



SERVICES LOCAUX STOP SMOKING DU NHS
 Pour obtenir un conseil individualisé ou au sein
 d'un groupe. Envoyez un SMS
GIVE UP au **88088** en indiquant votre code postal.

Assistance téléphonique antitabac du NHS
 De 7h00 à 23h00, 7 jours sur 7
0800 169 0 169 ANGLAIS
 Numéro de textphone (téléphone pour
 malentendants)

0800 169 0 171 ANGLAIS
 Pour obtenir des conseils, une aide ou un
 soutien gratuits

**Pour une aide et un soutien en ligne et la possibilité
 de poser des questions à un expert, adressez-vous à
 GOSMOKEFREE.CO.UK**

Produit par le ministère de la Santé © Crown copyright.
 Commander Smokefree Guide (le guide du non-fumeur)
 No. 6100FR. Avril 2007. DOH 273950.

**Votre médecin généraliste ou votre pharmacien
 POUR OBTENIR DES PRODUITS
 PERMETTANT DE RÉDUIRE LE BESOIN
 DE NICOTINE**

**Assistance téléphonique antitabac du NHS pour
 femmes enceintes**
 12h00 – 21h00 7 jours sur 7
0800 169 9 169 ANGLAIS

**Assistances téléphoniques antitabac du NHS en
 langues asiatiques**
 13h00 – 21h00 le mardi
0800 169 0 881 OURDOU
0800 169 0 882 PENDJABI
0800 169 0 883 HINDI
0800 169 0 884 GUJARATI
0800 169 0 885 BENGALI



SMOKEFREE

ARRÊTEZ DE FUMER COMMENCEZ UNE NOUVELLE VIE

Lancez-vous. Vivez sans fumer.

French



SMOKEFREE

- **RÉFLÉCHISSEZ** 4
Pourquoi c'est formidable de ne plus fumer
- **PRÉPAREZ-VOUS** 12
Où s'adresser pour obtenir un soutien, des produits et des conseils
- **ALLEZ-Y** 22
Comment arrêter de fumer avec notre « carnet de bord » du non-fumeur
- **TENEZ BON** 40
Lorsqu'une vie sans tabac devient une vie complètement nouvelle

TRANSFORMEZ VOTRE VIE

Imaginez ce que vous allez faire de mieux dans votre vie. Imaginez que votre prochaine étape consiste à vous libérer complètement de l'habitude tabagique. Et si au réveil, vous vous sentiez absolument frais ? À quoi passeriez-vous tout le temps dont vous allez disposer soudain dans votre vie ? Arrêter de fumer peut être une expérience qui transformera votre vie. Préparez-vous à un monde sans tabac. Débarrassez dès aujourd'hui votre esprit et votre corps du tabagisme.

L'Irlande est non-fumeur, de même que l'Écosse. Le Pays de Galles, l'Irlande du Nord et l'Angleterre sont en voie de l'être aussi. Nous allons devenir une nation sans fumeurs. Alors, pourquoi attendre pour arrêter de fumer ? Surtout que vous pouvez faire des économies, améliorer votre état de santé, ne plus sentir le tabac et éviter les maladies graves associées au tabagisme.

UNE ANGLETERRE SANS FUMEURS

Arrêtez de fumer, et pensez aux années que vous allez vivre en meilleure santé.

- Diminuez les risques de contracter un cancer du poumon. **Vous allez respirer plus facilement.**
- Éliminez le mucus qui se trouve dans vos poumons. **Au réveil, plus de méchante toux.**
- Diminuez le risque de crise cardiaque. **Moins de difficultés à descendre la rue en courant.**
- Réduisez vos niveaux de stress. **Reprenez votre vie en mains.**

RIEN À PERDRE, TOUT À GAGNER

Peut-être pensez-vous avoir une multitude de raisons pour repousser le moment où vous devrez arrêter de fumer – c'est un soutien, un moyen d'évacuer le stress, d'être plus sûr de soi. Vous pensez peut-être qu'il est difficile d'arrêter quand tout le monde autour de vous semble encore fumer. Mais chaque année, des milliers de personnes arrêtent de fumer. Vous aussi, vous le pouvez.





DES MINUTES TOUTE UNE VIE

Arrêter de fumer peut augmenter de manière spectaculaire vos chances de vivre plus longtemps. Lorsque vous cesserez d'exposer votre organisme au tabac, il commencera à aller mieux dans les vingt minutes qui suivent et à réparer les dommages causés par toutes ces années de tabagisme. Arrêtez de fumer, et l'état de votre organisme s'améliorera.

