

**1+1**

Dfense  
nationale

National  
Defence

# Cahier d'exercices du participant



PROGRAMME DE RENONCEMENT AU TABAC  
DES FORCES CANADIENNES





# TABLE DES MATIÈRES



## INTRODUCTION AU PROGRAMME ÉCRASEZ-LA

Historique du programme ÉCRASEZ-LA .....	1
Fonctionnement du programme ÉCRASEZ-LA .....	1
Calendrier du programme ÉCRASEZ-LA .....	4
À faire .....	7

## MODULE 1: Confirmer votre engagement à cesser de fumer

Faits sur le tabagisme et l'abandon du tabac .....	9
Énoncer vos raisons pour cesser de fumer.....	10
Les avantages d'une vie sans tabac .....	12
Diminuez votre consommation .....	16
Avec ou sans médication .....	17
La théorie des flotteurs .....	19
À faire .....	19

## MODULE 2: Analyser votre profil de consommation

Dépendance à la nicotine .....	21
Analyse des raisons pour lesquelles vous fumez.....	22
Résolution du problème de substituts au tabac .....	26
Identifiez les raisons pour lesquelles vous fumez.....	27
Trouvez des solutions de rechange .....	29
Essayez les solutions de rechange .....	31
Mettez les solutions de rechange en pratique .....	32
Aide d'autres personnes .....	32
À faire.....	34

## **MODULE 3: Stratégies d'adaptation à terme court**

Stratégies d'adaptation à terme court .....	35
ARBF .....	37
Premiers effets du renoncement .....	37
Mettre vos pensées à votre service .....	39
Prévoir des récompenses .....	42
Votre plan de stratégies .....	45
À faire .....	48

## **MODULE 4: Activité physique et relaxation**

Activité physique: Pourquoi et comment .....	49
Faire un plan d'activité physique.....	50
Relaxation: Pourquoi et comment .....	51
Faire un plan de relaxation.....	53
À faire .....	54

## **MODULE 5: Plan pour les situations à risque**

Composer avec les rechutes .....	55
Formation en vue des situations à risque .....	57
Résolution des problèmes .....	59
Soyez à l'affut des signes d'autopersuasion.....	62
À faire .....	64

## **MODULE 6: Garder votre poids sous contrôle**

L'abandon du tabac avant tout .....	65
La prise de poids après avoir cessé de fumer.....	66
Changer vos vieilles habitudes.....	67
Trucs quotidien .....	67
Solutions pour prévenir la prise de poids .....	70
À faire .....	72

## **MODULE 7: Demeurer non-fumeur**

Mise à jour de votre <i>Plan pour une vie sans fumée</i> .....	73
Révisez votre <i>Plan d'activité physique</i> .....	75
Révisez votre <i>Plan de relaxation</i> .....	78

<b>Si vous avez une rechute .....</b>	<b>79</b>
<b>Quand pouvez-vous dire que vous avez réussi? .....</b>	<b>80</b>
<b>Quoi faire d'ici là? .....</b>	<b>81</b>
<b>À faire.....</b>	<b>83</b>

## **LES ANNEXES**

<b>A: Formulaire de demande pour les congés autorisés .....</b>	<b>85</b>
<b>B: La technique de deux pots de verre .....</b>	<b>87</b>
<b>C: Plan de stratégies .....</b>	<b>88</b>
<b>D: Plan pour une vie sans fumée.....</b>	<b>93</b>





## **PRÉSENTATION AU PROGRAMME ÉCRASEZ-LA**

### **Historique du programme ÉCRASEZ-LA**

Le programme ÉCRASEZ-LA a été créé parce qu'il n'existant aucun programme de renoncement au tabac adapté aux besoins et au style de vie particuliers du personnel des Forces canadiennes. La première version du programme a été élaborée en 1980 et comprenait une évaluation complète. Ce fut une réussite : jusqu'à 50 p. cent des personnes qui avaient assisté aux séances de groupe et qui avaient fait les exercices du cahier n'avaient pas recommencé à fumer un an après la fin du programme. Le programme ÉCRASEZ-LA a été adopté à titre de programme officiel de renoncement au tabac des Forces canadiennes. Il a été révisé en 1986, en 1995, en 2003 et 2010 afin d'intégrer les nouveaux concepts et les nouvelles stratégies en matière d'abandon du tabac.

Une version individuelle du programme a été lancée en 1989, révisée en 2003, puis en 2010 pour être fusionnée en un seul cahier d'exercices.

### **Fonctionnement du programme ÉCRASEZ-LA**

Il serait vain de vous dire qu'arrêter de fumer c'est facile. Vous savez bien que c'est faux. Toutefois, ce programme vous offre une assistance **étape par étape** pour vous aider à atteindre votre objectif. Beaucoup de personnes ont cessé de fumer grâce aux

stratégies décrites dans ce cahier d'exercices. Certains font plusieurs tentatives avant de réussir à arrêter de fumer pour de bon, mais à chacune d'elles, ils apprennent quelque chose et augmentent leurs probabilités de réussite.

Fumer est à la fois une habitude et une dépendance. C'est une dépendance à la nicotine. Il existe des médicaments efficaces pour faciliter le sevrage. C'est aussi une habitude que vous avez prise, probablement depuis longtemps. Vous avez constaté que le fait de fumer vous apportait quelque chose, comme réduire le stress, chasser l'ennui ou vous aider à vous concentrer. Le temps est maintenant venu d'apprendre à redevenir un **non fumeur**. Grâce au programme ÉCRASEZ-LA, vous analyserez les raisons pour lesquelles vous fumez et vous trouverez des substituts à la cigarette.

