

PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC DE L'ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

**SOUTENIR ENSEMBLE L'EFFORT DE
RENONCEMENT AU TABAC EN MILIEU
DE TRAVAIL :**

**Guide pour vous aider
à cesser de fumer**



MIEUX VIVRE Î.-P.-É.

Financé par

Les numéros des lignes téléphoniques sans frais d'aide aux fumeurs
indiqués dans les mises en garde sur les emballages de produits du
tabac de Santé Canada

© Copyright et publication en février 2022

téléassistance
pour fumeurs

Table des matières

INTRODUCTION	2
SEMAINE 1 : Quelle est votre motivation?	3
SEMAINE 2 : Trouver la bonne solution : produits de remplacement de la nicotine et pharmacothérapies	4
SEMAINE 3 : Développer sa motivation.....	8
SEMAINE 4 : Identifier ses déclencheurs	10
SEMAINE 5 : Préparer son environnement et son soutien social.....	12
SEMAINE 6 : Dépendance à la nicotine	14
SEMAINE 7 : Composer avec les envies de fumer.....	16
SEMAINE 8 : Composer avec le syndrome de sevrage à la nicotine.....	18
SEMAINE 9 : Gestion du stress, bénéfices et récompenses.....	21
SEMAINE 10 : Cerner le pourquoi : rôle du tabagisme dans votre vie.....	24
SEMAINE 11 : Composer avec les rechutes et les situations difficiles	26
SEMAINE 12 : Demeurer non-fumeur.....	28
ANNEXE A : Activités hebdomadaires et autoréflexion.....	30
SEMAINE 1 :	30
SEMAINE 2 :	33
SEMAINE 3 :	34
SEMAINE 4 :	35
SEMAINE 5 :	36
SEMAINE 6 :	37
SEMAINE 7 :	38
SEMAINE 8 :	39
SEMAINE 9 :	40
SEMAINE 10 :	41
SEMAINE 11 :	44
SEMAINE 12 :	45
ANNEXE B : Survol des produits de remplacement de la nicotine et des médicaments.....	46
ANNEXE C : Ressources supplémentaires en matière de renoncement au tabac	52
BIBLIOGRAPHIE	53

INTRODUCTION

Cesser de fumer est l'une des choses les plus difficiles que vous entreprendrez dans votre vie.

Votre parcours vers l'abandon du tabac comporte diverses étapes. Le présent guide vise à vous aider à :

- Explorer ce qui vous motive à arrêter;
- Choisir la bonne thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou le bon médicament sur ordonnance pour vous;
- Développer et maintenir votre motivation;
- Composer avec les déclencheurs et les situations difficiles.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Chaque semaine, vous aurez :

1. Une brève introduction au sujet;
2. Une occasion de faire une autoréflexion;
3. Des questions à discuter en groupe ou pour approfondir votre réflexion personnelle;
4. Des ressources supplémentaires liées au sujet (plus amples renseignements).

Le guide est conçu pour orienter votre réflexion tout au long de votre parcours vers l'abandon du tabac. Dans ce guide, chaque semaine s'inspire des idées et des activités des semaines précédentes. Au bout du parcours, vous devriez avoir une meilleure compréhension du rôle que joue le tabagisme dans votre vie, des outils à votre disposition pour vous aider à cesser de fumer et du soutien dont vous aurez besoin pour demeurer non-fumeur.

SEMAINE 1 Quelle est votre motivation?

INTRODUCTION

Les gens fument pour toutes sortes de raisons au cours de leurs vies.

Comprendre les raisons pour lesquelles vous fumez est une première étape fondamentale dans votre parcours vers l'abandon du tabac. Il est également essentiel de déterminer les raisons personnelles pour lesquelles il est important pour vous d'arrêter de fumer. Ces raisons qui vous incitent à cesser de fumer – c'est-à-dire « votre pourquoi » – contribueront à vous motiver tout au long de votre démarche.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 25 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Avez-vous déjà essayé de cesser de fumer? Selon vous, pourquoi n'avez-vous pas réussi?
2. Quelle est la principale raison pour laquelle vous voulez cesser de fumer maintenant? Soyez précis.
3. Sur quelles qualités personnelles et quel soutien pouvez-vous miser pour réussir votre tentative de renoncement au tabac? Y a-t-il quelque chose ou quelqu'un qui pourrait vous aider en ce moment?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements qui vous aideront à prendre la décision d'arrêter et à choisir le bon moment de le faire, jetez un coup d'œil aux ressources en ligne suivantes :

- [Deciding when it's time to quit smoking](#) (Décider d'arrêter de fumer le moment venu)
- [La décision d'arrêter : les raisons pour lesquelles les gens fument, les avantages d'arrêter, des doutes face à l'abandon du tabac](#)
- [Vidéo sur YouTube : Taking back control by quitting](#) (4:05 minutes, en anglais seulement)

SEMAINE 2 Trouver la bonne solution : Produits de remplacement de la nicotine et pharmacothérapies

INTRODUCTION

Si vous êtes prêt, et si vous avez la volonté et la motivation de cesser de fumer, plusieurs options de traitement de soutien s'offrent à vous. Les **thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)** sont des méthodes sécuritaires et efficaces utilisées pour vous aider à surmonter les symptômes de sevrage et les envies de fumer. Les **médicaments antitabac sur ordonnance** sont une autre option de traitement pouvant atténuer les effets toxicomanogènes de la nicotine et réduire les envies de fumer. Choisir un traitement de soutien en plus du counseling peut vous aider à réussir votre parcours vers l'abandon du tabac.



SURVOL DES PRODUITS DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE* :

THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE (TRN) : fournit un apport en nicotine sans vous exposer aux produits chimiques nocifs contenus dans les cigarettes et autres produits du tabac. Tous les produits de remplacement de la nicotine (les timbres, la gomme, les pastilles, l'inhalateur, le vaporisateur buccal) peuvent être achetés sans ordonnance. Voici quelques renseignements sur les produits de remplacement de la nicotine afin de vous aider à déterminer celui qui vous conviendrait le mieux.

Produit	Description	Pourrais-vous convenir si...	Effets secondaires possibles
Timbre	Le timbre aide à atténuer les envies de fumer en introduisant un apport continu en nicotine dans le sang à travers la peau.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous préférez que l'apport en nicotine dans votre corps soit constant. - Vous souhaitez cacher votre utilisation d'un traitement de sevrage tabagique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête - Insomnie - Étourdissements - Anxiété - Irritabilité - Fatigue - Troubles gastriques - Diarrhée - L'application d'un timbre la première fois peut engendrer des démangeaisons, une sensation de brûlure ou des picotements.

Gomme à la nicotine	Mâcher de la gomme à la nicotine vous fournira un apport intense en nicotine sur-le-champ. La substance est libérée au contact de la salive et absorbée dans la circulation sanguine par le biais de la muqueuse buccale. Les doses sont de 2 mg et 4 mg.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment. - Vous aimez mâcher de la gomme. - Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par celui de prendre une gomme à mâcher. Si une envie soudaine apparaît, vous pouvez prendre une gomme au lieu d'une cigarette. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gorge qui brûle - Hoquet - Problèmes dentaires <p>Ces effets peuvent être éliminés si la bonne technique est utilisée pour mâcher la gomme.</p>
Pastille à la nicotine	Tout comme la gomme à la nicotine, les pastilles sont utilisées au besoin, lorsqu'une envie de fumer vous prend. Elles se dissolvent dans la bouche, et la nicotine est absorbée rapidement dans la circulation sanguine.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment. Vous pouvez l'utiliser au besoin, au lieu de recevoir un apport constant de nicotine. - Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par celui de prendre une pastille. Lorsque vous avez une envie de fumer, vous prenez une pastille au lieu d'une cigarette. 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritation de la bouche, de la gorge ou de la langue - Nausée - Troubles gastriques - Maux de tête - Hoquet - Altération du goût
Inhalateur à la nicotine	L'inhalateur à la nicotine ressemble à une cigarette en plastique. Lorsque vous tirez une bouffée de l'inhalateur, la cartouche qui se trouve à l'intérieur libère de la vapeur de nicotine qui est absorbée dans la circulation sanguine par la bouche.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment. - Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par un autre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête - Irritation de la bouche ou de la gorge <p>Les effets secondaires disparaîtront ou seront atténués au fur et à mesure que vous vous habituerez au produit.</p>
Vaporisateur buccal à la nicotine	Il suffit de vaporiser un jet ou deux dans la bouche lorsqu'une envie de fumer survient. La nicotine est absorbée rapidement dans la circulation sanguine.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment. - Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par un autre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Légère sensation de brûlure sur les lèvres si le produit diffusé vient en contact avec celles-ci. - Maux de tête - Hoquet - Nausée

**Pour obtenir de plus amples renseignements sur les produits de remplacement de la nicotine, consultez la page 41 de l'annexe B.*

SURVOL DES MÉDICAMENTS ANTITABAC SUR ORDONNANCE* :

MÉDICAMENTS ANTITABAC SUR ORDONNANCE : médicaments sur ordonnance ne contenant pas de nicotine qui peuvent être utilisés en plus des produits de remplacement de la nicotine. Il faut souvent les prendre dans les jours qui précèdent la date d'abandon. Il est important de voir avec votre professionnel de la santé si les médicaments antitabac sur ordonnance sont une bonne option pour vous.