20

MINUTES

La tension artérielle et le pouls redeviennent normaux. La circulation s'améliore – notamment dans les mains et dans les pieds.

8

HEURES

Les taux sanguins d'oxygène redeviennent normaux et le risque de crise cardiaque diminue.

24

HEURES

Le monoxyde de carbone quitte l'organisme. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les débris.

48

HEURES

Félicitations. Votre organisme est maintenant débarrassé de la nicotine. Avez-vous remarqué comme votre goût et votre odorat se sont améliorés ?

72

HEURES

Vous respirez mieux. Vous avez davantage d'énergie.

2-12

SEMAINES

La circulation s'est améliorée dans l'organisme tout entier. Il vous est plus facile maintenant de marcher et de faire de l'exercice.

3-9

MOIS

L'efficacité de vos poumons a augmenté de 5 à 10 pour cent. Les problèmes respiratoires disparaissent progressivement. Vous pouvez dire adieu à la toux, à l'essoufflement et à la respiration sifflante.

5

ANS

Maintenant, le risque de crise cardiaque est diminué de moitié par rapport à celui d'un fumeur.

10

ANS

Le risque de cancer du poumon est diminué de moitié par rapport à celui d'un fumeur. Le risque de crise cardiaque est maintenant égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



ARRÊTER REPRENDRE

Des milliers de personnes ont déjà arrêté de fumer en Angleterre et toutes ont suivi le même parcours. Vous allez passer par les mêmes étapes pour y arriver vous aussi. Ne vous découragez pas si vous vous remettez à fumer. La plupart du temps, il faut s'y prendre en plusieurs fois. Mais ce qui importe, c'est qu'en prenant cette brochure, vous avez déjà accompli le premier pas.

RECULER SE PRÉPARER

Pour se préparer à cesser de fumer, il faut être pratique. Il ne s'agit pas de tester sa volonté. Il faut avoir un plan. Choisir la date à laquelle s'arrêter, et comment faire. Comprendre pourquoi on fume. Obtenir l'aide de son entourage.

CE QUI MARCHE

- Prenez contact avec votre service local *Stop Smoking* du NHS (Service national de la Santé). Des conseillers expérimentés sont là pour vous aider.
- Déterminez ce qui vous donne envie de fumer, et établissez un plan.
- Prenez chaque jour comme il vient et chaque jour offrez-vous une récompense.
- Trouvez un ami qui arrête aussi afin de vous soutenir mutuellement.
- Utilisez des substituts nicotiques pour affronter les symptômes de manque.
- Évitez les situations où vous pourriez être tenté de fumer à nouveau.
- Notez les économies que vous réalisez et faites-vous plaisir.
- Ne cessez pas de vous dire que vous pouvez y arriver.



ANCIENNES MÉTHODES NOUVELLES MÉTHODES

Beaucoup de fumeurs souhaitent arrêter, mais ne savent pas comment s'y prendre. Vous trouverez ici quatre méthodes différentes vous permettant d'y parvenir. Choisissez celle qui convient le mieux à vos circonstances. Et n'oubliez pas que vous pouvez toujours en combiner plusieurs.

Ceux qui utilisent des médicaments ou une aide professionnelle doublent parfois leurs chances de réussite.

AIDE ET SOUTIEN ANTITABAC

Obtenez l'aide gratuite des experts chevronnés de votre service local *Stop Smoking* du NHS. Possibilité d'entretien personnalisé ou de partage de l'expérience en groupe.

PROGRAMME *TOGETHER* (ENSEMBLE)

Pour arrêter de fumer, il est indispensable de disposer d'un bon soutien dans les moments critiques. Adhérez au programme *Together* et nous vous appellerons, nous vous enverrons des SMS et des courriels aux moments critiques.

SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Il existe nombre de produits qui peuvent vous aider en cas de dépendance nicotinique, tels que les patches, les gommes à mâcher et les inhalateurs.

CARNET DE BORD DU NON-FUMEUR

Compter arrêter uniquement grâce à sa volonté n'est pas recommandé. Quelle que soit la méthode que vous choisirez, il sera utile de conserver la trace de vos progrès. Rendez-vous à la page 22 pour votre carnet de bord personnel.



