

MON PLAN DE PRÉPARATION POUR ARRÊTER DE FUMER

Remplissez les 8 blocs suivants en vous inspirant, au besoin, des suggestions à la page suivante.

MA DATE D'ARRÊT



1. MES SOURCES DE MOTIVATION



2. DES MOTS ET DES IDÉES QUI M'INSPIRENT



3. MES TRUCS POUR LAISSER PASSER LES ENVIES



4. SITUATIONS À RISQUE / MES STRATÉGIES



5. MA RÉPONSE SI ON M'OFFRE UNE CIGARETTE



6. MES SUPPORTEURS



7. MES RÉCOMPENSES — QUOI ET QUAND



8. MES MÉDICAMENTS OU AUTRES OPTIONS DE TRAITEMENT POUR ARRÊTER DE FUMER



SOURCES DE MOTIVATION



- Être en meilleure santé
- Prévenir des maladies
- Avoir plus d'énergie
- Être plus en forme/moins essoufflé(e)
- En finir avec la dépendance au tabac
- Ne pas rater des moments importants
- Économiser de l'argent
- Voir grandir mes enfants et mes petits-enfants
- Donner le bon exemple
- Protéger la santé de mes proches
- Goûter davantage les aliments
- Ne plus dégager une odeur de tabac
- Avoir un «sourire» plus blanc
- Avoir une plus belle peau (teint, cernes, etc.)
- Autre(s) source(s) de motivation)

TRUCS POUR LAISSER PASSER LES ENVIES



- Aller prendre l'air ou marcher
- Mâcher de la gomme sans sucre
- Me laver les dents
- Faire des exercices ou danser
- Cuisiner, bricoler ou faire une tâche ménagère
- Me rappeler mes raisons d'arrêter
- Me rassurer en me disant que ça passera
- Résoudre un sudoku ou faire des mots croisés
- Manipuler une balle antistress
- Faire une méditation express
- Téléphoner à un supporteur, à un ami ou le texter
- Visiter la page Facebook du *Défi*
- Téléphoner au 1 866 jarrête (527-7383)
- Autre(s) truc(s)

SITUATIONS À RISQUE ET STRATÉGIES POUR Y FAIRE FACE



(exemples)

Au réveil :

je bois de l'eau, je prends une douche et un petit déjeuner qui me plaît

Le café du matin :

je découvre une panoplie de thés ou de tisanes

Après les repas :

je quitte la table, je me brosse les dents et je lave la vaisselle

Pendant les pauses au travail :

je vais marcher ou je fais des étirements

Sortie avec des amis qui fument :

pour un certain temps, je garde contact avec eux sans les voir en personne

MÉDICAMENTS



Consultez un professionnel de la santé, comme un médecin ou un pharmacien, afin de déterminer le traitement qui vous convient le mieux.

Assurez-vous de suivre le traitement comme recommandé.

- Médicament sur ordonnance (varénicline, bupropion)
- Timbres, gommes ou pastilles de nicotine
- Inhalateur
- Vaporisateur buccal
- Autre(s) médicament(s) ou option(s) de traitement