Produit	Description	Pourrais-vous convenir si...	Effets secondaires possibles
Champix (varénicline)	La varénicline est une sorte de médicament qui agit sur les mêmes régions du cerveau que la nicotine. Elle peut réduire les envies de fumer et les symptômes de sevrage. La varénicline empêche également la nicotine d'agir sur le cerveau, ce qui veut dire que la nicotine inhalée n'engendrera pas la sensation de plaisir associée normalement à l'usage du tabac.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous croyez que la prise d'un médicament est la meilleure option pour vous. - Vous préférez ne pas prendre un produit de remplacement de la nicotine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dépression - Agressivité - Colère - Pensées suicidaires - Nausée - Rêves anormaux - Constipation - Altération de l'humeur - Vomissements
Zyban (bupropion)	Le bupropion est réputé imiter les effets de la nicotine sur le cerveau et atténuer les symptômes de sevrage.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous croyez que la prise d'un médicament est la meilleure option pour vous. - Vous préférez ne pas prendre un produit de remplacement de la nicotine. - Vous souhaitez utiliser à la fois un médicament sur ordonnance et un produit de remplacement de la nicotine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Non recommandé pour les personnes ayant des antécédents d'épilepsie, de boulimie ou d'anorexie, si vous prenez des inhibiteurs de la monoamine oxydase (MAO) ou si vous êtes allergique à l'hydrochlorure de bupropion. - À éviter si vous avez une dépendance à l'alcool, si vous prenez du millepertuis ou des antidépresseurs ISRS.

*For more information on Cessation Medications, see **Appendix B** (page 44).



VOIR L'ACTIVITÉ D'AUTORÉFLEXION DE CETTE SEMAINE À LA PAGE 28 DE L'ANNEXE A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

Parfois, il peut falloir plusieurs essais avant de trouver le produit de remplacement ou le médicament qui vous convient le mieux.

1. Si vous avez utilisé un produit d'aide à l'abandon du tabac dans le passé, avez-vous trouvé cela efficace? Pourquoi oui ou pourquoi non?
2. Les produits de remplacement ou les médicaments utilisés ont-ils engendré des effets secondaires? Dans l'affirmative, lesquels et comment avez-vous composé avec ceux-ci?
3. Après avoir pris connaissance de vos options, est-ce que différents produits pourraient vous intéresser?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la thérapie de remplacement de la nicotine, parlez à votre professionnel de la santé ou consultez les éléments suivants:

- [Overview of Nicotine Replacement Therapy](#)
(Aperçu de la thérapie de remplacement de la nicotine)
- [Comparing Nicotine Replacement Methods](#)
(Comparer les méthodes de remplacement de la nicotine)
- [YouTube: All About Nicotine Replacement Therapy \(NRT\)](#)
(9:40 minutes, en anglais seulement)






SEMAINE 3 Développer sa motivation

INTRODUCTION

Se motiver et maintenir sa motivation est un aspect important du parcours vers l'abandon du tabac. Il existe plusieurs façons de trouver, de développer et de maintenir la motivation pendant qu'on s'efforce d'arrêter de fumer. Jetez un coup d'œil à la **stratégie de motivation des 5R** ci-dessous et réfléchissez à la façon dont vous pourriez l'appliquer dans votre vie.



STRATÉGIE DE MOTIVATION DES 5R :

-  **RAISON :** Réfléchissez au lien entre votre situation personnelle et votre désir de cesser de fumer. Est-il important pour vous d'arrêter de fumer parce que vous vous inquiétez pour votre santé ou pour celle d'une autre? Est-il important de cesser de fumer dès maintenant en raison de vos conditions de vie (p. ex. : votre conjointe est enceinte ou vous avez un enfant asthmatique à la maison)? Souhaitez-vous donner l'exemple à vos petits-enfants en renonçant au tabac?
-  **RISQUES :** Identifiez les impacts négatifs de votre tabagisme (p. ex. : essoufflement; aggravation des symptômes de l'asthme; infertilité; risque accru de maladies dues au tabagisme passif pour les membres de votre famille, etc.). Quels risques sont les plus pertinents dans votre vie et pour votre famille?
-  **RÉSULTATS POSITIFS :** Identifiez les bénéfices de l'arrêt du tabagisme. Les résultats positifs peuvent inclure l'amélioration de la santé et de la capacité physique ainsi que du goût et de l'odorat, la réduction des risques pour la santé d'autrui, l'économie d'argent et la possibilité de consacrer plus de temps à d'autres activités. Quels bénéfices sont les plus importants pour vous?
-  **RÉSOLUTION DES OBSTACLES :** Identifiez les obstacles ou les défis qui pourraient vous empêcher de réussir votre démarche d'abandon du tabac. Les obstacles courants sont les symptômes de sevrage, la peur de l'échec, la prise de poids, l'absence de soutien, la dépression et le sentiment de perte. Quelles sont les stratégies à votre disposition ou les qualités que vous possédez ou aimeriez développer qui peuvent vous aider à surmonter ces défis?
-  **RÉPÉTITION :** Si vous ne parvenez pas à cesser de fumer, n'abandonnez pas! Apprenez de vos échecs en explorant les raisons pour lesquelles vous n'avez pas réussi à cesser de fumer et mettez à profit ces connaissances au cours de votre prochaine tentative.

RAPPELS VISUELS

Choisissez un élément qui servira comme rappel visuel de la raison pour laquelle vous voulez cesser de fumer. Par exemple, si votre motivation est l'économie d'argent, mettez la somme que vous consacrez normalement à l'achat de produits du tabac dans un bocal chaque semaine. En revanche, si c'est voir grandir vos petits-enfants qui vous motive, affichez des photos de ceux-ci à des endroits propices au déclenchement d'une envie de fumer, comme dans votre voiture.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 29 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Quelle est votre plus grande motivation pour arrêter de fumer? Pourquoi?
2. Qu'est-ce qui changerait dans votre vie si vous cessiez de fumer?
3. Avez-vous choisi un rappel visuel pour entretenir votre motivation? Dans l'affirmative, de quoi s'agit-il, où l'avez-vous placé et pour quelle raison?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de trouver et de maintenir votre motivation à cesser de fumer, consultez les éléments suivants :

- [YouTube: Motivation and Confidence in Quitting Smoking](#) (3:21 minutes, en anglais seulement)
- [25 health risks of smoking to help you get motivated](#) (25 risques pour la santé du tabagisme)
- [When You Believe Quitting Is Possible, It's Easier to See the Path Forward](#) (Lorsqu'on croit qu'il est possible d'arrêter de fumer, on voit plus facilement la voie à emprunter)

SEMAINE 4 Identifier ses déclencheurs

INTRODUCTION

Savoir reconnaître les situations qui peuvent déclencher une envie de fumer est un aspect important de votre parcours vers l'abandon du tabac. Apprendre à éviter ou à gérer ces situations augmentera vos chances de demeurer non-fumeur.



La plupart des déclencheurs sont associés à des émotions, des activités habituelles, un contexte social ou des symptômes de sevrage. Voici quelques exemples :

ÉMOTIONS : stress, anxiété, excitation, ennui, solitude.

ACTIVITÉS HABITUELLES : conversations téléphoniques, boire de l'alcool, conduire un véhicule, boire du café, regarder la télé.

CONTEXTE SOCIAL : être dans un lieu où d'autres personnes fument (bars, fêtes, concerts, etc.) ou en présence de membres de la famille ou d'amis qui fument.

SYMPTÔMES DE SEVRAGE : le goût de la cigarette vous manque, vous avez besoin d'occuper vos mains, vous ressentez de l'agitation ou sentez une odeur de fumée de cigarette.



Voir l'activité d'auto-réflexion de cette semaine à la page 30 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Quand ressentez-vous une envie de fumer?
2. Est-ce que certains de vos déclencheurs peuvent être évités? Dans l'affirmative, quel impact aura l'évitement de ceux-ci sur votre vie? Si vous ne pouvez éviter ces déclencheurs, quelles mesures pouvez-vous prendre pour mieux gérer vos réactions par rapport à ceux-ci?
3. Après avoir réfléchi à votre propre tabagisme et/ou avoir entendu parler de celui d'autres personnes, avez-vous pris conscience de certains déclencheurs qui vous avaient échappé auparavant? Lesquels?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les déclencheurs usuels du tabagisme et sur la façon de les surmonter durant votre parcours vers l'abandon du tabac, consultez les éléments suivants :

- [Smoking triggers](#) (Déclencheurs du tabagisme)
- [Comment conquérir vos déclencheurs pour finalement arrêter de fumer](#)
- [YouTube: How to overcome common smoking triggers](#) (0:26 secondes, en anglais seulement)



SEMAINE 5 Préparer son environnement et son soutien social

INTRODUCTION

Votre milieu physique a un impact puissant sur vos comportements. Certains contextes et certaines situations peuvent déclencher plus que d'autres votre envie de fumer. Il est important d'identifier les endroits où vous fumez normalement ainsi que les lieux à la maison et au travail qui pourraient vous faire penser à fumer.



