

Comment arrêter de fumer



Comment arrêter de fumer

Merryl Hammond, PhD • Rob Collins



Comment arrêter de fumer

Édition Nunavik préparée et autorisée pour :

Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (RRSSSN).

Nunavik Version PDF de cet ouvrage © Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

Septembre 2022

ISBN: 978-1-989298-08-4

Écrit par Merryl Hammond, PhD et Rob Collins

Illustrations de Martin Aubry

Tous les graphiques © 2022 Consultancy for Alternative Education (CAE Canada)

6 Sunny Acres • Baie-D'Urfé • Québec • H9X 3B6 • Canada

Tél. : (514) 457-4347 / (514) 457-4990

cae.canada@icloud.com

Pour obtenir des exemplaires de ce livret, veuillez contacter :

Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

CP 900

Kuujuaq • Québec • J0M 1C0 • Canada

Tél. : (819) 964-2222 poste 266

victoria.grey@ssss.gouv.qc.ca

Les opinions exprimées dans cette publication n'engagent que les auteurs, et bien que la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik appuie fortement les objectifs de cet ouvrage, les auteurs sont seuls responsables des informations présentées et de l'approche adoptée.

Vous êtes libre de partager (copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou format) sous les termes suivants :

Attribution — Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers le titulaire de la licence (RRSSSN), et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute façon raisonnable, mais en aucun cas suggérer que le concédant vous approuve ou approuve votre utilisation.

Non commercial — Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.

Pas de dérivés — Si vous modifiez ou transformez le matériel, vous ne pouvez pas le distribuer.

Contenu

Avant-propos par Vicky Grey	iv
Introduction	1
Questionnaire	2
Étape 1 : Préparez votre esprit et votre cœur	3
1. Comment est-ce que le tabac nous nuit ?	3
2. Pourquoi ai-je commencé à fumer ?	4
3. Pourquoi suis-je devenu dépendant (si je le suis déjà) ?	5
4. Pourquoi est-ce que je continue de fumer ?	6
5. Pourquoi devrais-je arrêter ?	7
6. Qu'est-ce que je peux faire plutôt que de fumer ?	8
7. Pourquoi devrais-je tenir un registre de consommation ?	9
Étape 2 : Préparez votre corps	10
1. Faites de l'activité physique tous les jours.....	10
2. Mangez des aliments sains, pas de malbouffe	10
3. Buvez 2 litres d'eau par jour	10
4. Réduisez votre consommation de boissons gazeuses, café et thé.....	10
5. Restez sobre lorsque vous arrêtez.....	10
6. Dormez bien.....	10
7. Pensez à utiliser un remplacement de nicotine ou des comprimés.....	10
Étape 3 : Obtenez du soutien social	11
1. Pensez aux personnes qui peuvent vous soutenir.....	11
2. Passez du temps avec des non-fumeurs	11
3. Exprimez-vous !	11
4. Réduisez le stress	11
Étape 4 : Créez votre propre plan d'arrêt	12
1. Apprenez de vos expériences d'arrêt précédentes.....	12
2. Fixez une date d'arrêt.....	12
3. Choisissez le sevrage brutal ou graduel.....	12
4. Attendez-vous à des symptômes de sevrage	12
5. Mon plan d'arrêt.....	13
6. Exemple d'un plan d'action quotidien.....	14
7. Mon propre plan d'action quotidien.....	15
Étape 5 : Arrêter et rester à l'écart du tabac	16
1. Comment rester à l'écart ?	16
2. Conseils pour gérer les envies intenses	17
3. En cas d'urgence	19
4. Et si je prends une bouffée ?.....	19
5. Et si je fais une rechute ?.....	19
Conclusion	20

Avant-propos par Vicky Grey

Plusieurs Nunavimmiut commencent à fumer dès un jeune âge. Lorsqu'ils deviennent dépendants, ils ont de la difficulté à arrêter – même en sachant que fumer n'est pas bon pour eux. Plusieurs développent des maladies reliées au tabac. C'est pourquoi les Nunavimmiut doivent apprendre comment arrêter de fumer et ne plus recommencer. J'espère sincèrement que ce livret, *Comment arrêter de fumer*, les aidera à arrêter.

J'ai moi-même été fumeuse. J'ai fumé par intermittence pendant plusieurs années. Je suis réellement soulagée d'avoir arrêté il y a maintenant dix ans. J'ai pris la décision d'être non-fumeuse pour de bon et je n'ai eu aucune envie de recommencer, simplement en me rappelant que je serai plus en santé et que je vivrai plus longtemps.

Je me souviens de quelques conseils dont je me suis servie pour arrêter. Premièrement, je me suis souvenue que j'ai des membres de ma famille qui sont de gros fumeurs ; ils toussaient beaucoup et crachaient en même temps. Je ne voulais pas être comme eux en vieillissant. Je n'ai donc pas recommencé parce qu'ils n'avaient pas l'air d'être en santé du tout. Ils étaient tellement dépendants de la nicotine qu'ils ne parvenaient pas à arrêter de fumer. Certains d'entre eux vivaient avec une bonbonne d'oxygène et ne pouvaient pas survivre sans elle. Deuxièmement, j'avais réellement un bon soutien de la part de ma famille et de mes amis, plus particulièrement de ma mère qui n'a jamais fumé de toute sa vie. Elle était vraiment en santé et n'avait aucune ride sur son visage, même dans sa vieillesse !

