Société canadienne du cancer

JE VEUX, MAIS JE N'Y ARRIVE PAS!

L'AMBIVALENCE EST UN PHÉNOMÈNE FRÉQUENT ET NORMAL DANS UN CONTEXTE DE PROCESSUS D'ARRÊT TABAGIQUE.

La décision entre « Je fume » et « Je cesse de fumer » est, pour certaines personnes, très difficile à prendre : « Je ne sais plus de quel côté me brancher! »

Pour vous aider à y voir plus clair et à faire un choix définitif, il pourrait être intéressant de prendre un moment pour réfléchir aux raisons qui vous incitent à fumer et à celles qui vous poussent à vouloir cesser.

CE QUE LA CIGARETTE M'APPORTE ET MES CRAINTES À L'IDÉE DE CESSER

Ex. : la détente, la peur du sevrage

Malgré mon désir de cesser, qu'est-ce qui fait que je fume encore?

CE QUI ME DÉRANGE DANS LE FAIT DE FUMER

Ex. : la toux, la culpabilité, les risques encourus

Quelles sont les raisons qui m'amènent à vouloir cesser?

LES BIENFAITS QUE JE DÉSIRE OBTENIR EN NE FUMANT PLUS

Ex. : respirer sans tousser, meilleure estime de moi

Qu'est-ce que je veux obtenir en cessant de fumer?

À LA LUMIÈRE DE CET EXERCICE, QUE SOUHAITEZ-VOUS FAIRE?

Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site **jarrete.qc.ca**

j'Arrête. 1 866 jarrête www.jarrete.qc.ca centres d'abandon du tabagisme