PRÉPARER SON MILIEU PHYSIQUE : Réfléchissez aux déclencheurs que vous avez identifiés la semaine dernière. Certains sont-ils présents à la maison? Les déclencheurs usuels peuvent comprendre les cendriers, les briquets et les allumettes, les contenants où sont rangées les cigarettes, etc. Passez en revue les étapes suivantes pour vous assurer que votre milieu physique favorise votre démarche d'abandon du tabac.



- Enlevez tout ce qui pourrait déclencher une envie de fumer.



- Nettoyez votre environnement : lavez les tissus qui sentent la fumée, remplacez votre oreiller, lavez toutes les surfaces et ouvrez toutes les fenêtres pour favoriser la circulation de l'air.



- Rafraîchissez votre environnement : peignez, ajoutez des éléments de décoration, entourez-vous d'objets et de citations qui nourrissent votre motivation.



- Enlevez tous les éléments qui vous font penser à fumer (photos de vous avec une cigarette à la main, etc.).



- Faites provision de tout ce qui peut vous aider à surmonter les envies de fumer comme des collations saines, de la gomme sans sucre, des produits de remplacement de la nicotine tels que de la gomme ou des pastilles, des casse-têtes, des jeux, des livres ou des revues, etc.



- Réaménagez ou changez la vocation des endroits où vous aviez l'habitude de fumer à la maison.



- Faites de votre domicile un « lieu sans fumée ». Informez-en votre famille et vos amis afin qu'ils puissent vous aider à maintenir un environnement sans fumée.

Outre votre milieu physique favorable, il est important que votre milieu social soit solidaire, et que les gens vous aident à rester motivé et vous soutiennent tout au long de votre démarche d'abandon du tabac.

PRÉPARER SON MILIEU SOCIAL : Le soutien et les encouragements sont essentiels à la réussite de votre démarche d'abandon du tabac. L'aide et l'appui de votre famille, de vos amis et des gens qui vous entourent peuvent faciliter le processus. Discuter avec vos proches de votre tentative d'abandon du tabac, des raisons pour lesquelles elle est importante pour vous, et de la manière dont ils peuvent vous aider et vous soutenir est un aspect clé de votre démarche.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 31 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Quels déclencheurs avez-vous retirés de votre domicile et/ou de votre lieu de travail, et quels autres n'ont pas été éliminés? Comment allez-vous composer avec ces déclencheurs?
2. À qui avez-vous parlé de votre démarche d'abandon du tabac? Est-ce que quelque chose vous empêche d'en parler?
3. Quelles conversations ont été faciles et quelles autres ont été plus difficiles? Pourquoi?
4. Si vous n'avez pas l'impression d'être appuyé par votre famille, vos amis, votre employeur ou les gens qui vous entourent, quel impact cela aura-t-il sur votre démarche d'abandon du tabac?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'élimination des déclencheurs dans votre milieu et sur la façon de parler de votre démarche d'abandon du tabac à vos proches, consultez les éléments suivants :

- [How to Support Your Quitter](#) (Soutenir un fumeur qui veut cesser de fumer)
- [Comment annoncer à vos proches que vous écrasez](#)
- [Spring Cleaning - 6 Tips to Help You Stop Smoking](#) (Nettoyage du printemps - six conseils pour vous aider à cesser de fumer)

SEMAINE 6 Dépendance à la nicotine

INTRODUCTION

La nicotine est une substance hautement toxicomano-gène contenue dans les produits du tabac. Les impacts physiques et psychologiques de la nicotine rendent très difficile toute tentative d'abandon du tabac. La nicotine inonde le cerveau d'une substance appelée dopamine qui vous procure une sensation de plaisir pendant une courte période. Toute personne qui fait usage du tabac risque de développer une dépendance à la nicotine; cependant, plusieurs facteurs font que certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de devenir dépendantes, y compris :



1. La génétique
2. La famille et les amis (milieu social)
3. L'âge
4. Les problèmes de santé mentale concomitants
5. L'usage d'autres substances

Il existe plusieurs **symptômes physiques et psychologiques** associés couramment à la dépendance à la nicotine :

- Avoir envie de fumer dans les 30 minutes qui suivent son réveil.
- Avoir le sentiment que la première cigarette de la journée est la plus importante.
- Fumer à intervalle régulier tout au long de la journée.
- Développer des réflexes conditionnés ou des « déclencheurs » par rapport au tabagisme (par exemple, certaines personnes fument après les repas ou lorsqu'elles sont anxieuses).



Voir l'activité d'auto-réflexion de cette semaine à la page 32 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

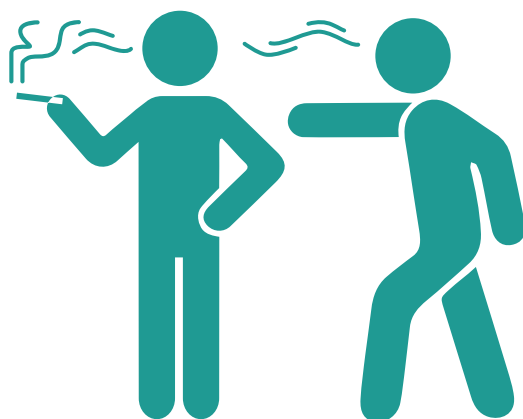
1. Quels symptômes physiques ou psychologiques de dépendance à la nicotine avez-vous déjà ressentis?
2. Quels symptômes de dépendance à la nicotine ont été les plus difficiles à surmonter dans le passé ou à l'heure actuelle?
3. Quelles stratégies avez-vous utilisées ou utilisez-vous pour composer avec ces symptômes?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la dépendance à la nicotine, consultez les éléments suivants :

- [YouTube: How does nicotine work?](#)
(3:10 minutes, en anglais seulement)
- [Dépendance à la nicotine](#)
- [Dépendance à la nicotine](#)
- [La nicotine : voilà pourquoi le tabagisme cause autant d'accoutumance](#)



SEMAINE 7 Composer avec les envies de fumer

INTRODUCTION

Surmonter les envies de fumer est un aspect difficile de toute démarche d'abandon du tabac, et celles-ci peuvent survenir n'importe quand. Heureusement, elles sont, d'ordinaire, de courte durée. Il est important de prévoir des distractions qui vous aideront à composer avec les envies de fumer. Être capable de les réfréner est essentiel pour parvenir à cesser de fumer et pour demeurer non-fumeur par la suite.



Lorsque l'envie de fumer vous prend, pensez à la **stratégie des 4 R** :

1. **RETARDEZ** chaque cigarette.
 - Allumez une chandelle au lieu d'une cigarette; appelez un ami; faites une promenade d'un pas rapide; ou adonnez-vous à un loisir.
2. **RESPIREZ** profondément.
 - Prendre de grandes respirations peut vous aider à rester calme et fort lorsque les envies de fumer surviennent.
 - Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche à dix reprises.
4. Choisissez un **REMÈDE DIVERTISSANT**.
 - Changez votre environnement; faites de l'exercice; allez faire une promenade; consacrez du temps à votre famille ou à vos amis; remémorez-vous les raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer; lisez un livre; faites une sieste; prenez une douche ou un bain.
5. **REMPLECEZ** l'action.
 - Il est important de remplacer le geste de fumer par une autre activité.
 - Buvez un verre d'eau; brossez vos dents; conservez des produits de remplacement oraux à portée de main (gomme sans sucre, cure-dents, etc.).



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 33 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Quand est-ce que vos envies de fumer surviennent-elles? Pourquoi?
2. Comment composez-vous avec vos envies de fumer? Est-ce que certaines méthodes sont plus efficaces que d'autres?
3. Quel est l'impact de vos envies de fumer sur votre démarche actuelle d'abandon du tabac?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de composer efficacement avec les envies de fumer, consultez les éléments suivants :

- [YouTube: 7 ways to get past nicotine cravings](#)
(1:20 minute, en anglais seulement)
- [Quick Tips: What to do when you crave nicotine](#)
(Conseils rapides : quoi faire lorsqu'une envie de fumer survient)
- [Help for cravings and tough situations while you're quitting tobacco](#)
(Aide pour surmonter les envies de fumer et les situations difficiles lorsque vous entreprenez de renoncer au tabac)




SEMAINE 8 Composer avec le syndrome de sevrage à la nicotine

INTRODUCTION

Les symptômes de sevrage à la nicotine sont fréquents lorsqu'on essaie d'arrêter de fumer. Bien des gens ressentent divers symptômes, y compris l'envie irrésistible de fumer, de la frustration, une augmentation de l'appétit, de l'agitation, des maux de tête ou de l'insomnie. Bien que les symptômes puissent être déplaisants et dérangement, ils ne durent souvent pas plus de quatre semaines et, d'ordinaire, deviennent de moins en moins fréquents plus votre parcours sans tabac se prolonge.



