

Je m'engage à arrêter de fumer le :

Mes raisons d'arrêter de fumer :

- 1.
- 2.
- 3.

Mes activités pour me préparer à l'arrêt :

- 1.
- 2.
- 3.

Signatures :

Ma signature / Nom: _____

Signature/Nom de la personne qui me soutient : _____

Les 10 règles pour arrêter de fumer :

- 1.** Fixez **une date d'arrêt** et tenez-vous-y.
- 2.** Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre **une cigarette**, même une seule bouffée: le risque de rechute est trop important.
- 3.** Débarrassez-vous de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
- 4.** Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des **bénéfices de l'arrêt**.
- 5.** Utilisez des **substituts nicotiques**, du **Zyban** ou du **Champix**. Ces produits atténuent les **symptômes de manque** (irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids, envie irrésistible de fumer) et multiplient par deux vos chances de succès.
- 6.** Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, **évités les endroits où l'on fume** . Toutefois, si vous ne pouvez ou ne voulez pas éviter ces lieux, alors déclinez poliment mais avec fermeté toute offre de cigarette. Soyez fier-e de ne plus fumer!
- 7.** Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Obtenez du **soutien**.
- 8.** Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer: p.ex. quittez la table aussitôt le repas fini.
- 9.** Utilisez des activités de diversion pour faire face au **besoin urgent de fumer** (p.ex. se promener, boire de l'eau, mâcher un chewing-gum, laver vos mains). L'envie de fumer augmente progressivement, atteint un "pic" et régresse spontanément. La forte envie de fumer ne dure pas plus de 5 minutes. Plus le temps passe, plus ces envies diminuent en nombre et en intensité, jusqu'à disparition complète.
- 10.** Dites-vous que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et nécessite souvent plusieurs tentatives.