IMPOSSIBLE POSSIBLE

Impossible d'y arriver tout seul ? Il est possible de rencontrer en tête-à-tête un conseiller du service local *Stop Smoking* du NHS. Impossible de trouver le temps ? Les services locaux *Stop Smoking* sont situés tout près et d'accès facile. Trop cher ? Toute l'aide apportée par votre service local *Stop Smoking* du NHS est gratuite.

Si vous souhaitez cesser de fumer, le NHS vous offre une aide variée – et les résultats sont là.

Nous vous mettrons en contact avec un conseiller expérimenté, soit en groupe soit en entretien individualisé. L'un des dispositifs que vous pouvez utiliser est le détecteur de monoxyde de carbone pour évaluer votre dépendance tabagique et mesurer la diminution du monoxyde de carbone dans votre organisme.

Nous vous donnerons également des conseils concernant le traitement de substitution nicotinique, et sur les produits ou les associations de produits susceptibles de vous convenir. Vous avez quatre fois plus de chances de réussir si vous vous rendez à votre service local *Stop Smoking* du NHS et utilisez le traitement de substitution nicotinique, que si vous essayez de cesser de fumer seulement grâce à votre volonté.

PARTAGER VOS EXPÉRIENCES

La plupart des groupes ont des réunions hebdomadaires de une ou deux heures pendant six ou sept semaines. Habituellement, les deux premières séances consistent à faire un plan et à se préparer à arrêter pour ensuite cesser de fumer au cours de la troisième semaine. Beaucoup de personnes trouvent que partager l'expérience des autres est utile en soi.

ENTRETIEN INDIVIDUALISÉ

Si vous préférez un soutien individualisé, il est possible de l'obtenir dans la plupart des régions.

Pour trouver le service local *Stop Smoking* du NHS le plus proche :

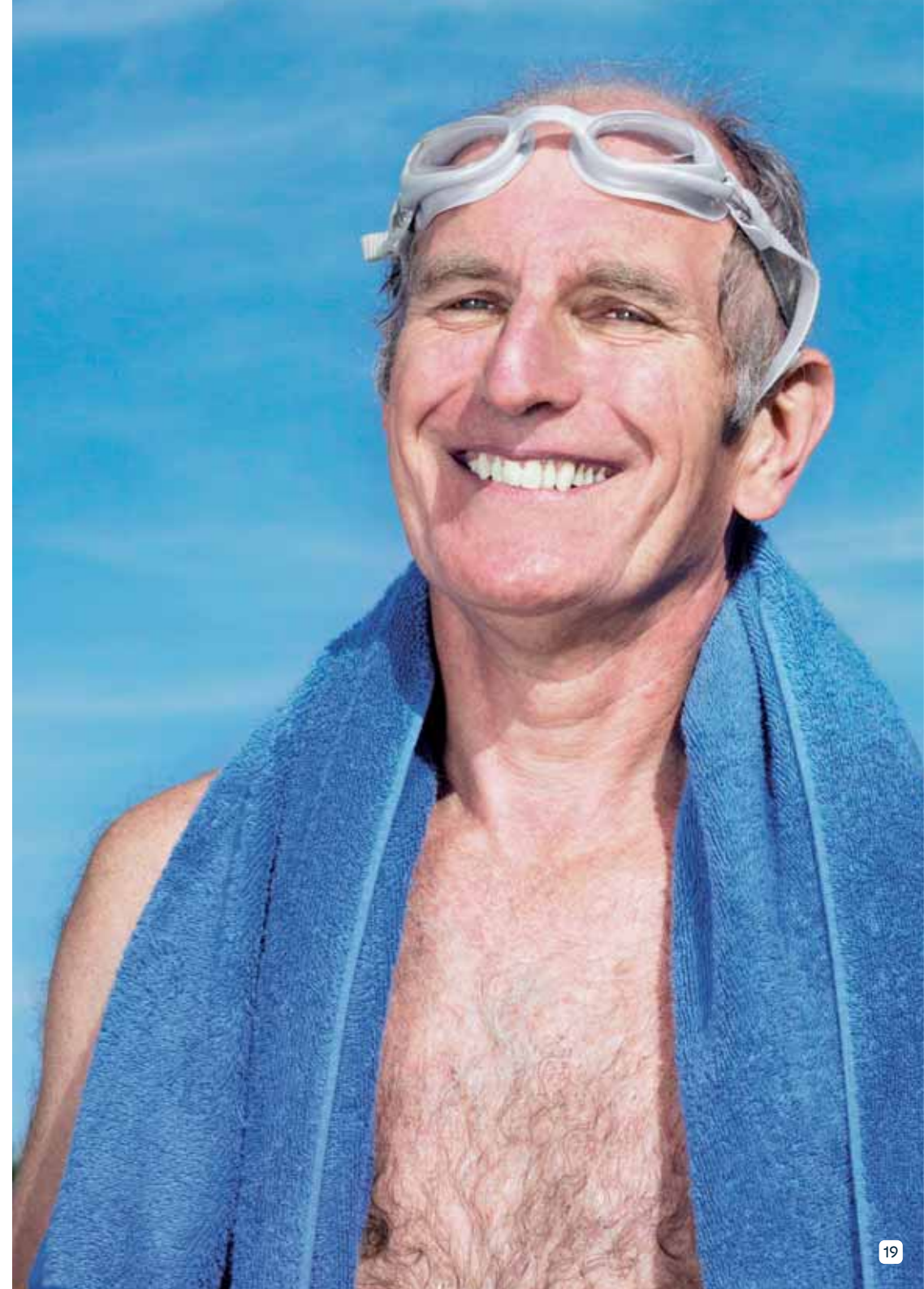
appelez l'assistance téléphonique au **0800 169 0 169** ANGLAIS
allez sur le site **GOSMOKEFREE.CO.UK**
ou envoyez un SMS
« **GIVE UP** » au **88088** en indiquant votre code postal complet