SYMPTÔMES DE SEVRAGE COURANTS* :

Symptôme	Durée usuelle	Faits utiles et conseils
Irritabilité	2 à 4 semaines	Plus courant chez les gros fumeurs
Fatigue	2 à 4 semaines	Plus courant chez les gros fumeurs Conseil : évitez la caféine – faites plutôt une sieste ou une promenade.
Insomnie	1 à 2 semaines	Fréquent au cours des premiers jours où l'on cesse de fumer; rêver que l'on fume est fréquent.
Cafard	2 à 3 semaines	Avoir le cafard est normal - essayez de faire de l'exercice pour améliorer votre humeur. Si les symptômes se maintiennent ou empirent, parlez-en à votre professionnel de la santé.
Oppression thoracique	2 à 3 jours	Peut être attribuable à une irritation due à la toux ou à une tension engendrée par le fait que l'organisme est en manque de nicotine. Conseil : essayez de prendre de grandes respirations.  Inspirez par le nez et expirez par la bouche en comptant jusqu'à 5. Répétez quelques fois jusqu'à ce que l'envie de fumer disparaisse.
Douleurs gastriques, constipation, gaz	2 à 3 jours	Problème engendré par une diminution du mouvement intestinal en raison de la réduction de l'usage du tabac. Conseil : mangez beaucoup de fibres (fruits frais, légumes, son, céréales, etc.); buvez beaucoup d'eau; faites de l'exercice; évitez la caféine.
Augmentation de l'appétit	1 à 4 semaines	Plus intense au cours de la première semaine où l'on cesse de fumer; plus fréquent chez les gros fumeurs. Fait : l'état de manque de nicotine peut être confondu avec la faim. Conseil : mangez des repas équilibrés de façon régulière tout au long de la journée; conservez des collations riches en fibres et en protéines à portée de main; buvez beaucoup d'eau.

Toux, gorge sèche	Toux : 2 à 4 semaines Gorge sèche : 2 à 3 jours	La toux est le moyen pour le corps de se débarrasser du surplus de mucus. La gorge s'assèche parce que votre corps ne produit plus le surplus de mucus qui servait à protéger vos voies respiratoires contre les toxines contenues dans le tabac. Conseil : buvez de l'eau froide ou des boissons sans sucre comme de l'eau gazeuse ou du thé; mâchez de la gomme; conservez des pastilles contre la toux à portée de main.
Étourdissements	2 à 12 jours	Lorsqu'on arrête de fumer, le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale, ce qui peut occasionner des vertiges, des étourdissements ou des évanouissements.
Difficulté à se concentrer	Quelques semaines	Lorsqu'on arrête de fumer, il se peut qu'on ait de la difficulté à se concentrer parce que le corps doit s'adapter à l'absence de nicotine. La concentration s'améliorera après une semaine. Lorsque la concentration est difficile, essayez de changer vos activités de la journée, allez prendre l'air, demeurez actif, prenez de grandes respirations ou écoutez de la musique. Conseil : évitez tout stress supplémentaire au cours des premières semaines de votre démarche d'abandon du tabac.

*Certains symptômes de sevrage s'apparentent aux effets secondaires des produits de remplacement de la nicotine et des médicaments.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 34 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Ressentez-vous encore des symptômes de sevrage? Dans l'affirmative, lesquels?
2. Quand ressentez-vous le plus (ou de façon plus intense) les symptômes de sevrage (au réveil, avant le coucher, après un repas, etc.)?
3. Quelles stratégies d'adaptation appliquez-vous (le cas échéant) au quotidien? Que recommanderiez-vous pour composer avec les symptômes de sevrage?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour d'autres ressources concernant les symptômes de sevrage et la façon de les surmonter avec succès, consultez les éléments suivants :

- [How to Handle Withdrawal Symptoms and Triggers When You Decide to Quit Smoking](#) (Comment composer avec les symptômes de sevrage et les déclencheurs lorsqu'on entreprend de cesser de fumer)
- [What is nicotine withdrawal?](#) (Qu'est-ce que le syndrome de sevrage à la nicotine?)
- [Smoking Withdrawal Symptoms](#) (Symptômes de sevrage à la nicotine)
- [YouTube: Why Former Smokers Relapse](#) (1:44 minute, en anglais seulement)



SEMAINE 9

Gestion du stress, bénéfices et récompenses

INTRODUCTION

Le stress fait partie de la vie quotidienne. Certaines personnes fument pour surmonter le stress. Si vous avez déjà fumé pour composer avec le stress dans le passé, il est important de trouver d'autres moyens plus sains maintenant que vous avez cessé de fumer. Gérer le stress dans votre vie peut vous aider à éviter les situations où vous pourriez ressentir l'envie de fumer.



STRATÉGIE DES 3 C POUR GÉRER LE STRESS ET RÉSOUDRE LES PROBLÈMES : CONTOURNER, CHANGER, CONSENTIR

1. **CONTOURNER** – Parfois, la meilleure façon de composer avec une situation stressante, c'est de la contourner en l'évitant complètement. Par exemple, si un ami vous demande un service et vous avez déjà beaucoup de pain sur la planche, soyez honnête et dites-lui que vous avez déjà trop d'engagements en ce moment. Voilà une façon d'éviter le stress!
2. **CHANGER** – Il est parfois possible de changer une situation stressante ou votre perception de celle-ci afin que vous ressentiez moins de stress. Par exemple, si votre liste de choses à faire durant la journée est bien remplie, et que vous ne pensez pas avoir le temps de tout faire, accomplissez les tâches les plus importantes et modifiez votre emploi du temps – demandez une prolongation, fixez des priorités et atténuez votre stress en changeant la situation.
3. **CONSENTIR** – Le fait est que bien souvent, les facteurs de stress ne peuvent pas être évités ou changés : il faut alors consentir à la situation. En pareil cas, il est important de prendre du recul et de chercher des façons saines de composer avec le stress. Par exemple, si vous subissez une perte dans votre vie, qu'il s'agisse d'un emploi, d'un ami, d'un membre de la famille ou d'autre chose, essayez de relativiser celle-ci. Si vous avez perdu votre emploi, essayez de voir la situation comme une possibilité de changement ou de croissance.

BÉNÉFICES ET RÉCOMPENSES :

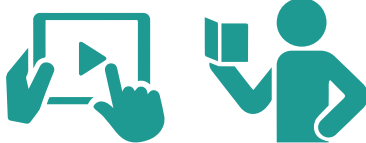
Il y a plusieurs aspects bénéfiques à arrêter de fumer tels que **l'amélioration de votre santé générale, la réduction du risque de maladie** et **l'augmentation de vos fonctions pulmonaires**, pour n'en nommer que quelques-uns.



Toutefois, de nombreux bénéfices associés à l'abandon du tabac se matérialisent à plus long terme; tous ne seront pas perceptibles dès que vous cesserez de fumer. Il est important de mettre en relief certains **bénéfices plus immédiats** afin d'entretenir votre motivation tout au long de votre parcours d'abandon du tabac.

BÉNÉFICES IMMÉDIATS SOUS FORME DE RÉCOMPENSES :

faire l'achat de quelque chose dont vous aviez envie depuis longtemps, se payer une belle soirée au restaurant, aller au cinéma, lire un livre, prendre du temps pour soi.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 35 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Comment avez-vous vécu le fait d'utiliser le tabagisme comme moyen de composer avec les situations stressantes?
2. Comment composez-vous maintenant avec la tentation de fumer dans les situations stressantes? Quels autres moyens utilisez-vous pour gérer le stress?
3. Vous êtes-vous accordé des récompenses tout au long de votre parcours d'abandon du tabac? Dans l'affirmative, lesquelles? Dans la négative, qu'est-ce que vous aimeriez faire pour vous récompenser?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de gérer le stress durant votre démarche d'abandon du tabac, consultez les éléments suivants :

- [Coping with Stress Without Smoking](#)
(Composer avec le stress lorsqu'on ne fume plus)
- [How to deal with stress when you quit](#)
(Comment composer avec le stress lorsqu'on cesse de fumer)
- [Rewarding Yourself When You Quit Smoking: Why You Need to Reward Yourself](#) (Se récompenser lorsqu'on cesse de fumer : pourquoi c'est important)



SEMAINE 10

Cerner le pourquoi : rôle du tabagisme dans votre vie

INTRODUCTION

À ce stade de votre parcours vers l'abandon du tabac, il est important de réfléchir au rôle que joue le tabagisme dans votre vie. Les personnes qui fument utilisent le tabac pour combler différents besoins – plaisir, soulagement du stress, socialisation. Réfléchissez à votre propre rapport au tabagisme et essayez de cerner ce qu'il vous apporte de « bon ». Quels besoins comble le tabagisme pour vous? Que ressentez-vous quand vous fumez?



