

et soyez surpris par votre capacité à jouir de leurs parfums. En tout temps utiliser votre dentifrice favori.

- Éviter temporairement les autres utilisateurs de tabac, passer plus de temps avec les employés ou vos amis non-fumeurs. Impliquer votre époux/épouse, un ami ou une autre personne comme votre « compagnon » pour cesser de fumer.
- Se débarrasser de tout l'attirail de fumeur: briquet, cendrier, crachoir, et autres objets reliés au tabac, tant dans le lieu de travail que dans la maison ou la voiture. Si le cendrier est un héritage ou un cadeau apprécié, faire flotter des pétales de fleur dedans comme indication pour les amis et parents fumeurs de ne pas fumer chez vous, ou l'employer comme un plat pour servir des « snacks » à basses calories.
- Éviter les situations qui vous encouragent à fumer, telles que vous asseoir dans votre fauteuil favori pour regarder la télévision, parler avec un autre employé près de la machine à café, ou aller dans le hall lors des intermissions au théâtre ou au cinéma.
- Mettre autre chose que du tabac dans votre bouche. Avoir à portée de la main divers substituts oraux, tels que des carottes ou du céleri, des fruits frais ou secs, de la gomme à mâcher sans sucre, des bonbons à la menthe, des cure-dents, etc. Couper des pailles à la taille d'une cigarette et inspirer et expirer de l'air.
- Passer du temps dans les endroits où il est interdit de fumer comme les bibliothèques publiques, les musées, les cinémas, les églises ou les synagogues. Dans les restaurants ou les trains, s'installer dans les espaces non-fumeurs, etc.
- Une fois que la décision de cesser de fumer est prise, le faire à la première occasion favorable. Le faire avec l'enthousiasme d'être un non-fumeur. Si vous laissez votre détermination mourir à petit feu par vos reports constants, ou si vous vous dites à vous-même « plus tard », vous ne cesserez jamais. Trouver le bon moment et LE FAIRE.
- Se percevoir comme un non-fumeur. Au restaurant ou au travail, regarder ce que les non-fumeurs font de leurs mains et les imiter.
- Se souvenir de vous récompenser vous-mêmes. Payez-vous un plaisir après vos premières 24 heures comme non-fumeur. Planifier une célébration pour vous-mêmes à certains moments cruciaux, comme la fin d'une semaine, d'un mois, d'une année, etc. Établir une liste de ce que vous aimeriez acheter pour vous-mêmes, votre famille ou vos amis. Une façon de le faire est d'estimer le coût de votre habitude de fumer quotidiennement, et mettre de côté les montants correspondants pour couvrir les frais de ces célébrations.

Distribué par: North American Division. *Directeur:* DeWitt Williams

Produit près: Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams

Coordonnateur—Editeur: Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson



Cinq étapes pour vaincre ou abandonner

par Gordon Botting, DrPH, CHES

Cet article a pour but de vous permettre d'aider votre famille, vos amis, vos collègues ou vos associés, qui luttent pour cesser de fumer.

Sur les 43.4 millions d'adultes Américains (19.8%) qui fument encore, quatre sur cinq disent qu'ils aimeraient cesser. Voilà le problème – vos amis sont prisonniers d'une substance aussi toxicomanogène que l'héroïne, et qui crée de puissantes dépendances physique et psychologique et provoque des symptômes de retraits déplaisants.

Étape 1

La première et la plus importante étape que les gens peuvent faire pour eux-mêmes, est de **décider positivement qu'ils veulent cesser**.

Pas seulement parce que le professionnel de la santé leur a décrit les conséquences médicales de la poursuite de leur habitude ou parce que leurs époux/épouses ont plaidé avec eux de cesser avant qu'il y ait des trous dans tous les meubles, (même s'ils ne peuvent pas contester cela et, tout en espérant que cela les influence) mais que c'est **ce qu'ils veulent pour eux-mêmes**. Aucune personne anti-tabac ne peut les forcer à cesser; aucun programme d'abandon du tabac ne leur ôtera le désir de fumer; aucune pilule magique ne guérira leur habitude, mais seuls leur **choix**, leur **désir de participer** à 100% sera le facteur déterminant.



La clef du succès est la motivation personnelle.

Étape 2

Pour briser cette habitude insidieuse, encouragez vos amis à **établir une liste de fortes raisons personnelles** pour désirer un abandon réussi de la cigarette.

Celles-ci peuvent inclure: « Je suis las de souffrir de la toux des fumeurs » (santé), « Fumer est un tel gaspillage d'argent valable » (finances), « La cigarette donne à mes vêtements et à mes cheveux une odeur terrible » (social). Rappelez à vos amis qu'ils gardent cette liste à portée de la main et qu'ils la relisent quand l'envie de fumer frappe à nouveau. Cela

les aidera à penser en termes d'avantages obtenus plutôt qu'à ce qu'ils ont abandonné.

La clef du succès est l'analyse de soi.