SEUL AVEC D'AUTRES

Pourquoi arrêter de fumer tout seul alors que vous pouvez adhérer au programme *Together* (Ensemble) ? Élaboré par d'anciens fumeurs et des professionnels, il permet de cesser de fumer avec l'aide d'autres personnes. Nul besoin de quitter votre domicile – grâce à ce programme, vous recevrez des informations gratuites, des SMS, des appels téléphoniques et des courriels encourageants aux moments critiques.

Nous serons avec vous à chaque étape du parcours. Bien avant la date fixée pour arrêter, juste avant et juste après, nous nous mettrons en contact avec vous pour vous apporter une aide, des conseils ou des encouragements. Trois mois après, nous vous donnerons des conseils pour rester non fumeur.



LUTTER FAIRE FACE

Les tout premiers jours sans nicotine sont souvent les moments les plus difficiles lorsqu'on veut arrêter de fumer, car il faut alors lutter contre la dépendance physique. Les substituts nicotiques peuvent vous aider à franchir cette étape. Vous les utilisez au début. Ensuite, le besoin de nicotine s'estompe, et il vous sera alors beaucoup plus facile de surmonter l'aspect psychologique de l'habitude.

Il existe beaucoup de traitements de substitution nicotinique différents – et ils donnent de bons résultats. Ces traitements doublent vos chances de réussite en vous aidant à gérer les symptômes du manque. Comme ils sont absorbés par votre organisme selon une voie différente de celle de la nicotine des cigarettes, leur dépendance induite est bien moindre. Ils ne contiennent ni le goudron, ni les poisons, ni le monoxyde de carbone des cigarettes, et ne sont donc pas cancérogènes.

Vous pouvez vous procurer un traitement de substitution nicotinique sur ordonnance, ou l'acheter directement en pharmacie et suivre les instructions figurant sur le paquet. Il convient à la plupart des adultes, mais si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou circulatoire, ou prenez régulièrement des médicaments, il sera bon d'obtenir l'accord de votre médecin. Même chose en cas de grossesse, il vaudra mieux demander l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme avant d'utiliser un traitement de substitution nicotinique.

GOMME À MÂCHER À LA NICOTINE

La nicotine est absorbée par la paroi buccale lorsque vous mâchez la gomme.

PATCHS À LA NICOTINE

Les patchs à la nicotine sont efficaces chez la plupart des fumeurs, et peuvent être portés pendant 24 heures (patchs de 24 heures) ou seulement pendant la journée (patchs de 16 heures).

MICROCOMPRIMÉS

Ces petits comprimés contiennent de la nicotine et se dissolvent sous la langue.

PASTILLES

Ces pastilles doivent être sucées lentement afin de libérer la nicotine et prennent environ 20-30 minutes pour se dissoudre.

SPRAY NASAL À LA NICOTINE

Ce spray dispense une dose rapide et efficace de nicotine par l'intermédiaire de la paroi nasale.