D'après mon expérience, pour arrêter, il faut se fixer comme objectif de ne pas rester fumeur toute sa vie et d'avoir une vie plus saine pour la vivre plus longtemps.

Chaque personne qui utilise ce livret trouvera différentes parties plus utiles. Une de mes sections préférées est celle qui parle de comment les fumeurs doivent essayer de réduire leur stress en arrêtant de fumer. Comme indiqué dans le livret (p.11) : « Il existe plusieurs raisons pour les Nunavimmiut de ressentir du stress... Pensez aux moyens de réduire votre stress de façon à ne pas sentir le besoin de prendre une cigarette quand vous êtes stressé. Essayez de parler à un ami, visiter un aîné, écouter de la musique, méditer, faire de l'activité physique, dormir, écrire dans un journal, ou toute autre chose que vous trouvez utile. »

J'aimerais remercier mes collègues de l'équipe Tabac de la Régie régionale de la santé, qui ont donné une précieuse rétroaction sur cette version finale : David Arseneault, Alain Ishac, Dr Simon Riendeau, et Nathalie Harrison.

J'espère que vous trouverez de l'inspiration dans ce livret, ainsi que des conseils pratiques pour vous aider dans cette démarche d'abandon du tabac. Bonne chance !

Vicky Grey
Agente de promotion de la santé, prévention du tabagisme et abandon du tabac
Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux du Nunavik

Introduction



Saviez-vous que le taux de tabagisme au Nunavik est extrêmement élevé ? Plus de sept Nunavimmiut sur dix fument chaque jour. Encore plus de Nunavimmiut fument occasionnellement.

C'est pourquoi nous avons écrit ce livret sur *Comment arrêter de fumer*. Celui-ci est conçu pour deux groupes principaux au Nunavik. Premièrement, pour les fumeurs qui ont besoin de conseils et d'information pour arrêter. Et deuxièmement, pour les parents et amis non-fumeurs qui désirent soutenir les fumeurs dans leur démarche d'abandon du tabac.

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer, cependant des millions de personnes à travers le monde l'ont fait et n'ont pas recommencé. Dans ce livret, nous expliquons – en 5 étapes – comment arrêter de fumer.

Avant de commencer, veuillez utiliser l'espace ci-dessous pour noter les conseils pour arrêter de fumer que vous connaissez déjà. (Veuillez compléter cet exercice que vous soyez le fumeur ou le proche d'un fumeur.) Nous reviendrons à ces conseils à la fin de ce livret.

Les conseils que je connais pour aider les fumeurs à arrêter :

La prochaine étape est de vérifier ce que vous connaissez déjà au sujet de certains points dans ce livre donc, veuillez remplir le questionnaire sur la page suivante.

Questionnaire



Débutons avec un questionnaire rapide sur comment cesser de fumer, de façon à vous donner la meilleure chance d'arrêter et de ne plus recommencer !

Ceci n'est pas un test ! Essayez simplement de répondre à chaque question et ensuite, vérifiez les réponses au bas de la page.



1. Il est important de bien dormir la nuit durant la période d'arrêt de la cigarette. Vrai/faux.

2. Pourquoi recommandons-nous que vous passiez moins de temps avec des fumeurs lorsque vous êtes en train d'arrêter ?



3. La plupart des fumeurs utilisent la méthode de « sevrage brutal » pour arrêter. Qu'est-ce que cela veut dire ?

.....



4. Nommez 3 symptômes de sevrage que certains fumeurs ressentent lorsqu'ils arrêtent de fumer.

.....

5. Pour empêcher une rechute lorsque vous avez une envie de fumer, nous recommandons les « 5Ds ». Pouvez-vous en nommer au moins 2 ?

.....



Réponses

1. Vrai.
2. Passer du temps avec des fumeurs pourrait vous tenter de fumer à nouveau.
3. Le « sevrage brutal » veut dire que vous arrêtez d'un coup sec à votre date d'arrêt. Une autre méthode est un sevrage graduel.
4. N'importe lequel de ces symptômes : envies, toux, nervosité, mauvaise humeur, difficultés de concentration, étourdissements, maux de tête, cauchemars, fatigue, douleurs d'estomac, démangeoisons, faim, maux de gorge.
5. Les 5D sont : (**D**elay) retarder, attendre ; (**D**istract yourself) se distraire, faire autre chose ; (**D**eep breathing) respirations profondes ; (**D**rink water) boire de l'eau ; (**D**iscuss your feelings) discuter de vos ressentis/émotions, ou les écrire dans un journal.

Maintenant, apprenons comment arrêter de fumer !

Étape 1 : Préparez votre esprit et votre cœur

1. Comment fumer nous nuit ?



Il existe 10 sections (oui 10 !) pour répondre à cette question dans le livret *Comment fumer nous nuit*.

Il examine les problèmes du tabagisme et explique comment fumer affecte les fumeurs en tant qu'individus, leurs familles, leurs communautés et même leur culture. Si vous n'avez pas encore lu ce livret, nous vous invitons à le faire.

Ci-dessous, 10 preuves que fumer nous nuit :



La fumée secondaire touche tout le monde



Le tabagisme n'a jamais fait partie de la culture inuit



Le tabagisme dilapide nos ressources financières



Le tabagisme n'enrichit que les fabricants de cigarettes



Fumer dégrade notre apparence physique et notre beauté



La cigarette tue



Le tabagisme est une dépendance

2. Pourquoi ai-je commencé à fumer ?



Je veux avoir l'air d'un adulte

Pensez à pourquoi vous avez commencé à fumer.