Étape 3

Préparez-les à cesser en **diminuant le nombre de cigarettes** qu'ils fument.

Ils peuvent commencer en éliminant celles qu'ils fument par habitude plutôt que par besoin réel, que ce soit par plaisir ou pour faire face à des situations, des personnes ou des problèmes difficiles. Que vos amis prennent une feuille de papier et écrivent quand, où, avec qui et pourquoi ils fument chaque cigarette. Qu'ils essaient certaines de ces idées: retarder d'allumer leur première cigarette de 15 minutes le premier jour, 30 minutes le second, 45 le troisième, et ainsi de suite. Qu'ils fixent certaines périodes de temps comme des heures de « non-fumage » et le allongent graduellement; qu'ils refusent d'allumer leur cigarette à l'instant où l'envie de fumer frappe; qu'ils fassent une marche autour de pâté de maisons, boivent un verre de jus de fruits tempéré; imaginent leur sport favori ou un lieu de relaxation.

La clef du succès est la réduction.

Étape 4

Ils auront besoin de se préparer à l'avance pour les situations qui sont **les gâchettes de l'envie de fumer.**

Certaines gâchettes typiques sont positives, comme achever un repas délectable ou boire un verre lors d'une rencontre. D'autres seront négatives comme regarder une autre personne allumer sa cigarette ou après une dispute avec leurs épouses/époux. Pour affaiblir ces besoins, en particulier dans des situations de hauts risques ou à des moments qu'ils ont inscrit sur leur feuille comme les plus difficiles pour éviter de fumer (voir ci-dessus), suggérez-leur de s'asseoir dans une section non fumeur du train ou du bus, ou en prenant la pose au milieu de la matinée avec des employés non fumeurs et, en même temps, en substituant le café pour un jus de fruit ou une tisane.

La clef du succès est de connaître ces gâchettes.

Étape 5

Pour que les gens cessent pour de bon, il faut qu'ils se **fixent un « Jour de l'abandon ».**

Rappelez-leur que, pour aucune circonstance, ils doivent permettre à quoi que ce soit de les faire changer cette date. Pour renforcer l'importance du jour « J », suggérez-leur d'établir un contrat vraiment contraignant selon lequel ils feront la lessive et la vaisselle pour toute la famille pendant un mois s'ils ne cessent de fumer au jour cible qu'ils ont fixé. Du côté positif,

rappelez-leur que de cesser ajoutera, au minimum, de \$50 à \$70 de plus à leur budget chaque semaine. Quand ce jour arrive, qu'ils fortifient aussi leur engagement en faisant savoir à leur famille, leurs amis ou leurs collègues de travail ce dans quoi ils se lancent et qu'ils leur demandent un soutien sans équivoque. « Rendre cela public » leur donnera une raison de plus de parvenir à leur objectif d'être un non-fumeur.

La clef du succès est d'avoir un « Jour d'abandon ».



Quelques idées simples pour cesser de fumer

- Pour donner un soutien additionnel aux fumeurs qui cessent et qui désirent substituer à la cigarette de nouvelles habitudes de santé, voici ci-dessous une liste de quelques idées qui peuvent aider:
- Chaque soir, avant d'aller au lit, se concentrer sur une raison positive de cesser de fumer et répéter dix fois cette raison à haute voix ou, mieux encore, écrire cette raison dix fois et placer ces papiers à des endroits stratégiques dans la maison.
- Être informé. Lisez tout le matériel disponible faisant autorité sur la façon dont le tabac affecte votre corps et ses diverses fonctions. Plus vous en saurez, plus probablement vous serez décidé à cesser et à demeurer un non-fumeur pour de bon.
- Être conscient des «traquenards» majeurs auxquels vous ferez face, tels que l'alcool et la caféine. L'alcool peut agir de deux façons: elle fera baisser votre résolution de ne plus fumer, et, en même temps, intensifiera votre désir pour une autre cigarette. Les produits contenant de la caféine, comme le café, le thé, les boissons gazeuses ayant une forte concentration de caféine (Coca Cola, Pepsi, etc) stimulent le désir d'une cigarette et sont souvent associés à l'habitude de fumer.
- Trouver des activités rendant difficile le fait de fumer une cigarette comme laver votre voiture, faire de l'exercice, prendre une douche, etc. Pour expulser le tabac, s'impliquer dans des activités comme chanter avec la radio, etc.
- Trouver des diversions pour que vos mains restent actives – griffonner, jouer aux fléchettes, tricoter, faire du crochet, faire des mots croisés ou monter un casse-tête, jouer avec un jeu vidéo, peler une orange, et même avoir un « punching bag », etc.
- Organiser un environnement propre, frais, sans fumée chez vous et autour de vous. Prendre un rendez-vous avec votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire pour faire nettoyer vos dents. Décider de garder vos dents libres de toutes tâches. Que vos vêtements et vos rideaux soient débarrassés de toute odeur de tabac. Acheter vos fleurs coupées favorites