

# Indicateurs de dépendance au tabagisme



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

La plupart des fumeurs réguliers développent une dépendance à la nicotine. Cette composante du tabac fait ressentir ses effets sur une zone du cerveau associée au plaisir et à la gratification, et ce, quelques secondes après avoir tiré la première bouffée. Le fumeur ressent alors une agréable sensation de détente et de satisfaction. Le cerveau en demande rapidement davantage; le fumeur développe alors le besoin d'une dose régulière qui le satisfera. La dépendance est alors installée. Les indicateurs déterminant la dépendance au tabagisme sont similaires à ceux qui conduisent à d'autres types de dépendance.

Pour en connaître davantage sur les indicateurs de votre dépendance, faites l'exercice ci-dessous : dans la première colonne, cochez les éléments qui vous concernent le plus afin de mieux discerner votre type de dépendance. Dans la deuxième colonne, inscrivez ce que vous pourriez faire au lieu de fumer. Une fois rempli, mettre votre tableau bien en vue!

	INDICATEURS DE DÉPENDANCE	CE QUE JE FERAI AU LIEU DE FUMER
<input type="checkbox"/>	Fumer la première cigarette dans les 30 min. après le réveil	<b>Ex : Aller marcher puis prendre une douche</b>
<input type="checkbox"/>	Fumer à jeun sans avoir pris un déjeuner complet (absence ou insuffisance)	
<input type="checkbox"/>	Sauter des repas (1 repas/jour)	
<input type="checkbox"/>	Préférer fumer au lieu de manger	
<input type="checkbox"/>	Avoir de mauvaises habitudes alimentaires	
<input type="checkbox"/>	Être possiblement dépendant du café, des boissons gazeuses, de l'alcool	
<input type="checkbox"/>	Fumer la nuit	
<input type="checkbox"/>	Avoir de la difficulté à passer 3 heures sans fumer	
<input type="checkbox"/>	Commencer la journée avec une cigarette, dès le matin	
	<b>INDICATEURS DE DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE</b>	
<input type="checkbox"/>	Fumer pour se détendre	
<input type="checkbox"/>	Aimer fumer	
<input type="checkbox"/>	Se sentir angoissé à l'idée de cesser de fumer	
<input type="checkbox"/>	Fumer répond à un besoin émotif	
<input type="checkbox"/>	Fumer par ennui	
<input type="checkbox"/>	Fumer lors de situations intenses ou stressantes, ou les deux	
<input type="checkbox"/>	Fumer compulsivement	
	<b>INDICATEURS DE DÉPENDANCE SOCIOLOGIQUE</b>	
<input type="checkbox"/>	Aimer fumer en compagnie d'amis fumeurs	
<input type="checkbox"/>	Être un fumeur social	
<input type="checkbox"/>	Trouver difficile de ne pas fumer aux pauses	
<input type="checkbox"/>	Fumer, par opposition aux règles établies	

**Cet exercice vous permettra de mieux comprendre les raisons qui vous poussent à fumer et d'envisager des stratégies adaptées à votre réalité de fumeur. C'est un début de plan d'action!**

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. Téléphonnez au **1 866 JARRETE (1 866 527-7383)**. Visitez également notre site [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

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