Étiez-vous comme les petits enfants dans ces dessins : voulant simplement paraître et vous sentir plus grand, et peut-être gagner un peu de « respect » de la part de votre famille et vos amis ?



Moi aussi !

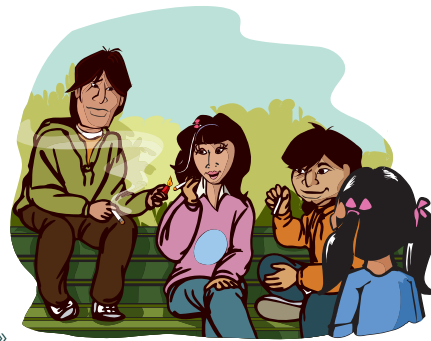
Ou, est-ce que vous cherchiez à être accepté, voulant être comme les autres autour de vous ?

Voulez-vous simplement voir de quoi il s'agissait ?

Avez-vous commencé à fumer pour le plaisir ?

Ou pour aucune vraie raison ?

Et bien, c'est comme ça que des millions d'enfants et de jeunes à travers le monde commencent à fumer chaque année. C'est ce qu'on appelle « expérimenter ». Ils expérimentent avec le tabac, le cannabis, l'alcool, le sexe et bien d'autres choses.



C'est génial d'être accepté dans un groupe, mais...

Mais, soudainement, vous devenez complètement dépendant à la nicotine dans le tabac...



Elle est emprisonnée par la dépendance



Il est « accro » !



Pourquoi avez-vous commencé à fumer ?

3. Pourquoi suis-je devenu dépendant (si je le suis déjà) ?



Si vous êtes comme bien des gens qui deviennent dépendants, il est temps pour un examen de conscience.

Posez-vous cette question :

Est-ce que j'utilise le tabac pour essayer d'enfourer une peur, une douleur, de la colère, de l'insécurité ?

Si oui, d'où sort cette émotion intense ? Voici ce que vivent certains fumeurs.

Regardez si certaines de ces situations sont vraies aussi pour vous.



Insécurité ou traumatisme d'enfance : survivant de pensionnat ; problèmes familiaux ; négligence ; décès d'un parent ; parents alcooliques ; violence physique, verbale ou sexuelle ; témoin de violence familiale ; parents de famille d'accueil insensibles...

Ou peut-être souffrent-ils de certaines de ces choses même en ce moment.

Ou ils peuvent être dans une relation abusive, ou être victimes d'intimidation, de cyberintimidation, ou être aux prises avec un problème de santé mentale. Peut-être ont-ils décroché de l'école. Ne trouvent pas d'emploi. La liste peut être encore longue.



Pas étonnant que ces gens utilisent le tabac pour essayer de se débarrasser de leurs problèmes.

Mais le tabagisme n'élimine aucun problème ! Il s'ajoute simplement à la liste de problèmes qui devront être gérés à un certain point. C'est pourquoi nous sommes ici pour vous aider à cesser de fumer !



Si vous êtes dépendant à la nicotine, pouvez-vous penser à pourquoi cela s'est produit ? Lesquelles des causes de la dépendance sur cette page sont vraies pour vous ? Comment pouvez-vous apprendre à vous en sortir sans fumer ?

4. Pourquoi est-ce que je continue de fumer ?

Veillez cocher toutes les raisons de fumer qui sont vraies pour vous.

1. J'aime fumer !
2. Tout le monde fume !
3. Pour me sentir plus vieux ; pour être pris au sérieux par les autres
4. Pour réduire le stress
5. Pour briser l'ennui, passer le temps, prendre une pause
6. Pour contrôler mon poids
7. J'ai trop peur d'arrêter
8. Je suis dépendant
9. Je ne sais pas comment arrêter
10. Pour contrôler mes émotions fortes et mes ressentis
11. Pour cacher une douleur émotionnelle ; pour oublier de mauvais souvenirs
12. J'ai eu une enfance malheureuse
13. J'ai été, ou je suis, abusé physiquement, émotionnellement ou sexuellement
14. Je me fiche de tout donc je continue de fumer
15. D'autres raisons pourquoi vous fumez ?



Pour chaque raison que vous avez cochée, posez-vous la question :

- Est-ce que c'est vraiment une bonne raison de fumer ?
- Comment est-ce que fumer va aider ou changer cette situation ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire plutôt que fumer pour gérer cette réalité ou ce problème dans ma vie ?

Dans l'espace ci-dessous, veuillez inscrire des notes sur ce que vous avez appris dans cette section.

Les raisons principales pourquoi je fume sont :	Ce que je pourrais essayer plutôt que de fumer :
.....
.....
.....
.....



5. Pourquoi devrais-je arrêter ?

Comme nous avons lu dans le livret *Comment fumer nous nuit*, le tabagisme nous nuit de plusieurs façons.

Cependant, chaque fumeur a ses propres raisons particulières pour arrêter.

Regardez la liste ci-dessous et cochez chaque raison d'arrêter qui est vraie pour vous.

