



Se préparer à cesser de fumer

Aperçu de la trousse

Quand vient le temps de cesser de fumer, il n'y a pas de méthode miracle. Votre conseiller du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) vous aidera à élaborer un plan adapté à vos besoins. Vous trouverez dans cette trousse différentes techniques de cessation éprouvées. La présente trousse porte sur les cinq étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Fixer sa date de cessation
- Étape n° 2.** Planifier des stratégies pour résister à l'envie de fumer
- Étape n° 3.** Inclure les autres dans son plan
- Étape n° 4.** Se préparer au jour de cessation
- Étape n° 5.** Rédiger son contrat de cessation

Étape n° 1

Fixer sa date de cessation

Pour commencer, fixez la date à laquelle vous cesserez de fumer. Inscrivez-la à votre calendrier et informez-en votre conseiller du CPRIC. Accordez-vous suffisamment de temps pour vous préparer à cesser de fumer, mais prévoyez le faire dans les 30 prochains jours. Vos chances de réussite sont beaucoup plus grandes si vous continuez à progresser vers votre objectif.

Dans la mesure du possible, choisissez une date qui ne correspond pas à un autre événement stressant. Certaines personnes optent pour un lundi, car elles peuvent se servir de la fin de semaine pour mettre la main aux derniers préparatifs. ***Rappelez-vous que n'importe quel jour est bon pour cesser de fumer!***

Ma date de cessation est le _____

Étape n° 2

Planifier des stratégies pour résister à l'envie de fumer

Passez en revue les raisons pour lesquelles vous fumez (voir la trousse « Évaluer sa préparation à cesser de fumer ») et planifiez des stratégies pour résister à l'envie de fumer.

<i>Si vous fumez pour :</i>	<i>Essayez :</i>
la stimulation	de faire de l'exercice
	de parler à un ami
	de rire
	d'entretenir un discours intérieur positif
	autre :
la relaxation/l'adaptation au stress	de faire de l'exercice
	de lire un livre
	d'écouter de la musique
	de faire des exercices de respiration profonde ou de relaxation musculaire
	autre :
la manipulation	de faire de l'exercice
	de trouver une tâche à faire
	de jouer d'un instrument de musique
	de pratiquer un passe-temps
	de jouer à un jeu ou de faire un casse-tête
autre :	
la satisfaction de l'état de manque	de faire de l'exercice
	d'appeler un ami
	de boire de l'eau
	de vous brosser les dents ou de vous rincer la bouche avec un rince-bouche
	de manger des bâtonnets de céleri ou de carottes ou encore des bâtonnets de pain ou des bretzels faibles en matières grasses
	de mâcher de la gomme sans sucre
autre :	

Évitez à tout prix de remplacer la cigarette par d'autres produits du tabac, comme le cigare, la pipe ou le tabac sans fumée. Les cigares et la pipe sont tout aussi nocifs que la cigarette. De plus, le tabac à priser et le tabac à chiquer peuvent avoir des conséquences graves sur la santé, telles que le cancer de la bouche, les maladies des gencives, les troubles de dentition et les troubles du cœur.

Étape n° 3

Inclure les autres dans son plan

Vos amis, votre famille et vos collègues peuvent vous apporter un soutien utile dans vos efforts pour cesser de fumer. Lisez les suggestions qui suivent pour apprendre à inclure les autres dans votre plan de cessation. Soyez aussi précis que possible lorsque vous demandez de l'aide. Le type de soutien dont vous avez besoin pourrait être différent d'une personne à l'autre et d'un moment à l'autre. *Rappelez-vous que votre conseiller est là pour vous aider.*

Demander l'aide d'anciens fumeurs et de non-fumeurs :

- Permettez-leur de prendre connaissance de cette trousse pour les aider à comprendre votre démarche.
- Expliquez-leur les raisons pour lesquelles vous fumez et les situations qui vous donnent envie de fumer.
- Expliquez-leur les symptômes de sevrage que vous risquez d'éprouver et la façon dont vous prévoyez y faire face.
- Demandez-leur de jouer un rôle dans votre contrat de cessation (Étape n° 5), de vous donner des suggestions de récompenses et de signer le contrat avec vous.

Inclure les fumeurs :

- Si votre conjoint ou votre compagnon de chambre fume, demandez-lui s'il serait intéressé à cesser de fumer en même temps que vous. Vous pourriez ainsi vous soutenir et vous encourager mutuellement dans vos efforts pour devenir non-fumeurs.
- Dans la mesure du possible, évitez la compagnie de fumeurs. Soyez prêt à refuser s'ils vous offrent une cigarette.

Personnes qui peuvent m'aider :

Ce qu'elles peuvent faire pour m'aider :

Soutien de groupe

Certaines personnes bénéficient du soutien offert par d'autres personnes qui vivent une situation semblable à la leur. Votre conseiller du CPRIC pourra vous suggérer différents groupes de soutien. La Fondation des maladies du cœur du Canada, la Société canadienne du cancer et l'Association pulmonaire du Canada de votre région peuvent aussi vous suggérer des programmes locaux. Il pourrait y avoir certains frais rattachés à ces programmes. De plus, vous devez être prêt à assister aux rencontres.

