

STRATÉGIES, IDÉES, TRUCS

Quoi faire au lieu de fumer ?

Pour vous aider dans la gestion des envies de fumer, voici des trucs simples pour occuper le cerveau à se concentrer sur une autre activité.

Surlignez avec un marqueur ou entourez les stratégies qui pourraient vous aider.

En situation de stress ou d'émotions fortes

- Se retirer dans un endroit calme
- Respirer profondément : inspirer de l'énergie positive / expirer le négatif
- Pratiquer la respiration abdominale : gonfler le ventre à l'inspiration / dégonfler à l'expiration
- Mâcher de la gomme sans sucre ou une pastille ordinaire
- Marcher à l'extérieur
- Écrire (émotions, idées, pensées positives)
- Contacter une personne (soutien) : _____
- Autre : _____

À la maison ... changer le rituel et les habitudes liés à la cigarette

- Faire du ménage, du rangement, du classement de papier
- Modifier le rituel associé au café : _____
- Prendre une douche ou un bain
- Pratiquer un moment de détente (ex : méditation, visualisation, respiration, automassage)
- Faire des mots croisés, mots cachés, casse-tête, sudoku ou scrackbooking
- Faire de la lecture : _____
- Dessiner ou faire du coloriage (ex : une mandala)
- Participer à une activité (peinture, tricot, menuiserie, musique) : _____
- L'été : désherber les plates-bandes, jardiner
- Autre : _____

En parlant au téléphone

- Griffonner sur une feuille
- Se lever debout et s'étirer
- Manipuler un objet avec ses mains
- Autre : _____

Après les repas

- Identifier avant le repas l'activité à faire après le repas (ex : vaisselle, marche)
- Quitter la table dès que le repas est terminé
- Se brosser les dents ou utiliser un rince-bouche ou la soie dentaire
- Autre : _____

Rencontres sociales / alcool

- Fréquenter des non-fumeurs
- Boire des boissons (ex : jus, lait, tisanes) qui ne sont pas associés à la cigarette
- Informer les ami(e)s de ne pas offrir de cigarettes
- Garder un élastique au poignet et lors d'une envie, je le tire légèrement
- Autre : _____

Autres trucs

- Revoir son plan de prévention de rechute
- Enumérer par écrit toutes les raisons pour lesquelles vous désirez cesser de fumer.
- Transformer la pensée négative en pensée positive
- S'encourager positivement
- Boire beaucoup d'eau (avec une paille, ou de l'eau citronnée) : aide à éliminer les substances toxiques de l'organisme
- Manger des crudités, de la réglisse, _____
- Allumer de l'encens ou une chandelle au lieu d'allumer une cigarette
- Avec l'argent économisé, panifier un projet : _____
- Bouger plus ; marcher, _____
- Identifier une activité ou un loisir qui vous fera oublier la cigarette : _____
- Aller dans un endroit public avec interdiction de fumer (centre d'achat, cinéma, restaurant) : _____
- Autre : _____

Se souvenir que l'envie de fumer disparaît après quelques minutes

Document rédigé par Brigitte Fortier, Conseillère en prévention et soutien à la cessation tabagique au CIUSSS de l'Est-de-L'Île de Montréal. Décembre 2015, mise à jour juin 2018.

Sources : Document « les ateliers cœur en santé. Oui, j'arrête / pour cesser de fumer ».

Inspiré des propos des participants au groupe de cessation tabagique offert au CIUSSS de l'Est-de-L'Île-de-Montréal