1. Je veux arrêter pour moi ; je mérite ce qu'il y a de mieux !
2. Ma copine/mon copain, mes amis et/ou ma famille, veulent que j'arrête
3. Pour sentir meilleur
4. Pour être plus en forme, plus fort, plus en santé
5. Je suis tanné d'aller à l'extérieur, au froid, pour fumer
6. Pour économiser des \$\$; pour arrêter d'encourager les entreprises « Big Tobacco »
7. Pour me prouver que je peux le faire !
8. Pour arrêter d'être dépendant ; pour être libre
9. Pour honorer nos ancêtres inuit qui n'ont jamais fumé
10. Pour reprendre le contrôle après la colonisation
11. Pour montrer un bon exemple (p. ex. à mon enfant ; ma sœur ou mon frère)
12. Pour prévenir la maladie dans le futur ; pour vivre plus longtemps
13. Pour réduire le risque d'un incendie et de brûlures
14. Pour les filles/femmes : Je suis enceinte et je veux protéger mon futur bébé
15. Pour les garçons/hommes : Je vais être un père et je veux protéger mon bébé



Quelle est votre raison principale pour arrêter de fumer ?

6. Qu'est-ce que je peux faire plutôt que de fumer ?

Veillez cocher chaque déclaration qui est vraie pour vous, ensuite lisez le petit texte qui suit pour voir ce que vous pourriez essayer plutôt que de fumer.

1. Je fume principalement dans des fêtes et avec des amis

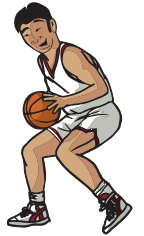
Vous êtes un « fumeur social ». Dites à vos amis que vous voulez arrêter.

Évitez les situations risquées (tel que passer du temps avec des fumeurs, boire de l'alcool), pour quelques semaines pendant que vous arrêtez.



2. Fumer me calme et me fait du bien

Faites de l'activité physique ; essayez la respiration profonde ; méditez ; chantez, prenez un bain ou une douche ; faites une sieste ; allez vous promener ; écoutez un film ; jouez à des jeux vidéo ; écoutez ou jouez de la musique.



3. Je fume quand je suis stressé ou fâché

Appelez ou visitez un ami ou un aîné. Écrivez dans un journal ou exprimez-vous par la musique, la danse ou l'art. Méditez. Allez marcher.



4. J'aime tenir une cigarette et l'allumer ; ça occupe mes mains et ma bouche

Pour garder vos mains occupées : dessinez ; tricotez ; cousez ; jouez avec des billes, de la corde, des clés, de la monnaie, des élastiques ou avec une balle antistress. Allumez une chandelle ou un qulliq, plutôt qu'une cigarette.

Pour garder votre bouche occupée : mâchouillez une paille, de la glace ou des bonbons durs. Mâchez de la gomme régulière. Mangez du nikkuk, des batonnets de carotte ou des morceaux de pomme ou autres fruits et légumes. Mâchouillez un cure-dents ou une allumette.



5. Je fume pour soulager mes envies

Vous êtes physiquement dépendant à la nicotine dans le tabac. Vous devriez peut-être parler à l'infirmière concernant l'utilisation d'un remplacement de nicotine ou autre médicament pour vous aider à arrêter.



6. Je fume pour me réveiller ou pour me stimuler

Prenez une douche ; lavez votre visage ; brossez vos dents ; sucez de la glace ; chantez ; dansez ; prenez 3 grandes respirations ; faites des étirements ; allez marcher ou courir.



Qu'avez-vous appris dans cet exercice ?

7. Pourquoi devrais-je tenir un registre de consommation ?



Un registre de consommation, c'est une liste de chaque cigarette que vous fumez pendant 2 ou 3 jours. Pourquoi faire cela ? Pour que vous puissiez apprendre quelles sont vos habitudes et les déclencheurs qui vous incitent à fumer. Vous pourrez ensuite éviter ces déclencheurs dans votre processus d'arrêt.

Voici un exemple de registre de consommation. Gardez une feuille de papier avec ces en-têtes, à l'intérieur de votre paquet de cigarettes pour que vous puissiez noter ces informations chaque fois que vous en allumez une.

Registre de consommation				
Date	Heure	Endroit, activité, personnes (déclencheurs)	Émotions	Envie
.....	Ex. 1) À la maison, en train de dîner, seul. 2) Chez Siasi, en train de jouer des jeux vidéo avec Siasi et Aliva	Ex. ennuyé, triste, fâché, seul, effrayé, contrarié...	1 = légère 2 = moyenne 3 = sévère

Bientôt, vous verrez une tendance qui se dessine. Ensuite, répondez à ces questions.

1. Quelles heures dans la journée seront plus difficiles pour moi quand je vais arrêter, et pourquoi ?

.....



2. Quels endroits et activités devrais-je éviter lorsque j'essaie d'arrêter, et pourquoi ?

.....



3. Quelles personnes dois-je éviter, et pourquoi ?

.....



4. Quels sentiments profonds me donnent le goût de fumer ?

.....



5. À quels besoins le tabagisme répond-il dans ma vie ?

.....

6. Comment puis-je répondre à ces besoins sans fumer ?

.....



Veuillez suivre un registre de consommation pour quelques jours. Connaître vos habitudes de consommation vous aidera à planifier votre premier jour d'arrêt.