INHALATEURS

Très semblable à une cigarette en plastique, l'inhalateur libère une vapeur de nicotine absorbée ensuite par la bouche et la gorge. Si le fait de porter la main à la bouche vous manque, ces inhalateurs peuvent vous convenir.

ZYBAN (HYDROCHLORURE DE BUPROPION)

Outre le traitement de substitution nicotinique, il existe d'autres produits qui ne contiennent pas de nicotine pour vous aider à cesser de fumer, comme le bupropion (Zyban). Il faut prendre ce produit pendant deux mois et vous devriez être prêt à arrêter de fumer dès la seconde semaine. Disponible seulement sur ordonnance.



TROUVER DES EXCUSES PASSER À L'ACTION

Quelle que soit la méthode utilisée pour cesser de fumer, vous vous apercevrez que conserver la trace de vos progrès peut contribuer notablement à vous aider. C'est pourquoi nous avons conçu pour vous un « Carnet de bord du non-fumeur » à remplir. Il présente des exercices qui vous aideront à progresser et vous accompagneront de la première à la dernière étape de votre parcours pour vous libérer du tabagisme.





ÉTAPE 1: RÉFLÉCHISSEZ

La première chose à faire pour cesser de fumer, c'est de penser sérieusement à arrêter. Tout le reste suivra naturellement. D'habitude, les personnes qui veulent arrêter de fumer pour de bon passent par quatre étapes. La première étape est la plus simple.

Utilisez ce « Carnet de bord du non-fumeur » afin de conserver la trace de votre progrès. Il vaut mieux écrire au stylo à bille, car les autres stylos pourraient faire des bavures.



ÊTES-VOUS PRÊT ?

La plupart des fumeurs ont pensé à arrêter. Mais il faut y réfléchir sérieusement pour se débarrasser de sa dépendance.

Lisez la section suivante et répondez au fur et à mesure, et soudain vous verrez beaucoup plus clairement vos raisons pour arrêter de fumer.

QU'ALLEZ-VOUS Y GAGNER ?

- DAVANTAGE D'ARGENT POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE
- UN MEILLEUR ODORAT
- DES ALIMENTS PLUS GOÛTEUX
- UNE MEILLEURE SANTÉ À L'AVENIR
- ÊTRE DÉBARRASSÉ DES LIMITATIONS IMPOSÉES PAR LE FAIT DE FUMER
- UNE HALEINE PLUS FRAÎCHE
- DAVANTAGE DE TEMPS LIBRE À PASSER AVEC VOS ENFANTS
- DES POUMONS PLUS SAINS
- MOINS DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ

COMBIEN DÉPENSEZ-VOUS POUR FUMER ?

Effectuez ce rapide calcul – peut-être allez-vous vous apercevoir que fumer vous coûte plus cher que vous ne le pensiez.

Ce que vous dépensez par semaine en tabac : £ ____ par semaine

Multipliez par 52, pour avoir le coût annuel : £ ____ par an

ALORS, REGARDEZ, SI VOUS N'ARRÊTEZ PAS DE FUMER MAINTENANT,

dans trois ans, vous aurez dépensé : £ ____

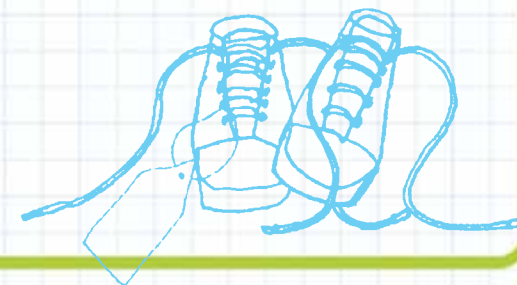
dans cinq ans : £ ____

dans dix ans : £ ____

Énumérer ici vos cinq principales raisons pour arrêter de fumer :

-
-
-
-
-

Consacrez les fonds ainsi économisés à d'autres choses, de nouvelles chaussures, une cuisine, partez en week-end ...





POURQUOI AVEZ-VOUS COMMENCÉ À FUMER?

Maintenant que vous prévoyez de cesser, il est utile de penser à ce qui vous a amené à fumer. Cela vous rappelle-t-il quelque chose ?

- Avoir l'air plus mûr
- Être dans le vent
- Copier les amis ou la famille
- Se sentir adulte
- Avoir l'air dur
- Être accepté
- Par curiosité
- En avoir tout simplement envie

Autre chose ? _____

Ces raisons sont-elles toujours valables ? _____

Quelles que soient les raisons qui vous ont poussé à fumer, ces raisons sont-elles encore valables pour garder cette habitude ?

