de s'inquiéter et de douter. Ne laissez pas la crainte d'un échec vous empêcher d'essayer. Lorsque l'on tente d'arrêter de fumer, il est important de prendre ça une journée à la fois et de surmonter une envie de fumer à la fois. Tenez-vous en à de petits objectifs réalistes, et récompensez-vous de les avoir atteints. **ALLEZ-Y VOUS ÊTES CAPABLES !!!**