Étape 3 : Obtenez du soutien social

1. Pensez aux personnes qui peuvent vous soutenir

Réfléchissez à comment vos amis, votre famille ou autres peuvent vous soutenir lorsque vous arrêterez. Ne vous gênez pas de demander de l'aide autour de vous ! Dressez une liste de choses que vous pourrez demander à chaque personne proche, afin de vous aider dans les premières semaines d'arrêt. Par exemple, « Pourrais-tu venir prendre une marche avec moi chaque jour ? Ou, est-ce qu'on peut écouter un film ensemble chez moi, de cette façon je ne serai pas tenté d'aller chez Paulussie où tout le monde fume ? »



Avertissement : Vous allez peut-être trouver que vos amis et membres de votre famille ne sont pas tous heureux d'entendre que vous voulez arrêter. Pourquoi ?

1. Certains pourraient être inquiets que vous leur mettiez la pression pour qu'ils arrêtent aussi.
2. Certains pourraient penser qu'il sera difficile de vivre avec vous pendant que vous êtes en sevrage de nicotine.

2. Passez du temps avec des non-fumeurs

Certaines personnes vont vous mettre dans une situation à haut risque si vous passez du temps avec elles lors de vos premières semaines d'arrêt ; les gros fumeurs, les gens qui ne respectent pas votre décision d'arrêter, les gens qui vous intimident. Essayez d'éviter ces personnes jusqu'à ce que vous vous sentiez plus confiant en tant que non-fumeur. Dites aux personnes avec qui vous avez l'habitude de fumer que vous allez « prendre une pause » pour quelques temps, de façon à ne pas être tenté de fumer avec eux.



3. Exprimez-vous !

Plusieurs personnes deviennent plus franches et fermes lorsqu'elles arrêtent. Elles se défendent. Avant, si elles étaient contrariées, elles ne faisaient qu'allumer une cigarette et essayer d'enterrer leurs émotions en fumant. Maintenant, elles ne fument plus donc, elles apprennent à mieux s'exprimer et dire aux autres comment elles se sentent et pourquoi. (Par exemple, « Quand tu arrives à la maison si tard, ça me dérange... ») Apprenez à vous exprimer !



4. Réduisez le stress

Il y a bien des raisons pour les Nunavimmiut de se sentir stressés : les foyers surpeuplés, le manque d'emplois, la pauvreté, les drogues et l'alcool, la violence familiale, la santé physique ou mentale. Plusieurs croient que de fumer relâche le stress, mais nous savons que le tabagisme ne règle aucun de ces problèmes. En fait, il cause plusieurs problèmes supplémentaires – tel qu'expliqué dans *Comment fumer nous nuit*. Pensez aux stratégies de réduction du stress, afin de ne pas ressentir le besoin de fumer lorsque vous vivez du stress. Essayez de parler à un ami, de visiter un aîné, d'écouter/jouer de la musique, de méditer, de faire de l'activité physique, de dormir, d'écrire dans un journal, ou toute autre chose qui vous aide.



Étape 4 : Créez votre propre plan d'arrêt



Il est vraiment utile d'avoir un plan pour arrêter.
Voici quelques étapes clés pour vous aider.



1. Apprenez de vos expériences d'arrêt précédentes

Avez-vous déjà tenté d'arrêter avant ? Si oui, pensez à ce qui a bien fonctionné et ce qui vous a amené à fumer à nouveau.

Ne vous sentez pas mal pour votre rechute. Plusieurs fumeurs essayent 4 ou 5 fois, ou même plus, avant d'arrêter une fois pour toutes. N'arrêtez pas d'essayer !



2. Fixez une date d'arrêt

Fixez une date d'arrêt et travaillez dans ce sens avec confiance. Souvenez-vous qu'il n'y a jamais un « moment parfait » pour arrêter donc, ne créez pas d'excuses pour retarder !



3. Choisissez le sevrage brutal ou graduel

La majorité des fumeurs arrêtent de façon brutale. Cela veut dire que vous fumez comme d'habitude jusqu'à votre date d'arrêt et ensuite, vous arrêtez d'un seul coup.

D'autres fumeurs vont y aller graduellement. Cela semble moins brusque, mais souvent, vous « frappez un mur » à un certain nombre de cigarettes par jour, et vous ne pourrez plus faire de réduction après ce point. Dans ce cas, allez-y de façon brutale.



4. Attendez-vous à des symptômes de sevrage

Voici quelques symptômes que vous pourriez ressentir durant les deux premières semaines :

- envies, toux
- anxiété, mauvaise humeur, troubles de concentration
- étourdissements, maux de tête
- cauchemars, fatigue
- faim, mal d'estomac
- démangeaisons de la peau, mal de gorge.



Ne soyez pas inquiet : ces symptômes passeront bientôt, et sont tous normaux dans le processus d'abandon du tabagisme.

Chaque symptôme de sevrage est un signe que votre corps se guérit de la nicotine !

5. Mon plan d'arrêt



Ma date d'arrêt est le :

Veuillez cocher Oui ou Non pour chaque point ci-dessous.

Note: Les numéros de pages réfèrent à la page qui traite du sujet en question.

