

10 propositions pour modifier votre manière de fumer

Unité de coordination de tabacologie - UCT

Une de ces propositions vous paraît actuellement facile à mettre en œuvre ?

Adoptez-là pendant deux semaines et relisez cette liste.

Choisissez ensuite une seconde proposition peu contraignante et maintenez-la pendant deux semaines.

Adoptez enfin un troisième engagement. Votre motivation et votre confiance dans votre capacité à arrêter de fumer auront énormément progressé.

1- Je fais l'expérience d'un patch à la nicotine et j'observe les conséquences sur mon envie de fumer (il n'y a pas de danger à associer patch et cigarette).

2- Je choisis de remplacer une ou certaines cigarettes (à la pause, au café, à l'apéritif,...) par une gomme ou un comprimé à la nicotine.

3- Je numérote mes cigarettes, je les fume dans l'ordre et je note le nombre de cigarettes fumées chaque jour.

4- Je m'interroge avant d'allumer chaque cigarette : me fait-elle plaisir ? en ai-je besoin ? si je réponds « non » aux deux questions c'est une cigarette automatique et j'ai la liberté de différer l'allumage.

5- Je ne fume plus dans certains endroits, par exemple en voiture, dans la maison, au café,... mais je garde la liberté de m'arrêter pour fumer en dehors de ma voiture, de sortir fumer ma cigarette...

6- Je retarde de quelques minutes la première cigarette du matin (en m'aidant ou non d'un substitut nicotinique).

7- J'écris sur un papier ce qui me fait plaisir dans l'idée d'arrêter de fumer (maîtrise de moi, meilleur souffle, économie d'argent pour voyager) et je glisse ce mot dans mon paquet de cigarettes et le lis avant d'allumer ma cigarette.

8- Quand je suis tendu(e), anxieux (se), je fais une mini relaxation (je ferme les yeux, je respire profondément en soufflant lentement bouche ouverte, je prends plaisir à cette détente) et j'observe ci cela à une conséquence sur l'allumage de certaines cigarettes.

9- J'établis un contrat avec mon entourage familial ou professionnel afin qu'il me récompense (encouragements, félicitations, cadeau) si je réussis à respecter les non-fumeurs.

10- Je prends un engagement de réduction modérée (20% maximum) de ma consommation quotidienne de cigarettes.

**Vous pouvez changer quelque chose tout de suite ...
Pour peut-être tout changer plus tard !**