POUR QUELLE RAISON CONTINUEZ-VOUS À FUMER ?

La plupart du temps, fumer est une habitude. Sans doute qu'à certains moments de la journée, normalement, vous allez allumer une cigarette ; ce sont les « moments déclencheurs » en quelque sorte. Il faut les identifier et les gérer.

À QUEL MOMENT COURREZ-VOUS LE PLUS DE RISQUES DE VOULOIR UNE CIGARETTE ?

- Au réveil
- En parlant au téléphone
- En buvant un verre
- En regardant la télévision
- En société
- Après un repas
- Avec des amis ou en famille
- En lisant le journal

À d'autres moment ? _____

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER

RAISONS POUR FUMER RAISONS POUR ARRÊTER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Les raisons pour arrêter semblent-elles plus fortes ? En ce cas, continuez à lire. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas encore prêt à cesser de fumer.

ÉTAPE 2: PRÉPAREZ-VOUS

La seconde étape dans la voie de l'anti-tabagisme est celle de la préparation. Vous avez réfléchi longuement et intensément et maintenant le moment est venu de préparer le grand événement.

SACHEZ POURQUOI VOUS FUMEZ

Afin de savoir quand vous fumez et ce qui déclenche cette habitude, remplissez ce carnet de bord pendant un jour ou deux.

LE MOMENT
OÙ VOUS
FUMEZ

CE QUE VOUS
FAITES À CE
MOMENT-LÀ

L'INTENSITÉ
DE VOTRE DÉSIR
DE FUMER (1-10)

COMMENT GÉRER VOS ENVIES DE FUMER

Voici quelques suggestions pour affronter les moments difficiles :

- Rester actif
- Penser à autre chose
- Respirer lentement et à fond plusieurs fois
- Aller se promener, ou se rendre dans une autre pièce
- Boire un verre d'eau
- En parler à un ami
- Regarder à nouveau la liste des raisons pour arrêter
- Essayer d'utiliser des substituts nicotiniques ou du Zyban

Vous avez sans doute aussi vos propres idées là-dessus – inscrivez-les ici.



SE PRÉPARER À CESSER DE FUMER

Du jour où vous cesserez de fumer, vous améliorerez votre vie. Utilisez cette liste pour vous aider à vous préparer.

1 ÉVITER LA TENTATION

- Choisissez une date pour arrêter qui ne risque pas d'être particulièrement stressante
- N'ayez sur vous ni cigarettes, ni allumettes, ni briquet
- Ne buvez pas d'alcool

2 OBTENEZ UNE AIDE

- Appelez votre service local *Stop Smoking* du NHS
- Parlez avec des amis ou des membres de votre famille
- Parlez à quelqu'un qui a réussi à cesser de fumer
- Associez-vous avec quelqu'un qui souhaite aussi arrêter de fumer
- Appelez l'assistance téléphonique antitabac du NHS au numéro 0800 169 0 169 ANGLAIS

3 RAPPELEZ-VOUS CONSTAMMENT POURQUOI VOUS ARRÊTEZ

- Qu'il ne s'agit jamais de « juste une cigarette »
- Que vous voulez maîtriser la situation
- Que vous serez en bien meilleure santé si vous arrêtez de fumer
- Et aussi bien plus riche

4 PENDANT LA PREMIÈRE SEMAINE

- Restez actif
- Adopter un emploi du temps différent
- Limitez-vous aux zones non-fumeurs
- Prenez un grand bol d'air frais

CARNET DE BORD DE LA DATE FATIDIQUE

JOUR/DATE

MOIS

ANNÉE



RÉFLÉCHISSEZ À CEUX QUI VONT VOUS AIDER :

Handwritten notes on lined paper, including the name 'M. M. M.' and the date '10/10/2020'.



ÉTAPE 4: TENEZ BON

Maintenant, vous êtes arrivé au moment fatidique de votre résolution de ne plus fumer – il s’agit de tenir bon et de ne pas rechuter. Nous savons que vous avez besoin de toute l’aide disponible, et c’est pourquoi dans cette section vous trouverez des « trucs » et des conseils pour vous aider à toujours devancer les envies de fumer à nouveau.