Oui / Non

1. Je sais comment fumer nous nuit (p. 3 et livret *Comment fumer nous nuit*)
2. Je sais pourquoi j'ai commencé à fumer (p. 4) et pourquoi je suis devenu dépendant (p. 5)
3. Je sais pourquoi je continue de fumer (p. 6)
4. Je sais pourquoi je veux arrêter (p. 7)
5. Je sais ce que je peux faire plutôt que de fumer (p. 8)
6. Je vais tenir un registre de consommation (p. 9)
7. Je vais faire de l'activité physique chaque jour (p. 10)
8. Je vais manger sainement et non de la malbouffe (p. 10)
9. Je vais boire beaucoup d'eau (p. 10)
10. Je vais réduire ma consommation de thé, café, boissons gazeuses, alcool et autres drogues (p. 10)
11. Je vais avoir de bonnes nuits de sommeil (p. 10)
12. Je vais considérer l'utilisation d'un remplacement de nicotine ou de comprimés (p. 10)
13. Je vais obtenir un soutien social pour arrêter (p. 11)
14. Je vais apprendre de mes rechutes précédentes (p. 12)
15. J'ai choisi ma méthode d'arrêt : sevrage brutal ou graduel (p. 12)
16. Je suis au courant des symptômes de sevrage (p. 12)
17. Quelles personnes, quels endroits, quelles activités et émotions m'incitent à fumer ? Qu'est-ce que je peux faire plutôt que de fumer dans ces situations ? (Vérifiez votre registre de consommation, p. 9)
.....
18. Quelle récompense vais-je m'accorder quand je vais arrêter ?.....
19. D'autres idées :

6. Exemple d'un plan d'action quotidien



Maintenant que vous avez créé votre plan d'arrêt, vous pouvez créer un plan d'action quotidien pour rester sur la bonne voie.

Pensez à de nouvelles façons saines de vivre chaque jour sans fumer.

Voici un exemple, et ensuite vous pourrez compléter votre propre plan d'action quotidien sur la page suivante.

Moment de la journée	Mes anciennes habitudes en fumant	Mes nouvelles habitudes sans tabac
Réveil	Me réveiller. Prendre un café/thé. Aller dehors pour fumer. (Pas de déjeuner.)	Me lever plus tôt que d'habitude. Prier ou méditer. Faire des étirements pour relaxer. Visiter un proche. Prendre une marche à l'air frais. Manger un déjeuner santé. Boire de l'eau ou du jus plutôt que du café/thé.
Matin	Fumer avec des amis fumeurs. Boire des boissons gazeuses.	Visiter des amis non-fumeurs. Manger une collation santé (nikkuk, fruits ou légumes). Boire de l'eau.
Dîner	Visiter des amis fumeurs. Fumer. Jouer à des jeux vidéo. Boire des boissons gazeuses.	Visiter des amis non-fumeurs. Pratiquer des sports. Manger une collation santé. Boire de l'eau. Faire une longue sieste.
Après-midi	Manger. Fumer.	Boire de l'eau. Manger. Prendre une marche.
Souper	Manger. Fumer.	Boire de l'eau. Manger. Prendre une marche.
Soirée	Regarder un film avec des amis fumeurs. Fumer. Boire du thé. Prendre une douche. Fumer.	Rendre visite à des amis non-fumeurs pour regarder un film. Réaliser un projet d'artisanat : couture, sculpture, perlage, etc. Prendre une douche. Chanter ! Respirer profondément. Sourire !
Coucher	Regarder Facebook/YouTube trop longtemps. Se coucher tard.	Temps limité sur Facebook/YouTube. (« J'ai besoin d'un bon sommeil ! ») Être reconnaissant : « J'ai réussi une journée entière sans fumer ! »

7. Mon propre plan d'action quotidien

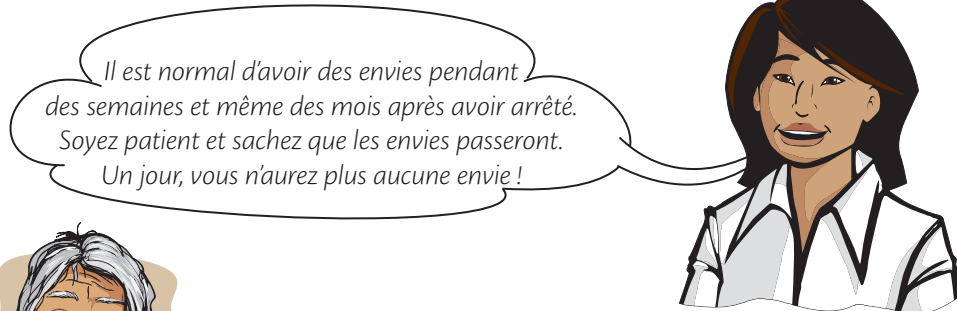
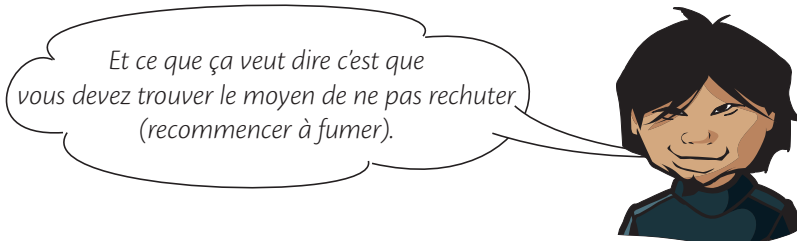


Voici un plan d'action quotidien vide que vous pourrez compléter.
 Note: si votre routine quotidienne est très différente la fin de semaine, il serait avantageux de faire 2 plans – un pour la semaine et l'autre pour la fin de semaine.

