



En finir avec la cigarette ? 10 recommandations de l'équipe de conseil de la Ligne stop-tabac



Cherchez une raison personnelle d'arrêter de fumer !

Affichez de manière bien visible un symbole approprié (par exemple un smiley géant), et dites-vous chaque fois que vous le voyez : « Pour de belles dents et un joli sourire, je supprime le tabac de ma vie. »



Fixez-vous une date de début !

Inscrivez la date dans le calendrier et faites-en sorte de vous y tenir impérativement.



Établissez un plan d'action !

Comment vous occuper les mains, la bouche et la mental dès que l'envie de fumer se fait sentir ? Quels petits rituels pourraient sur le long terme remplacer vos habitudes avec la cigarette ? Qu'est-ce qui vous fait du bien ?



Parlez de votre projet !

Informez vos proches et faites appel à leur bienveillance si parfois vous êtes irritable.



Enfoncez le clou !

Cessez complètement de fumer dès le premier jour et enfoncez le clou – ne lâchez rien ! Cela vous demandera moins d'énergie et d'efforts que de réduire progressivement votre consommation.



Créez-vous un environnement sans tabac !

Avant le jour J, éliminez de votre logement tabac, cendriers, briquets et autres. Demandez également à votre entourage de ne plus vous proposer de cigarettes.



Recourez à une aide médicamenteuse !

Les substituts nicotiniques vendus en pharmacie ne présentent aucun risque d'accoutumance et atténuent les symptômes de sevrage. Par ailleurs, des médicaments délivrés sur ordonnance aident également.



Observez les non-fumeurs !

Comment réagissent les non-fumeurs aux situations de stress ? Que font-ils ou elles pendant les pauses, lors des temps d'attente ou juste après les repas ? Observez-les et imitez-les !



Ne vous découragez pas en cas de rechute !

Réaffirmez votre décision et essayez à nouveau. Chaque nouvelle tentative vous apprend quelque chose et augmente vos chances de réussite.



Avec une aide professionnelle, c'est plus facile !

Appelez la Ligne stop-tabac au 0848 000 181 pour bénéficier d'un accompagnement efficace. Pour mettre toutes les chances de votre côté, prévoyez plusieurs entretiens gratuits. www.liguecancer.ch/stop-tabac