Planifiez participer au programme du CPRIC aussi souvent que possible au cours des deux premières semaines suivant l'abandon du tabac. Pour obtenir un soutien additionnel, assistez aux réunions de groupe organisées par le CPRIC.

Étape n° 4

Se préparer au jour de cessation

Quatre semaines avant

Pour certains, il est plus facile de réduire graduellement le nombre de cigarettes qu'ils fument au lieu de cesser d'un seul coup. Pour ce faire :

- réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez d'environ 25 % chaque semaine (par exemple, au lieu de vingt, fumez-en quinze, puis dix, puis cinq); ou
- fumez le même nombre de cigarettes, mais choisissez une marque contenant moins de nicotine (ou une marque que vous n'aimez pas); ou
- essayez d'intégrer les deux approches.

Le but est de réduire votre consommation de nicotine d'environ 25 % par semaine. Cette stratégie est utile même si vous comptez utiliser les timbres ou la gomme à la nicotine pour vous aider à cesser de fumer. En réduisant graduellement votre dépendance à la nicotine avant d'utiliser les timbres ou la gomme, vous pourrez amorcer le traitement à un dosage plus faible. La période de transition sera plus facile et le coût moins élevé, car vous aurez besoin de ces produits moins longtemps.

Le jour avant

Dans la mesure du possible, rendez-vous au CPRIC pour passer en revue la dernière trousse de la série intitulée « Cesser de fumer une fois pour toutes ».

Modifiez votre environnement. Faites le nécessaire pour établir, dans la mesure du possible, un environnement sans fumée.

- Enlevez toutes les cigarettes, les allumettes et les cendriers de la maison et du bureau. Il est recommandé de les jeter.
- Nettoyez les cendriers de la voiture.
- Aérez la maison et nettoyez les tapis, au besoin.
- Faites nettoyer tous les vêtements qui ont une odeur de cigarette.

Avertissez votre famille, vos amis et vos collègues que vous cessez de fumer demain. Demandez-leur de vous aider en ne vous offrant pas de cigarettes. Essayez de passer la journée avec des non-fumeurs.

Prévoyez des changements à votre horaire du lendemain.

- Prenez un trajet différent pour vous rendre au travail.
- Essayez un nouveau restaurant à l'heure du dîner (mais ne vous donnez pas la permission de trop manger).
- Allez voir un film ou un concert.
- Allez magasiner. Achetez-vous un cadeau pour souligner cette journée spéciale.

La veille

Passez en revue la dernière trousse de la série intitulée « Cesser de fumer une fois pour toutes ».

- Accordez-vous une bonne nuit de sommeil.
- Prévoyez être bien reposé et être prêt à passer à l'action.
- Planifiez commencer la journée du bon pied avec un déjeuner sain et une séance d'exercice.
- Croyez en votre réussite.
- Soyez bien dans votre peau et fier des efforts que vous faites. Votre santé commencera à s'améliorer dès que vous éteignez votre dernière cigarette. Félicitations!

Étape n° 5

Rédiger son contrat de cessation

Servez-vous de tout ce que vous avez appris pour élaborer un plan de cessation du tabagisme détaillé. Les études montrent que les gens qui prennent le temps de rédiger un plan d'action et de le faire signer par un témoin sont plus motivés à atteindre leur objectif et plus susceptibles d'y arriver.

Mon contrat de cessation

Je vais cesser de fumer le _____.

Je vais faire ce qui suit pour me préparer :

- _____
- _____
- _____

Je vais faire ce qui suit pour résister à l'envie de fumer :

- _____
- _____
- _____

Je vais demander à _____ de m'aider à ne pas fumer en m'appuyant comme suit :

- _____
- _____
- _____

Après deux semaines d'abstinence, je vais m'accorder la récompense suivante :

Après un mois d'abstinence, je vais m'accorder la récompense suivante :

Après un mois d'abstinence, évaluez vos progrès, apportez des changements et rédigez un nouveau plan pour le mois suivant.

Votre signature/Date

Signature d'un témoin (conseiller du CPRIC)/Date

Se préparer à cesser de fumer

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ». Apportez cette feuille lors de votre prochaine visite.

- Fixez une date de cessation qui se situe dans les 30 prochains jours.

Ma date de cessation est le : _____

- Rédigez votre contrat de cessation (Étape n° 5). Demandez à votre conseiller de le signer.

Avez-vous songé à ce que vous allez faire :

- *pour éviter de fumer?*
 - *pour inclure les autres dans votre plan?*
 - *quatre semaines avant de cesser de fumer?*
 - *pour établir, dans la mesure du possible, un environnement sans fumée?*
 - *la veille de votre jour de cessation?*
- Passez en revue la dernière trousse de la série intitulée « Cesser de fumer une fois pour toutes » avant votre jour de cessation.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.