Moment de la journée	Mes anciennes habitudes en fumant	Mes nouvelles habitudes sans tabac
Réveil		
Matin		
Dîner		
Après-midi		
Souper		
Soirée		
Couché		

Étape 5 : Arrêter et rester à l'écart du tabac

1. Comment rester à l'écart du tabac

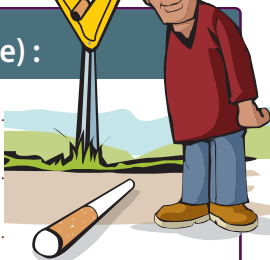


Comment rester à l'écart du tabac (prévenir une rechute) :

.....

.....

.....



2. Conseils pour gérer les envies intenses

Pour prévenir une rechute, essayez d'utiliser les « 5Ds » : 1. **D**elay (retarder, attendre) ; 2. **D**istract yourself (se distraire) ; 3. **D**eep breathing (respirations profondes) ; 4. **D**rink water (boire de l'eau) ; 5. **D**iscuss your feelings (discuter de vos ressentis/émotions). Nous allons plus en détail pour chacun de ces conseils ci-dessous.

1. (**D**elay) Retarder l'allumage



- Soyez patient pour 2 ou 3 minutes, et bientôt, l'envie disparaîtra !
- Lorsque vous attendez que l'envie passe, lisez à nouveau votre plan d'arrêt (p. 13) et votre plan d'action quotidien (p. 15) pour rester concentré.
- Envoyez des messages positifs à votre cerveau.

Plusieurs pensent négativement : « Je suis inutile; je ne vais jamais réussir à rester à l'écart du tabac. » Pour essayer de se sentir mieux, ils rechutent et recommencent à fumer. Pensez plutôt: « Je suis fort et résilient. Je peux arrêter ! »

Ou, tout autre message positif qui vous inspire.

- Écrivez-vous un message positif ici :
- Pouvez-vous penser à d'autres idées pour retarder l'allumage ?.....



2. (**D**istract) yourself/Se distraire – Faire autre chose

- Il existe tellement de choses que vous pouvez faire pour vous distraire:
Compter jusqu'à 10. Vous étirer. Regarder un vidéo. Écouter de la musique. Chanter. Prier ou méditer. Changer votre routine quotidienne (p. ex. vous réveiller plus tôt, vous asseoir dans une chaise différente, faire une sieste). Marcher ou faire une autre activité physique.



- Pensez à vos raisons pour arrêter (voir p. 7) et ce que vous pouvez faire plutôt que de fumer (p. 8).
- Gardez vos mains occupées: couture, tricotage, sculptage, une balle antistress – n'importe quoi !
- Ayez des collations saines avec vous pour les moments où vous ressentez des envies de fumer.
Le nikkuk et les fruits ou les légumes sont préférables, et garderont votre bouche occupée. La gomme à mâcher peut aussi garder votre bouche occupée.



- Pensez aux gens, activités et endroits qui vous rendent heureux.
La pêche ? La chasse ? Vous promener sur les terres ? Manger de la nourriture traditionnelle ? Visiter des amis ou un aîné ? Passez du temps avec ces gens, faites ces choses et allez dans ces endroits. Pourquoi ? Le plus vous vous sentez bien dans votre peau, la meilleure chance vous aurez de pouvoir vivre sans tabac.



- Pensez aux gens, activités et endroits qui pourraient vous inciter à fumer, et essayez de rester loin de ceux-ci.
Plusieurs gens rechutent lorsqu'ils fument de la marijuana, boivent de l'alcool ou prennent d'autres drogues. Les drogues pourraient réduire votre engagement face à votre décision d'arrêter et déclencher des envies.



- Lisez des sections de ce livret pour vous distraire et vous motiver.
- Ajoutez d'autres idées pour vous distraire et vous empêcher d'allumer une cigarette.

.....



3. (Deep breathing) respirations profondes

- Prenez des respirations lentes et profondes.
Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, ensuite, expirez lentement par la bouche. Faites cela de cinq à dix fois jusqu'à ce que l'envie passe.
Ceci vous calmera, réduira votre stress et énergisera votre corps avec de l'air frais.
Imaginez de l'air frais qui entre profondément dans vos poumons, plutôt que les produits chimiques toxiques que vous inhalez d'une cigarette !
- Avez-vous déjà essayé la respiration profonde pour éviter d'allumer une cigarette ? Si oui, est-ce que cela vous a aidé ?



4. (Drink water) Boire de l'eau

- Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée.
Apportez une bouteille d'eau avec vous partout, tout comme vous le faisiez avec votre paquet de cigarettes. Évacuez la vieille nicotine de votre corps, éliminez les envies, et gardez vos mains et votre bouche occupées comme fumer le faisait.
- Réduisez ou essayez d'éviter le café et le thé.
Ces breuvages contiennent de la caféine pouvant causer des maux de tête durant le sevrage de la nicotine, ce qui pourrait être un déclencheur pour fumer. Les boissons gazeuses contiennent aussi de la caféine ; essayez donc de réduire la quantité que vous consommez.
- Pouvez-vous essayer de boire plus d'eau et moins de thé, café, et des boissons gazeuses pendant que vous arrêtez ?



5. (Discuss your feelings) ressentis/émotions



- Parlez à un membre de votre famille ou appelez un ami pour du soutien.
Ne soyez pas gêné de demander de l'aide : vous le méritez ! Ou, si vous préférez, écrivez dans un journal.
- Parlez de vos efforts pour arrêter de fumer avec un aîné en qui vous avez confiance.
Informez-vous sur la culture inuit du passé, avant la colonisation, lorsque les Inuit vivaient sur les terres et n'utilisaient jamais le tabac. Laissez cela vous inspirer à arrêter !
- Avec qui vous sentez-vous à l'aise de discuter de vos émotions pour éviter d'allumer une cigarette ?