Les études indiquent que la plupart des gens fument pour au moins une des raisons suivantes :

- Énergie
- Prise et manipulation des cigarettes
- Plaisir
- Relaxation lorsqu'on se sent tendu, contrarié ou déprimé
- Envie ou dépendance
- Habitude ou rituel
- Ennui et solitude
- Gestion du poids
- Socialisation et intégration
- Sentiment de contrôle

Comprendre votre rapport au tabagisme est un aspect important de votre parcours vers l'abandon du tabac. Trouver d'autres façons de combler vos besoins – et des solutions plus saines pour remplacer le tabagisme dans votre vie – peut vous faciliter grandement la tâche lorsque vous renoncez au tabac et souhaitez demeurer non-fumeur.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 36 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Dans la liste ci-dessus, quelles raisons correspondent le plus à votre situation?
2. Avez-vous essayé d'autres solutions pour répondre à ces besoins? Dans l'affirmative, lesquelles?
3. Quels obstacles avez-vous rencontrés lorsque vous avez essayé de remplacer le tabagisme par autre chose dans votre vie? Avez-vous des conseils qui pourraient aider d'autres personnes à surmonter le même genre d'obstacles?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'aborder votre démarche d'abandon du tabac et sur les solutions pouvant remplacer le tabagisme au quotidien, consultez les éléments suivants :

- [Why Do You Smoke? Learning why you smoke can help you quit](#)
(Pourquoi fumez-vous? Savoir pourquoi vous fumez peut vous aider à arrêter)
- [31 simple things to do instead of smoking](#)
(31 choses simples à faire au lieu de fumer)
- [85 things to do besides smoking](#)
(85 choses à faire au lieu de fumer)
- [4 foods and drinks that could help smokers quit](#)
(4 aliments et boissons qui pourraient aider les fumeurs à renoncer au tabac)

SEMAINE 11

Composer avec les rechutes et les situations difficiles

INTRODUCTION

Les situations difficiles, problèmes et changements qui peuvent survenir au cours de votre parcours vers l'abandon du tabac sont nombreux.

Certaines situations associées, par exemple, à la prise de poids, au stress, à la consommation d'alcool et aux symptômes de sevrage à la nicotine peuvent conduire à une rechute. Toutefois, il est souvent possible de se préparer à y faire face. D'autres situations sont plutôt imprévues, et il n'est pas possible de s'y préparer. Prenons, par exemple, un décès soudain, la maladie d'un proche, le stress à l'école ou au travail et les difficultés financières.



La majorité des rechutes surviennent au cours de la première semaine, lorsque les symptômes de sevrage sont les plus intenses. Les rechutes plus tardives se produisent souvent dans les moments de stress ou dans des situations sociales associées au tabagisme et/ou à la consommation d'alcool. La prise de conscience de ces situations à risque élevé peut vous aider à planifier votre vie de manière à les éviter.

Si vous commettez un écart en fumant de nouveau, souvenez-vous que les revers sont courants lorsqu'on entreprend de cesser de fumer! Il est normal de ressentir de la frustration, de la colère ou du découragement lorsque cela se produit; cependant, un écart ou une rechute n'est pas un échec. La plupart des gens font de nombreuses tentatives avant de parvenir à cesser de fumer pour de bon. Chaque tentative devrait être considérée comme une réussite, et plus elle dure longtemps, mieux c'est.

L'important, c'est de se remettre en selle et de réfléchir aux progrès que vous avez réalisés jusqu'à maintenant.

VOICI TROIS CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR VOUS REMETTRE EN SELLE :

1. Rappelez-vous que l'envie de fumer va s'estomper.
2. Changez votre routine et éliminez le plus possible les tentations.
3. Réitérez votre engagement à cesser de fumer en communiquant avec votre réseau de soutien social.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 39 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Si vous avez commis un écart ou fait une rechute durant votre parcours vers l'abandon du tabac, comment avez-vous géré la situation?
2. Comment composez-vous avec la tentation de fumer dans certaines situations « inévitables » comme la pause-café au travail ou les sorties entre amis?
3. Qu'avez-vous appris de votre rechute qui pourrait aider à ce que votre prochaine tentative ait un résultat différent?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de composer avec les rechutes, d'éviter les situations difficiles et de demeurer non-fumeur, consultez les éléments suivants :

- [Help for Cravings and Tough Situations While You're Quitting Tobacco](#)
(Aide pour surmonter les envies de fumer et les situations difficiles lorsque vous entreprenez de renoncer au tabac)
- [Quitting Smoking: Preventing Slips or Relapses](#)
(Cesser de fumer : prévenir les écarts et les rechutes)
- [How can relapse be prevented?](#) (Comment prévenir les rechutes)
- [Recommitting to Staying Smoke-Free](#)
(Réitérer son engagement à demeurer non-fumeur)

SEMAINE 12 Demeurer non-fumeur

INTRODUCTION

Lorsque vous avez entrepris ce périple, l'accent a été mis sur l'abandon du tabac. Maintenant, il faut s'affairer à demeurer non-fumeur! Il s'agit d'un engagement à long terme; cela fera toujours partie de votre vie et nécessitera des efforts constants de votre part. Toutefois, vous avez désormais à votre disposition une foule de compétences et de ressources pour vous aider à cesser de fumer et à demeurer non-fumeur votre vie durant!



Il est important d'être positif, mais aussi réaliste quant au chemin à parcourir. Les symptômes de sevrage et les envies de fumer peuvent encore apparaître. De nouveaux facteurs de stress peuvent survenir et se révéler difficiles à surmonter, même en utilisant vos meilleures stratégies d'adaptation. Il est tout à fait normal d'avoir du mal à demeurer non-fumeur, même si vous avez cessé de fumer il y a longtemps.

GARDEZ EN TÊTE CES CONSEILS, CAR ILS VOUS AIDERONT À GARDER LE CAP, À COMPOSER AVEC VOS DÉCLENCHEURS ET À GÉRER VOS ENVIES DE FUMER :

1. Récompensez-vous.
2. Profitez du soutien de vos amis et de votre famille.
3. Préparez-vous à faire face aux envies de fumer et aux tentations.
4. Mettez à profit les compétences que vous avez acquises.

Le plus important est d'être fier de vous! Que vous ayez cessé de fumer complètement ou réduit le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement, ou que vous vous apprêtiez à entreprendre une démarche d'abandon du tabac – renoncer au tabac (ou s'engager dans ce périple) est la meilleure chose que vous puissiez faire pour améliorer votre santé.



Voir l'activité d'autoréflexion de cette semaine à la page 40 de l'annexe A.



QUESTIONS POUR FINS DE DISCUSSION :

1. Quelle a été la partie la plus difficile des douze dernières semaines?
2. Qu'est-ce qui vous apporte le plus de fierté?
3. Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui entreprend tout juste sa démarche d'abandon du tabac?
4. Quelles autres ressources auraient été utiles tout au long de votre démarche d'abandon du tabac?



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- [Staying Tobacco-Free After You Quit](#) (Demeurer non-fumeur après une démarche d'abandon du tabac fructueuse)
- [Staying Smoke-Free](#) (Demeurer non-fumeur)
- [YouTube: Words from a Former Smoker - Determination to Stay Smoke-Free](#) (5:14 minutes, en anglais seulement)



Voir l'annexe C pour d'autres ressources qui vous aideront à poursuivre votre démarche d'abandon du tabac.



APPENDIX A: Weekly Activities & Self-Reflection

SEMAINE 1



AUTORÉFLEXION

TEST DU « POURQUOI »

Évaluez les énoncés en fonction de votre propre expérience.
(5 = *Toujours*, 4 = *Souvent*, 3 = *Moyennement*, 2 = *Parfois*, 1 = *Jamais*)

1. _____ Je fume pour éviter de ralentir.
2. _____ C'est agréable de tenir une cigarette entre ses doigts.
3. _____ Fumer est agréable et relaxant.
4. _____ J'allume une cigarette quand je suis fâché à propos de quelque chose.
5. _____ Quand je n'ai plus de cigarettes, c'est insupportable et je cours en acheter.
6. _____ Je fume pour me détendre quand je suis stressé.
7. _____ Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique.
8. _____ Je fume quand les gens autour de moi fument.
9. _____ Je fume pour me donner du courage, pour me remonter.
10. _____ Le geste d'allumer une cigarette fait aussi partie du plaisir.
11. _____ Fumer me procure du plaisir.
12. _____ Je fume quand je suis mal à l'aise ou contrarié.
13. _____ Lorsque je ne fume pas, j'en suis très conscient.
14. _____ J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier.
15. _____ Je fume quand je passe un bon moment avec des amis.
16. _____ J'ai du plaisir à regarder la fumée s'élever quand j'expire.
17. _____ Je fume quand je suis à l'aise et détendu.

18. _____ Je fume pour oublier quand je suis triste ou déprimé.
19. _____ Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible.
20. _____ Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche.
21. _____ Je fume quand je suis avec des amis à une fête, dans un bar, etc.
22. _____ Je fume pour me stimuler.

RÉSULTATS :

- Prenez les chiffres du test pour les groupes d'énoncés indiqués et inscrivez-les aux endroits correspondants à la page suivante. Additionnez ensuite les trois résultats afin d'obtenir le total des points pour chaque catégorie.
- Par exemple, pour connaître votre pointage pour la catégorie « stimulation », faites le total des points accordés aux énoncés 1, 8 et 21.
- Le pointage pour chaque catégorie peut osciller entre un minimum de 3 et un maximum de 15. Un pointage de 11 ou plus dans n'importe quelle catégorie est considéré comme élevé. Un pointage élevé indique que vos habitudes tabagiques sont probablement influencées par cette catégorie. Un pointage de 7 ou moins est considéré comme faible. Un pointage faible indique que cette catégorie n'est pas l'une des principales sources de satisfaction pour vous lorsque vous fumez.

POURQUOI FUMEZ-VOUS?

