

Résultats

Faites le **total des points** accordés aux questions suivantes.

Questions :	A + G + M	B + H + N	C + I + O	D + J + P	E + K + Q	F + L + R
TOTAL :	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Raisons de fumer :	Stimulation	Plaisir du geste	Relaxation	Soutien psychologique	Besoin physique	Habitudes acquises

Un total **de plus de 10 points** indique un des motifs qui vous poussent à fumer. C'est une base de travail pour savoir où vous devez agir **en priorité** sur vous-même pour arrêter de fumer.

Une stimulation :

Pour vous, fumer c'est avant tout une stimulation. Selon vous, le fait de fumer permet de mieux se concentrer, donne du courage et motive. La nicotine est effectivement un stimulant, mais il est possible de s'en passer ou de trouver des alternatives plus saines.

Le plaisir du geste :

Votre consommation de tabac est davantage associée au plaisir du geste qu'à une dépendance physique. Soyez créatif, vous trouverez certainement un substitut pour la cigarette.

Une relaxation :

Vous fumez avant tout pour vous détendre et vous évader. En un mot, quand vous fumez, vous vous sentez bien. Cependant, pour se détendre, il existe d'autres façons moins dangereuses pour la santé. Pensez-y...

Un soutien psychologique :

C'est la cigarette liée aux émotions, celle que vous fumez surtout quand vous vivez du stress, de l'angoisse ou de l'ennui. Vous considérez le fait de fumer comme rassurant et calmant. Sachez qu'il est possible de gérer ses émotions sans la cigarette.

Un besoin physique :

Pour vous, fumer est avant tout un besoin physique. À peine levé, voilà que l'envie de fumer vous obsède déjà. Vous êtes physiquement dépendant du tabac. Vous pouvez mettre fin à cet esclavage et retrouver votre liberté.

Une habitude :

Vous fumez avant tout par habitude, plus par réflexe que par besoin. Vous ne pouvez envisager certaines situations quotidiennes sans cigarette : après le repas, avec le café, lors des pauses... Sachez qu'il est possible de remplacer ces associations par des habitudes plus saines.

Pour en discuter ou pour vous aider à trouver des pistes de solutions, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la ligne j'Arrête au **1 866 JARRETE (527-7383)**

(1) Adapté de :
<http://www.tabac-info-service.fr>
(le site d'aide à l'arrêt tabagique du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports de France)
<http://www.arreter-la-cigarette.com>
<http://tabac-net.aphp.fr>
<http://vittavi.fr>

