



Cesser de fumer une fois pour toutes

Aperçu de la trousse

Félicitations! Vous vous apprêtez à vivre une expérience très importante dans votre vie – soit cesser de fumer une fois pour toutes. Le premier jour sera difficile, mais l'expérience deviendra plus facile avec chaque jour qui passe. Votre dépendance à la nicotine et votre envie de fumer diminueront considérablement au cours des deux ou trois prochaines semaines. Cependant, vous devez être attentif aux problèmes éventuels qui pourraient survenir et vous amener à faire un écart. Vous devrez faire preuve de vigilance pendant quelques mois. Le risque d'écart est le plus élevé au cours des trois premiers mois. Le programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) vous aidera à cesser de fumer une fois pour toutes. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

Étape n° 1. Apprendre à résister à l'envie de fumer

Étape n° 2. Éviter de prendre du poids

Étape n° 3. Acquérir la confiance nécessaire pour demeurer non-fumeur

Étape n° 1

Apprendre à résister à l'envie de fumer

Les études montrent que les envies de fumer ne durent que quelques minutes. Imaginez chaque envie comme une vague qui jaillit soudainement pour retomber tout aussi brusquement. *Si vous pouvez attendre quelques minutes que la vague passe, l'envie de fumer disparaîtra.*

Fixez-vous l'objectif de ne pas fumer pendant cinq minutes. Après trois ou quatre blocs de cinq minutes, l'envie de fumer disparaîtra. Avec le temps, les envies dureront moins longtemps. Les symptômes de sevrage apparaîtront presque immédiatement après la dernière cigarette. Ceux-ci comprennent l'envie de fumer, l'anxiété, l'irritabilité, l'agitation, les sautes d'humeur, la nervosité, la somnolence, les troubles du sommeil, les maux de tête et les troubles digestifs. *Les symptômes de sevrage sont habituellement plus intenses au cours des trois ou quatre premiers jours. Après deux semaines, les symptômes physiques devraient disparaître.* Toutefois, cela ne veut pas dire que vous n'aurez plus le goût de fumer. Il faut beaucoup plus de temps pour se défaire du comportement (ou de l'habitude de fumer).

Pendant quatre semaines, notez le nombre de minutes que dure chaque envie de fumer.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 ^{re} sem.							
2 ^e sem.							
3 ^e sem.							
4 ^e sem.							

Est-ce que l'envie de fumer est moins forte? Oui Non

Étape n° 2

Éviter de prendre du poids

Il est vrai que la plupart des gens prennent un peu de poids lorsqu'ils cessent de fumer. Toutefois, vous avez une longueur d'avance sur les autres. Vous pouvez mettre à profit ce que vous avez appris dans le cadre du programme du CPRIC pour éviter de prendre du poids. N'écartez pas la possibilité de prendre du poids. *Continuez à maintenir une alimentation saine et à faire de l'exercice pendant que vous cessez de fumer.*

- Remplissez les journaux d'alimentation et d'exercice du CPRIC tous les jours.
- Gardez sous la main des collations faibles en matières grasses.
- Surveillez vos portions.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Brossez-vous les dents ou rincez-vous la bouche avec un rince-bouche lorsque vous avez envie de manger ou de fumer.

Faire de l'exercice pour demeurer non-fumeur

L'exercice est une excellente solution de rechange à la cigarette. Rappelez-vous que l'exercice se situe au haut de la liste des moyens pour éviter de fumer (voir la trousse « Se préparer à cesser de fumer – Étape n° 2 »). L'exercice aide à faire face aux symptômes associés au sevrage de la nicotine et remplace un comportement négatif par un comportement positif. L'exercice étant un volet essentiel du programme du CPRIC, vous savez déjà comment être actif. Augmentez le nombre de minutes que vous consacrez à l'exercice par le biais d'activités intégrées au mode de vie – surtout pour vous aider à réduire le stress.

Étape n° 3

Acquérir la confiance nécessaire pour demeurer non-fumeur

Continuez d'être attentif aux événements déclencheurs qui pourraient vous inciter à fumer et planifiez des stratégies pour y faire face.

Indiquez dans quelle mesure vous croyez être capable de résister à l'envie de fumer dans les situations suivantes.

<i>Événements déclencheurs</i>	<i>Degré de confiance</i>									
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
	<i>Faible</i>									<i>Élevé</i>
Consommer de l'alcool	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prendre un café	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prendre un dessert ou relaxer après un repas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aller dans un bar ou un restaurant	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Assister à une fête ou une réception	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Être en présence de quelqu'un qui fume	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Regarder la télévision	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lire le journal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jouer à des jeux	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Parler au téléphone	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conduire la voiture	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autres : _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
_____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En cas d'écart

Rappelez-vous que dans le cas de la cigarette, la modération n'a pas sa place – même une seule cigarette est nocive. Cependant, si vous cédez à la tentation, ne vous laissez pas abattre. Réaffirmez votre engagement à cesser de fumer et recommencez immédiatement à devenir un non-fumeur. Un simple écart ne signifie pas le retour aux anciennes habitudes. Consignez vos écarts et quasi-écarts, les événements déclencheurs et les leçons que vous en avez tirées.

<i>Date</i>	<i>Écart</i>	<i>Événement déclencheur</i>	<i>Leçon tirée</i>
-------------	--------------	------------------------------	--------------------

Planifiez participer au programme du CPRIC aussi souvent que possible au cours des deux premières semaines suivant l'abandon du tabac. Votre conseiller est là pour vous appuyer et vous encourager. Pour un soutien additionnel, assistez aux réunions de groupe organisées par le CPRIC.

Une récompense bien méritée

Décidez à l'avance la récompense que vous vous offrirez pour ne pas avoir fumé pendant six mois. Songez à quelque chose de gros. Vous le méritez! Vous aurez économisé au moins 1 340 \$. Considérez une sortie en ville, une nuit à l'hôtel, de nouveaux vêtements – quelque chose de mémorable qui vous rappellera votre réussite. Partagez votre récompense avec les personnes qui vous ont soutenu dans vos efforts.

Ma récompense de six mois

Je n'aurai pas fumé depuis six mois le _____.

Je vais m'accorder la récompense suivante : _____.

Cesser de fumer une fois pour toutes

Avant votre prochaine visite

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

Notez la durée moyenne de chaque envie de fumer.

- 1^{re} semaine = _____ minutes
- 2^e semaine = _____ minutes
- 3^e semaine = _____ minutes
- 4^e semaine = _____ minutes

Est-ce que l'envie de fumer est moins forte qu'au début? Oui Non

Évaluez votre degré de confiance à ne pas fumer.

Énumérez les trois événements déclencheurs auxquels vous croyez être capable de résister.

- 1.
- 2.
- 3.

Énumérez les trois événements déclencheurs auxquels vous croyez avoir de la difficulté à résister.

- 1.
- 2.
- 3.

Quelles stratégies pouvez-vous adopter pour avoir plus confiance en vous dans des situations à risque?

Décidez à l'avance la récompense que vous vous offrirez pour ne pas avoir fumé pendant six mois.

Ma récompense de six mois

Je n'aurai pas fumé depuis six mois le _____.

Je vais m'accorder la récompense suivante : _____.

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