STIMULATION : Vous avez l'impression que fumer vous donne de l'énergie, vous donne une erre d'aller. Alors, pensez à des solutions de rechange qui vous donnent de l'énergie, comme marcher d'un bon pas ou faire du jogging.

_____ 1 _____ 8 _____ 21 _____ Total pour la stimulation

PLAISIR DU GESTE : Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire avec les mains qui n'impliquent pas d'allumer une cigarette. Essayez de crayonner, ou de jouer avec de la pâte à modeler ou avec une fausse cigarette.

_____ 2 _____ 9 _____ 15 _____ Total pour le plaisir du geste

PLAISIR ET RELAXATION : Vous tirez beaucoup de plaisir physique à fumer. Plusieurs formes d'exercices ou d'activités peuvent être des solutions de rechange efficaces.

_____ 3 _____ 10 _____ 16 _____ Total pour le plaisir et la relaxation

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE : Il peut être difficile de renoncer au tabac lorsqu'on trouve que la cigarette est réconfortante dans les moments de tension, mais il existe bien d'autres façons plus efficaces de composer avec le stress.

_____ 4 _____ 11 _____ 17 _____ Total pour le soutien psychologique

BESOIN PHYSIQUE : En plus d'avoir une dépendance psychologique à la cigarette, il se peut que vous soyez aussi physiquement accroché à la nicotine. C'est une dépendance dont il est difficile de se défaire, mais c'est possible. Parlez à votre médecin de la possibilité d'utiliser un produit de remplacement de la nicotine (gomme, timbres, inhalateur, vaporisateur nasal) pour surmonter vos symptômes de sevrage.

_____ 5 _____ 12 _____ 18 _____ Total pour le besoin physique

HABITUDE : Si les cigarettes font simplement partie de votre routine, cesser de fumer devrait être relativement facile. Une des clés de la réussite est d'être conscient de chaque cigarette que vous fumez. Tenir un journal tabagique est une bonne manière d'y arriver.

_____ 6 _____ 13 _____ 19 _____ Total pour l'habitude

FUMEUR MONDAIN : Vous fumez dans des situations sociales, lorsque les gens autour de vous fument ou qu'on vous offre des cigarettes. Il est important pour vous d'éviter ces situations jusqu'à ce que vous soyez capable d'assumer votre statut de non-fumeur. Lorsqu'il n'est pas possible d'éviter une situation où des personnes risquent de fumer, rappelez-leur que vous êtes un non-fumeur.

_____ 7 _____ 14 _____ 20 _____ Total pour le fumeur mondain

SEMAINE 2



AUTORÉFLEXION

Si vous avez déjà utilisé un médicament ou une thérapie quelconque de remplacement de la nicotine, veuillez remplir le tableau ci-dessous. Cela pourrait vous aider à déterminer ce qui a ou n'a pas marché dans le passé et pourquoi.

Thérapie/ Médicament	Durée	Effets secondaires ressentis	Commentaires

SEMAINE 3



AUTORÉFLEXION

Indiquez les trois principales raisons qui vous incitent à cesser de fumer :

Quels sont les aspects « positifs » de fumer?

Quels sont les aspects « moins positifs » de fumer?

Indiquez une chose qui pourrait vous empêcher de réussir votre démarche d'abandon du tabac. Quelles compétences ou stratégies pourriez-vous utiliser pour composer avec cet obstacle?

SEMAINE 4



AUTORÉFLEXION

Les résultats de votre test de la semaine 1 devraient vous donner une idée de ce qui pourrait constituer des déclencheurs pour vous ou accroître votre désir de fumer.

Dressez une liste de vos déclencheurs potentiels et des mesures que vous pourriez prendre pour les gérer. Si vous avez déjà essayé de cesser de fumer, réfléchissez à ce qui a ou n'a pas fonctionné dans le passé. Qu'est-ce qui pourrait être fait différemment? Conduire et participer à une fête sont des exemples de déclencheurs. En pareilles situations, vous pourriez monter le volume de la radio et chanter à voix haute dans la voiture, et demander à un ami qui ne fume pas de rester près de vous durant la fête.

1. Déclencheur : _____

Mesure: _____

2. Déclencheur : _____

Mesure: _____

3. Déclencheur : _____

Mesure: _____

4. Déclencheur : _____

Mesure: _____

5. Déclencheur : _____

Mesure: _____

SEMAINE 5



AUTORÉFLEXION

Déclencheurs dans mon milieu physique :

1. _____
2. _____
3. _____

Façon dont je compose avec eux :

1. _____
2. _____
3. _____

Indiquez le soutien social dont vous bénéficiez pour votre démarche d'abandon du tabac.

Si vous n'en avez pas, réfléchissez aux personnes avec qui vous pourriez avoir une conversation au sujet de votre démarche d'abandon du tabac. Y a-t-il quelqu'un qui pourrait vous soutenir dans votre démarche? Avez-vous des amis, des membres de la famille ou des collègues de travail qui ont cessé de fumer? Les personnes qui ont vécu avec succès une démarche d'abandon du tabac peuvent offrir un soutien précieux.

SEMAINE 6



AUTORÉFLEXION

Réfléchissez aux symptômes physiques et psychologiques associés à la dépendance à la nicotine que vous avez ressentis dans le passé. Écrivez-les ci-dessous.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quels symptômes de dépendance à la nicotine ont été les plus difficiles à surmonter pour vous?

SEMAINE 7



AUTORÉFLEXION

Utilisez la **stratégie des 4 R** pour créer une **FICHE DE PRÉVENTION DES RECHUTES** que vous pourrez conserver dans votre téléphone ou votre portefeuille.

Quoi inclure:

1. La stratégie des 4 R
2. Entre 4 et 10 idées de distraction (en prévision des envies de fumer)
3. 3 ou 4 raisons importantes pour lesquelles vous voulez cesser de fumer
4. 1 ou 2 résultats négatifs qui surviendront si vous cédez à la tentation

Créez votre fiche de prévention des rechutes :

Fiche de prévention des rechutes

RETARDEZ chaque cigarette | **RESPIREZ** profondément |
Choisissez un remède **DIVERTISSANT** | **REMPLECEZ** l'action

Idees de distraction _____

Raisons importantes _____

Résultats négatifs _____

SEMAINE 8



AUTORÉFLEXION

Quels symptômes de sevrage avez-vous ressentis jusqu'à maintenant dans votre parcours vers l'abandon du tabac? Énumérez-les ci-dessous.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quelles sont vos stratégies d'adaptation préférées pour surmonter ces symptômes de sevrage?

SEMAINE 9



AUTORÉFLEXION

Pensez à une situation stressante vécue récemment où vous avez eu la tentation de fumer. Comment avez-vous géré votre stress? Auriez-vous fait les choses autrement si vous aviez appliqué l'approche des 3 C?

Pensez à trois exemples où vous auriez pu utiliser la méthode des 3 C (contourner, changer, consentir) de résolution de problèmes pour composer avec le stress. Décrivez-les ci-dessous.

1. Contourner _____
2. Changer _____
3. Consentir _____

Vous êtes-vous accordé des récompenses tout au long de votre parcours d'abandon du tabac? Indiquez quelques étapes importantes (un mois sans tabac, six semaines sans tabac, etc.) durant votre parcours vers l'abandon du tabac où vous vous êtes accordé une récompense. Que vous vous soyez récompensé ou non, indiquez ci-dessous quelques idées de récompense immédiate qui vous motiveront tout au long de votre démarche.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

SEMAINE 10



AUTORÉFLEXION

Remplacer l'habitude de fumer :

Lisez les énoncés et cochez ceux qui correspondent à ce que vous pensez.

1. Fumer me donne de l'énergie. Ça stimule ma vigilance. Je vais m'ennuyer de la stimulation que je ressens quand je fume.
2. J'aime manipuler la cigarette quand je fume. Je vais m'ennuyer du fait de tenir quelque chose dans ma main.
3. Fumer est agréable. Je vais m'ennuyer des plaisirs physiques que m'apporte l'usage du tabac – comme inhaler la fumée.
4. Je fume quand je suis très stressé. Ça va me manquer de ralentir et de prendre une pause pour fumer une cigarette.
5. Je suis tellement accroché à la nicotine; je vais m'ennuyer des effets de la nicotine sur mon corps.
6. Fumer fait partie de ma routine quotidienne. Je fume toujours à la même heure et au même endroit. Ça va me manquer de fumer à la même heure tous les jours.
7. Fumer est un geste social. Je fume quand je suis avec mes amis. C'est un aspect qui va me manquer.

Solutions de remplacement pour les numéros 1, 3, 6 et 7 : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Si vous avez choisi les énoncés 1, 3, 6 ou 7, cela signifie que fumer vous donnait de l'énergie, était agréable, faisait partie de votre routine quotidienne et était souvent une activité sociale. Ces caractéristiques sont aussi associées à l'activité physique. L'activité physique peut vous aider à cesser de fumer et aider votre corps à se remettre des effets néfastes du tabagisme. Voici quelques activités que vous pourriez ajouter à votre routine quotidienne :

- Augmentez le nombre de pas que vous faites tous les jours en garant votre véhicule loin de la porte des endroits où vous allez ou en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Essayez de faire une courte marche tous les jours, par exemple, en allant au travail à pied, en rendant visite à un voisin ou en promenant votre chien ou votre chat.