Imaginez : chaque envie de nicotine est comme une vague dans l'océan. Vous la sentez monter, ensuite elle se brise sur le rivage et s'estompe doucement. Oui, une autre vague (envie) pourrait suivre bientôt, mais vous ne devriez faire face qu'à une seule envie à la fois !

Utilisez les conseils ci-dessus pour vous aider à rester à l'écart du tabac chaque fois que vous sentez une envie de fumer.

Vous vous êtes bien préparé. Vous pouvez le faire ! Allez-y un jour à la fois, une envie à la fois !



3. En cas d'urgence...

Dans un cas d'urgence, utilisez un remplacement de nicotine

- Si vous essayez les « 5Ds », mais pensez toujours que vous allez faire une rechute (recommencer à fumer), veuillez utiliser de la gomme à la nicotine ou une autre thérapie de remplacement de la nicotine.

De cette façon, votre corps aura quand même de la nicotine, mais vous ne recommencerez pas à fumer.



Voyez-vous comment le remplacement de la nicotine pourrait être une solution d'urgence pour prévenir une rechute ?



4. Et si je prends une bouffée ?

Certaines personnes prennent une bouffée, quelques bouffées, ou même une cigarette entière lorsqu'elles sont en train d'arrêter. Peut-être qu'elles ont fumé de la marijuana ou bu de l'alcool, et ont perdu de vue leur but d'arrêter. Ou, peut-être ont-elles eu une urgence familiale et « oublié » qu'elles avaient récemment arrêté de fumer.

Si cela vous arrive, ne paniquez pas. N'abandonnez pas et ne devenez pas fumeur à nouveau.

Dites-vous : « Je suis un ex-fumeur et j'ai fait une erreur. Je dois simplement me recentrer et aller de l'avant. »

Analysez ce qui a provoqué votre dérapage et essayez d'éviter que cela se reproduise.

Préparez une stratégie au cas où vous auriez à faire face à ce genre de situation risquée dans le futur.

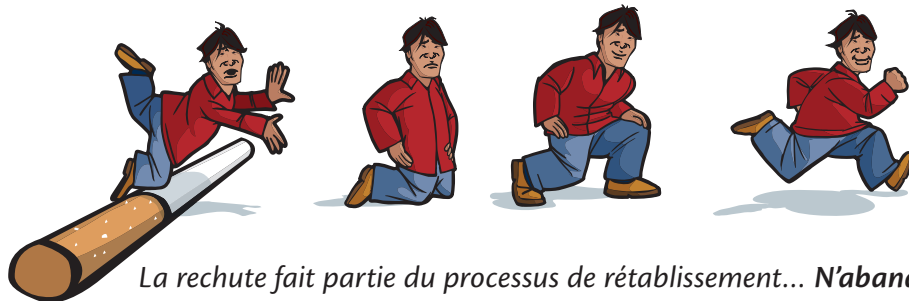


5. Et si je fais une rechute ?

La rechute fait partie du processus d'arrêt pour la plupart des fumeurs.

Plusieurs d'entre nous avons essayé plusieurs fois avant d'arrêter une fois pour toutes.

N'abandonnez jamais. Apprenez de votre rechute, fixez une nouvelle date d'arrêt et arrêtez à nouveau !

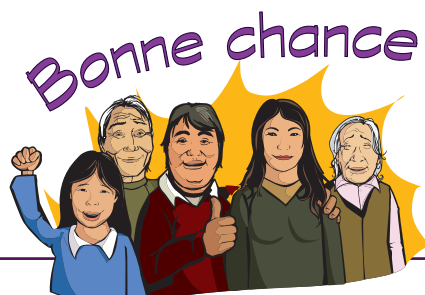


La rechute fait partie du processus de rétablissement... N'abandonnez jamais !

Conclusion

1. Retourner à la table des Matières au début de ce livre. Croyez-vous que les 5 étapes dans ce livret sont logiques ?
2. Parmi les 5 étapes qui se trouvent dans la table des Matières, laquelle pensez-vous être la plus importante pour vous et pourquoi ?
3. Pouvez-vous penser à d'autres étapes pour aider les fumeurs à arrêter ?
4. Veuillez recommencer le questionnaire à la page 2 pour voir si vous pouvez répondre à la plupart ou toutes les questions correctement maintenant.
5. Maintenant que vous avez lu ce livret, veuillez utiliser l'espace ci-dessous pour écrire ou dessiner quelque chose relatif à comment arrêter de fumer.
6. Ensuite, comparez ce que venez d'inscrire avec ce que vous avez inscrit dans la case à la page 1
7. Finalement, ajoutez les idées que vous avez inscrites dans vos notes sur la page 1, à la case ci-dessous.

Comment arrêter de fumer :



Comment arrêter de fumer

Dans ce livre, nous expliquons – en 5 étapes – comment arrêter de fumer !

Étape 1 : Préparez votre esprit et votre cœur



Étape 2 : Préparez votre corps



Étape 3 : Obtenez du soutien social



Étape 4 : Créez votre propre plan d'arrêt

An illustration showing a person kicking a large, anthropomorphic cigarette character that has a face and arms. The cigarette is holding a lit end.

Étape 5 : Arrêter et rester à l'écart du tabac



Bonne chance