AFFRONTER LES SYMPTÔMES DE MANQUE

Nombreux sont ceux qui recommencent à fumer parce qu’ils pensent ne pas pouvoir affronter les symptômes de manque de nicotine. Les tout premiers jours ne sont pas drôles, mais l’apparition des symptômes indique que votre organisme commence à récupérer.

Les substituts nicotiques vous aideront à diminuer la gravité des symptômes de manque et faciliteront le passage à une vie sans tabac.

SYMPTÔMES	CE QUI SE PASSE	COMMENT FAIRE FACE
Envie intense de fumer	Votre cerveau souffre de l’absence de sa dose de nicotine	Les envies sont les plus fortes pendant les tout premiers jours et diminuent au cours des semaines suivantes. Consultez les moyens de les affronter page 31
Toux, bouche sèche	Vos poumons sont en train de se débarrasser du goudron	Amélioration assez rapide. Boire des boissons chaudes
Sensation de faim	Votre métabolisme est en train de changer, et les aliments ont meilleur goût dès que vous cessez de fumer	Mangez des fruits et des légumes, mâchez de la gomme et buvez beaucoup d’eau
Constipation ou diarrhée	Votre organisme est en train de récupérer, et tout va redevenir normal	Comme ci-dessus – des fruits, des légumes et beaucoup d’eau
Sommeil difficile	Sans doute parce que la nicotine est en train de quitter votre organisme	Ne devrait pas durer plus de deux ou trois semaines. Buvez moins de café et de thé, et essayez d’aller au grand air et de faire de l’exercice
Étourdissements	Davantage d’oxygène arrive à votre cerveau au lieu du monoxyde de carbone	Ils devraient disparaître en quelques jours
Sauts d’humeur, mauvaise concentration, irritabilité	Ce sont des signes du manque de nicotine et ils vont disparaître	Avertissez la famille et les amis, et demandez-leur de vous soutenir. Consultez les moyens de faire face page 38

GÉRER LE STRESS

Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous habituer à ne plus fumer et pour que les nouvelles habitudes commencent à sembler naturelles. Si vous avez utilisé la cigarette pour gérer le stress, le moment est venu de trouver autre chose, comme par exemple :

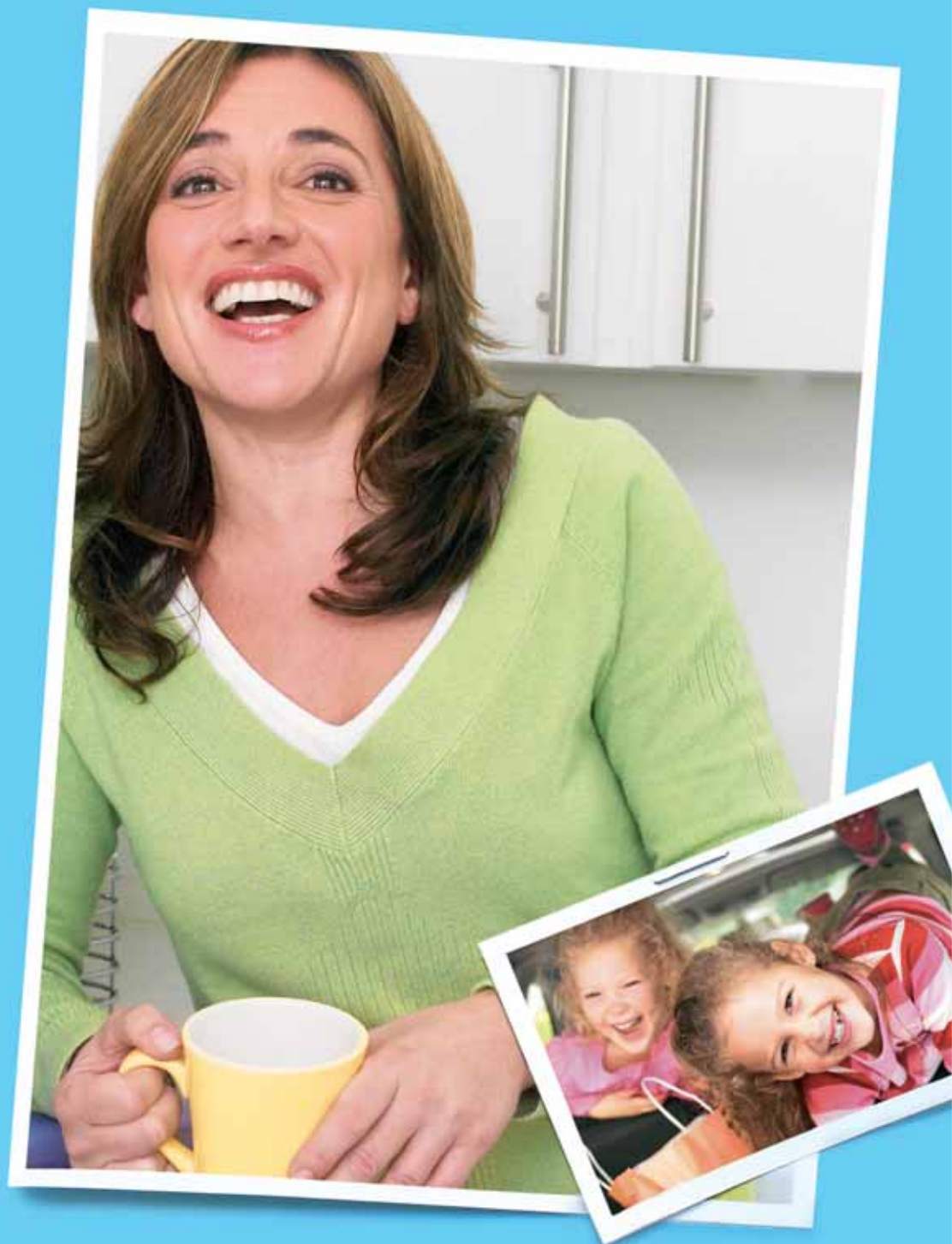
- Soyez honnête avec vous-même vis-à-vis de ce qui vous perturbe réellement
- Essayez différentes manières de faire les choses
- Parlez des problèmes avec quelqu'un en qui vous avez confiance
- Organisez l'ordre de priorité de vos tâches et tirez des plans réalistes pour les réaliser
- Faites chaque jour une chose rien que pour vous-même
- Prenez le temps de vous reposer et essayez de dormir suffisamment
- Souvenez-vous que, maintenant non-fumeur, vous serez moins stressé et il vous sera plus facile d'affronter la vie

FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

Jetez un regard sur la liste de la page 29 concernant toutes les choses qui vous poussent à fumer. Essayez de les éviter dans la mesure du possible. Mais rien que ce regard jeté en arrière et cette prise de conscience peuvent vous aider à faire face.

Et si vous avez essayé de cesser de fumer auparavant, tirez les leçons de vos erreurs, et essayez quelque chose de nouveau cette fois-ci.

SI JE SUIS TENTÉ DE RECOMMENCER À FUMER, JE VAIS :



RECHUTE NOUVELLE TENTATIVE

Ne vous inquiétez pas si vous rechutez et vous remettez à fumer. Pour certaines personnes, c'est seulement à la quatrième ou à la cinquième tentative qu'elles réussissent définitivement. La prochaine fois, vous pourrez bénéficier de ce que vous avez appris cette fois-ci et cela vous aidera à arrêter de fumer.

POURQUOI ON SE REMET À FUMER

Bien des raisons sont invoquées en cas de rechute, mais le plus souvent, c'est parce qu'on :

- pensait pouvoir en fumer « juste une seule »
- n'était pas bien préparé, ou on n'avait pas bien réfléchi à ce qui déclenche l'envie de fumer
- n'a pas recherché d'autres moyens de faire face au stress
- a pris du poids
- considère qu'on est un ancien fumeur, au lieu de se voir en non-fumeur

CONSEILS D'URGENCE

Si vous venez juste de fumer une cigarette :

- réexaminez votre décision d'arrêter
- jetez toutes les cigarettes en votre possession
- sortez de la situation qui vous a fait rechuter – allez dehors, ou dans une autre pièce
- appelez un ami, ou l'assistance téléphonique antitabac du NHS au numéro 0800 169 0 169 ANGLAIS
- ne la laissez pas ruiner tous les efforts déjà accomplis



VOUS AVEZ ARRÊTÉ !

Lorsque vous aurez cessé de fumer pour de bon, vous jetterez un regard en arrière et vous aurez du mal à croire que vous avez gaspillé autant de temps, d'argent et d'énergie à cause de cette habitude. Cesser de fumer, c'est retrouver la vraie personne qui est en vous.

Pour obtenir un exemplaire de cette brochure en anglais en Braille ou en gros caractères, appelez le 0800 169 0 169