- Essayez une piste de marche intérieure pendant les mois plus froids.
- Pratiquez un sport récréatif.
- Abonnez-vous à un centre de conditionnement local ou commencez à faire des exercices légers à la maison.
- Inscrivez-vous à un club de cartes ou de crible.
- Commencez à faire du jardinage.
- Passez vos pauses à l'extérieur, en faisant de courtes promenades.
- Faites du yoga ou des étirements légers.



Solutions de remplacement pour les numéros 2, 3 et 7 : MANGER SAINEMENT

Ces énoncés indiquent qu'il se peut que vous remplaciez la cigarette par des aliments, car manger peut aussi être une activité sociale qui procure un plaisir physique. Bien manger et faire des choix sains vous aidera à garder le cap dans votre démarche d'abandon du tabac. Voici quelques conseils pour maintenir une alimentation saine et éviter la prise de poids lorsqu'on cesse de fumer :

- 
 • Mangez des repas sains, goûteux et équilibrés au moins trois fois par jour. Consultez le Guide alimentaire canadien pour obtenir des idées et des recettes de repas sains.
- 
 • Essayez de manger des protéines (viande, poulet, poisson, bœuf, tofu, yogourt grec, œufs, etc.) et des aliments riches en fibres (légumes, noix, graines, grains entiers, etc.) à chaque repas, ce qui vous permettra de mieux gérer votre appétit. La nourriture a meilleur goût lorsqu'on cesse de fumer!
- 
 • Essayez de manger des collations riches en fibres et en protéines entre les repas si vous avez des fringales. Combiner des fruits avec du fromage ou des légumes avec du pain pita et du houmous peut vous aider à prolonger la sensation de satiété.
- 
 • Manger des graines de tournesol ou des arachides en écales est aussi une façon de tenir vos mains occupées et de vous distraire lorsqu'une envie de fumer vous prend.
- 
 • Buvez beaucoup de liquide – il se peut que votre corps confonde la soif et la faim! Choisissez autant que possible des boissons non sucrées telles que de l'eau plate ou gazeuse, du thé, du jus ou des boissons gazeuses hypocaloriques, ou du café.



- Les symptômes de sevrage à la nicotine peuvent comprendre la constipation, c'est pourquoi il est important de bien vous hydrater et de manger beaucoup de fibres.



- Il est aussi normal d'avoir parfois envie de sucreries et de friandises. Il ne faut pas que cela remplace vos repas, car il est important de combler les besoins nutritionnels de votre corps et que votre estomac se sente rassasié. Consommez-les plutôt au dessert, après votre repas.

Solutions de remplacement pour les numéros 4, 5 et 6 : TECHNIQUES DE RELAXATION

Ces énoncés indiquent que, pour vous, fumer est un moyen de vous détendre ou de surmonter votre stress. Vous devez apprendre à vous détendre sans la cigarette. La détente vous aidera à composer avec le stress et avec les symptômes de sevrage à la nicotine. Voici quelques moyens de vous détendre et de réduire votre stress :

- Adhérez à un groupe de soutien.
- Parlez plus souvent à un ami ou à un membre de la famille qui vous offre son soutien.
- Écoutez de la musique apaisante.
- Prenez un bain chaud.
- Faites une promenade d'un pas rapide.
- Lisez un livre.
- Prenez de grandes respirations ou faites de la méditation.
- Tenez un journal.



Avez-vous l'impression que ces solutions de remplacement sont réalistes et pourraient être mises en œuvre dans votre cas? Pourquoi oui ou pourquoi non? Dressez une liste de solutions de remplacement raisonnables que vous pourriez mettre ou mettez déjà en œuvre.

SEMAINE 11



AUTORÉFLEXION

Réfléchissez à votre routine, à votre environnement et aux choses qui se produisent déjà dans votre vie. Indiquez cinq situations où vous pourriez être tenté de fumer et la façon dont vous y feriez face.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Si vous avez commis un écart depuis que vous avez entrepris votre parcours vers l'abandon du tabac, voici quelques questions que vous pouvez vous poser afin de vous remettre en selle.

Qu'est-ce qui vous a incité à fumer une cigarette ou à tirer une bouffée?

Où étiez-vous? Avec qui étiez-vous?

Que pouvez-vous faire pour éviter de commettre à nouveau un écart la prochaine fois que vous serez dans cette situation?

SEMAINE 12



AUTORÉFLEXION

Réfléchissez aux changements que vous avez remarqués sur le plan physique et/ou mental depuis que vous avez cessé de fumer. Comment vous sentez-vous 12 semaines après avoir entrepris votre démarche sans tabac?

Réfléchissez aux changements apportés à votre mode de vie au cours des 12 dernières semaines. Quels changements allez-vous conserver au quotidien pour vous aider à demeurer non-fumeur?

APPENDIX B: Overview of NRTs & Medications

LE TIMBRE :

Le timbre aide à atténuer les envies de fumer en introduisant un apport continu en nicotine dans le sang à travers la peau.

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous êtes un fumeur modéré ou un gros fumeur.
- Vous préférez que l'apport en nicotine dans votre corps soit constant.
- Vous ne souhaitez pas utiliser un produit de remplacement de la nicotine durant toute la journée.
- Vous souhaitez cacher votre utilisation d'un traitement de sevrage tabagique.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le timbre est considéré comme la principale forme de TRN. Les autres traitements (comme la gomme ou le vaporisateur) sont normalement utilisés en combinaison avec le timbre ou avec un médicament antitabac sur ordonnance pour aider la personne à surmonter les envies de fumer.

UTILISATION ET DURÉE :

- Appliquez le timbre sur une zone propre, sèche et dépourvue de poils de la peau (p. ex. : haut du corps ou bras).
- Certains timbres sont faits pour durer 24 heures et d'autres, 16 heures.
- La durée d'utilisation est normalement de trois mois.
- Ne coupez pas le timbre en deux et n'écourtez pas la durée recommandée.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

- Les maux de tête, l'insomnie, les étourdissements, l'anxiété, l'irritabilité, la fatigue, les troubles gastriques et la diarrhée font partie des effets secondaires possibles.
 - Certains de ces effets peuvent être des symptômes de sevrage ou être attribuables à la nicotine contenue dans le timbre. **Si vous ressentez ces effets, parlez-en à votre pharmacien ou à votre professionnel de la santé.** Il est possible que le dosage doive être ajusté.

- Il est normal de ressentir de légères démangeaisons, ou une faible sensation de brûlure ou de picotement durant la première heure d'application du timbre. Si la peau sous le timbre enfle ou rougit, ou si des éruptions cutanées apparaissent, enlevez le timbre et communiquez avec votre professionnel de la santé.

GOMME À LA NICOTINE :

Mâcher de la gomme à la nicotine vous fournira un apport intense et immédiat en nicotine, libérée au contact de la salive et absorbée dans la bouche.

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment.
- Vous aimez mâcher de la gomme.
- Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par celui de prendre une gomme à mâcher.

UTILISATION ET DURÉE :

- Mastiquez lentement à quelques reprises; arrêtez de mâcher lorsque vous goûtez la nicotine ou si vous ressentez un picotement. Placez la gomme entre votre joue et votre gencive. Cela permettra à la nicotine d'être absorbée. Lorsque le picotement s'est estompé (environ une minute), recommencez à mâcher la gomme. Ce processus de mastication et de pause devrait être répété pendant environ 30 minutes.
- Évitez de boire du café, une boisson gazeuse ou tout autre liquide pendant que vous mastiquez la gomme (cela empêche l'absorption).
- La plupart des gens utilisent la gomme pendant environ trois mois. Il se peut que les gros fumeurs doivent l'utiliser plus longtemps.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Les effets secondaires les plus fréquents sont la gorge qui brûle, le hoquet ou les problèmes dentaires. Souvent, ces symptômes peuvent être éliminés si la bonne technique est utilisée pour mâcher la gomme.

PASTILLE À LA NICOTINE :

Tout comme la gomme à la nicotine, les pastilles sont utilisées au besoin, lorsqu'une envie de fumer vous prend. Elles se dissolvent dans la bouche et libèrent ainsi la nicotine qui est absorbée rapidement dans la circulation sanguine.

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment.
- Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par celui de prendre une pastille.

UTILISATION ET DURÉE :

- Placez une pastille dans votre bouche et laissez-la se dissoudre lentement; évitez de la mastiquer ou de l'avaler. L'absorption de la nicotine dans la bouche peut engendrer une sensation de chaleur ou de picotement.
- Déplacez de temps à autre la pastille d'un côté à l'autre de la bouche.
- Chaque pastille prend environ 20 à 30 minutes pour se dissoudre complètement.
- Évitez de manger ou de boire 15 minutes avant l'utilisation ou pendant que le produit est dans la bouche.
- En règle générale, la durée d'utilisation est de 12 semaines.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Irritation de la bouche, de la gorge ou de la langue; nausée; troubles gastriques; maux de tête; hoquet; altération du goût.

INHALATEUR À LA NICOTINE :

L'inhalateur à la nicotine ressemble à une cigarette en plastique. Lorsque vous tirez une bouffée de l'inhalateur, la cartouche qui se trouve à l'intérieur libère de la vapeur de nicotine qui est absorbée dans la circulation sanguine par la bouche.

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment.
- Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par un autre.

UTILISATION ET DURÉE :

- Ne pas inhaler - tirez de petites bouffées et gardez-les dans votre bouche pendant quelques secondes. Chaque cartouche de nicotine procure environ 20 minutes de bouffées fréquentes.
- Tirez des bouffées au besoin, tant que l'envie de fumer n'a pas disparu. Modulez la fréquence pour mieux gérer vos envies de fumer (par exemple : tirer des bouffées pendant 5 minutes à la fois permettra d'utiliser l'inhalateur quatre fois).
- Évitez de boire des boissons acides pendant que vous utilisez ce produit, comme le café, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool ou les jus d'agrumes, car cela peut nuire à l'absorption de la nicotine.
- Le produit peut être utilisé pendant une période pouvant atteindre six mois.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Irritation de la bouche, de la gorge ou de la langue provoquée par la nicotine. Ces symptômes disparaissent ou s'estompent généralement au fur et à mesure que l'utilisateur ajuste l'intervalle et la fréquence.

VAPORISATEUR BUCCAL À LA NICOTINE :

Il suffit de vaporiser un jet ou deux dans la bouche lorsqu'une envie de fumer survient. La nicotine est absorbée rapidement dans la circulation sanguine.

**Produit actuellement non admissible au Programme d'abandon du tabac de l'Î. P. É.*

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous souhaitez gérer vous-même la quantité de nicotine que vous absorbez et le moment.
- Vous voulez remplacer le geste de porter une cigarette à votre bouche par un autre.

UTILISATION ET DURÉE :

- Placez le vaporisateur le plus près possible de votre bouche ouverte. Vaporisez sous la langue, en évitant les lèvres, et en appuyant fermement afin de projeter un jet dans votre bouche.
- Évitez d'inhaler ou d'avaler pendant quelques secondes après la vaporisation.
- Attendez quelques minutes; si vous ressentez encore l'envie de fumer, vous pouvez faire une nouvelle vaporisation.
- En règle générale, la durée d'utilisation est de 12 semaines.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Légère sensation de brûlure sur les lèvres si le produit vient en contact avec celles-ci, maux de tête, hoquet, nausée.

MÉDICAMENTS ANTITABAC SUR ORDONNANCE

CHAMPIX (VARÉNICLINE) :

La varénicline est une sorte de médicament qui agit sur les mêmes régions du cerveau que la nicotine et peut atténuer vos envies de fumer ainsi que vos symptômes de sevrage. La varénicline empêche également la nicotine d'agir sur le cerveau, ce qui veut dire que la nicotine inhalée n'engendrera pas la sensation de plaisir associée normalement à l'usage du tabac.

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous croyez que la prise d'un médicament est la meilleure option pour vous.
- Vous préférez ne pas prendre un produit à base de nicotine.

UTILISATION ET DURÉE :

- Se présente sous forme de comprimés. Suivre la posologie établie par votre médecin ou pharmacien.
- La période de traitement est normalement de 12 semaines. Une période supplémentaire de 12 semaines peut être envisagée pour les gens qui n'ont pas cessé de fumer à la fin de la période initiale de 12 semaines.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Les effets secondaires ou indésirables potentiels comprennent la dépression, l'agressivité, la colère et les pensées suicidaires. Parlez à votre médecin sans tarder si vous ressentez n'importe quel de ces symptômes. Les changements de personnalité sont aussi à surveiller.
- Nausée, rêves anormaux, constipation, altération de l'humeur, vomissements.

ZYBAN (BUPROPION) :

Le bupropion a d'abord été utilisé comme antidépresseur, mais il est aussi efficace comme médicament antitabac. Il imite les effets de la nicotine sur le cerveau et atténue les symptômes de sevrage.

CE PRODUIT POURRAIT VOUS CONVENIR SI...

- Vous croyez que la prise d'un médicament est la meilleure option pour vous.
- Vous préférez ne pas prendre un produit à base de nicotine.
- Vous souhaitez utiliser à la fois un médicament sur ordonnance et un produit de remplacement de la nicotine.

UTILISATION ET DURÉE :

- Se présente sous forme de comprimés. Suivre la posologie établie par votre médecin ou pharmacien.
- Le traitement devrait durer entre 7 et 12 semaines.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES :

- Bouche sèche et troubles du sommeil.
- Pourrait ne pas convenir aux personnes ayant des antécédents d'épilepsie, de boulimie ou d'anorexie, qui prennent des inhibiteurs de la monoamine oxydase (MAO) ou qui sont allergiques à l'hydrochlorure de bupropion.
- À éviter si vous avez une dépendance à l'alcool, si vous prenez du millepertuis ou des antidépresseurs ISRS (inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine).

ANNEXE C :

Ressources supplémentaires en matière de renoncement au tabac

PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC DE L'ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Le Programme d'abandon du tabac de l'Île-du-Prince-Édouard soutient les Insulaires qui souhaitent cesser de fumer ou d'utiliser d'autres produits du tabac en couvrant 100 % du coût des produits de remplacement de la nicotine et certains médicaments sur ordonnance conçus pour l'abandon du tabac.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme ou la façon de vous inscrire, consultez la page [PrinceEdwardIsland.ca/fr/arreterfumer](https://www.princeedwardisland.ca/fr/arreterfumer) ou communiquez avec votre bureau local du réseau de soins primaires pour prendre un rendez-vous.

BIBLIOGRAPHIE

- A Risques pour la santé du vapotage
https://www.princeedwardisland.ca/sites/default/files/publications/health_risks_of_vapingfr.pdf
- B Vous pensez abandonner le vapotage?
<https://www.princeedwardisland.ca/sites/default/files/publications/thinkingaboutquittingvapingfr.pdf>
- C Conseils pour cesser de fumer
<https://www.princeedwardisland.ca/sites/default/files/publications/thinkingaboutquittingvapingfr.pdf>

TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS

Téléassistance pour fumeurs est un service gratuit et confidentiel administré par la Société canadienne du cancer offrant du soutien et de l'information sur l'abandon du tabac et l'usage du tabac.

Programme d'abandon en ligne : teleassistancepourfumeurs.ca

Soutien téléphonique : 1-877-513-5333

Messagerie texte : textez ECRASONS au 123456 pour vous inscrire


Facebook.com/SmokersHelpline

BIBLIOGRAPHIE

- American Academy of Family Physicians.** (2020, avril 27). "Why do I smoke?". *Familydoctor.org*.
<https://familydoctor.org/why-do-i-smoke-quiz/>
- American Academy of Family Physicians.** (n.d.). Quit Smoking Guide. ASK and ACT: A Tobacco Cessation Program.
https://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/stop-smoking-guide.pdf
- American Cancer Society.** (2021). Health benefits of quitting smoking over time. *Cancer.org*.
<https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>
- CAMH.** (2021). Nicotine dependence. *CAMH.ca*.
<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/nicotine-dependence>
- Société canadienne du cancer.** (2007). For smokers who want to quit. *Cancer.ca*.
https://cdn-links.lww.com/permalink/aa/a/aa_2013_05_23_lee_203797_sdc1.pdf
- Société canadienne du cancer.** (2013). For smokers who don't want to quit. *Smokershelpline.ca*. Consulté en novembre 2021.
https://www.smokershelpline.ca/docs/default-source/default-document-library/pdf/osaat-who_dont_want_to_quit_en_nov2014.pdf?sfvrsn=74f7d3f1_0
- Santé Canada.** (Janvier 2021). On the road to quitting: Guide to becoming a non-smoker. *Health Canada*.
<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/healthy-living-vie-saine/non-smoker-adult-non-fumeur-adulte/alt/non-smoker-adult-non-fumeur-adulte-eng.pdf>
- National Institutes of Health.** (s.d.). Know your triggers. *Smokefree.gov*.
<https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/cravings-triggers/know-your-triggers>
- Newfoundland and Labrador Smokers Helpline.** (s.d.). Nicotine replacement. *Smokers Helpline*.
<https://smokershelp.net/nicotine-replacement-therapies/>
- Newfoundland and Labrador Smokers Helpline.** (s.d.). Withdrawal symptoms. *Smokers Helpline*.
<https://smokershelp.net/tips-to-conquer-withdrawal-symptoms/>
- Nicotinell.** (2021). How to stop smoking at home. Prepare your home for your quit attempt.
<https://www.nicotinell.co.uk/how-to-quit-smoking/preparing-your-quit/prepare-your-home-for-quitting-smoking.html>

NOTES

NOTES



**Cesser de fumer est l'une
des choses les plus difficiles
que vous entreprendrez
dans votre vie, mais cela
ne doit pas vous empêcher
d'essayer.**

*« Cesser de fumer est la chose la plus
aisée qui soit. Je sais ce que c'est :
je l'ai fait cinquante fois. »*

- Mark Twain®

PRINCEEDWARDISLAND.CA/FR/ARRETERFUMER



MIEUX VIVRE Î.-P.-É.