La clé de la réussite du programme ÉCRASEZ-LA est qu'il vous aide à vaincre cette habitude et cette dépendance en vous donnant accès à des médicaments et en utilisant la résolution de problèmes pour vous permettre d'analyser les raisons pour lesquelles vous fumez et de trouver des substituts à la cigarette.

Pour vous aider tout au long du processus d'abandon, vous remplirez le cahier d'exercices pendant huit semaines. Les modules 1, 2 et 3 du cahier d'exercices vous aideront à vous préparer au jour J, les modules 4, 5 et 6 vous aideront à survivre aux premières semaines sans fumer et le dernier module vous aidera à vous établir comme un non fumeur.

Les deux premières semaines du programme ÉCRASEZ-LA (modules 1 et 2) sont très importantes car elles vous permettent de savoir pourquoi vous fumez. Vous pouvez réduire votre consommation de cigarettes, mais si vous la réduisez trop, le manque de nicotine occultera les autres raisons pour lesquelles vous fumez et il sera difficile d'avoir une idée claire de ce qui vous incite à fumer. Vous pouvez diminuer graduellement à environ 10 cigarettes par jour, mais pas moins. Il se peut que vous trouviez cette diminution trop radicale, surtout si vous êtes un grand fumeur. Vous pouvez aussi décider de ne pas réduire votre consommation avant de cesser de fumer.

Vous analyserez les raisons pour lesquelles vous fumez et établirez un ensemble de stratégies, ou solutions de rechange, qui ont la même fonction que la cigarette dans votre vie. Vous utiliserez une méthode de résolution de problèmes appelée **ITEM**. L'acronyme **ITEM** signifie Identifier les situations dans lesquelles vous fumez et les raisons qui vous y incitent, Trouver des solutions, Essayer une ou plusieurs de ces solutions, puis Mettre en pratique les solutions qui donnent de bons résultats pour les intégrer naturellement à vos habitudes de vie. Ces stratégies formeront votre propre *Plan* pour cesser de fumer.

Vous évaluerez votre degré de dépendance à la nicotine afin d'établir si la médication pourrait vous être utile. Le cas échéant, les médecins et/ou le pharmacien de la clinique médicale vous aideront à choisir le médicament qui vous convient :

- Substitut nicotinique sous forme de gomme à mâcher (Nicorette<sup>MD</sup>)
- Substitut nicotinique sous forme de timbres (Nicoderm<sup>MD</sup>)

- Pilule de bupropion (Zyban<sup>MD</sup>)
- Pilule de tartrate de varénicline (Champix<sup>MD</sup>)

Les militaires peuvent recevoir ces traitements gratuitement sous certaines conditions décrites dans l'Instruction des Services de santé 1000-301. Pour obtenir plus de détails, visitez : <http://hr.ottawa-hull.mil.ca/health-sante/pd/pol/word/4200-54-fra.doc>

Ces thérapies sont facultatives. Toutefois, l'expérience et la recherche montrent qu'elles peuvent accroître vos chances de réussite. En effet, elles atténuent les symptômes physiques du sevrage pour vous permettre de vous centrer sur les stratégies pour traiter les aspects psychologique et social de l'usage du tabac. Ces derniers sont plus tenaces que la dépendance physique et sont le plus souvent la raison pour laquelle les gens recommencent à fumer, bien longtemps après la fin de la dépendance physique.

Ce programme est conçu pour vous aider, mais sa réussite ne dépend que de vous. Vous devrez entre autres arrêter de fumer. Vous demanderez peut-être : « Et si je fais un faux pas ou une rechute? Est-ce que je dois continuer le programme ÉCRASEZ-LA? » La réponse est oui, si vous maintenez votre engagement à cesser de fumer. Si vous faites un faux pas (vous fumez mais écrasez sur le champ), tirez-en une leçon et gardez le cap. Si vous rechutez (vous recommencez à fumer régulièrement), vous pouvez fixer un autre jour J et continuer le programme ÉCRASEZ-LA. Souvenez-vous qu'il faut parfois plus d'une tentative sérieuse pour réussir à cesser de fumer pour de bon. Discutez des autres options possibles avec votre animateur du programme ÉCRASEZ-LA.

Un animateur qualifié du programme ÉCRASEZ-LA est disponible pour répondre à toutes vos questions concernant l'abandon du tabac. Vous pouvez lui téléphoner en tout temps pour discuter de votre *Plan* d'abandon du tabac.

Votre animateur : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

### **Mon Tableau de concentration de CO dans l'air expiré :**

Séance / Date	Concentration de CO dans l'air expiré	< ou >
1		-
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

## Calendrier du programme ÉCRASEZ-LA

Semaine	Séance	Module	Séance de groupe	Séance individuelle
1	1	<b>1 : Confirmer votre engagement à cesser de fumer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faits sur la cigarette</li> <li>- Énoncer des raisons pour cesser</li> <li>- Avantages d'une vie sans tabac</li> <li>- Diminuer sa consommation</li> <li>- Avec ou sans médication</li> <li>- Théorie des flotteurs</li> </ul> <p>★ Fixer la date du jour J</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faits sur la cigarette</li> <li>- Énoncer des raisons pour cesser</li> <li>- Avantages d'une vie sans tabac</li> <li>- Diminuer sa consommation</li> <li>- Avec ou sans médication</li> <li>- Théorie des flotteurs</li> </ul> <p><b>Première rencontre avec l'animateur</b></p> <p>★ Fixer la date du jour J</p>
2	2	<b>2 : Analyser votre profil de consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dépendance à la nicotine</li> <li>- Analyse des raisons pour lesquelles vous fumez</li> <li>- Résolution du problème de substituts au tabac</li> <li>- ITEM</li> <li>- Aide d'autres personnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dépendance à la nicotine</li> <li>- Analyse des raisons pour lesquelles vous fumez</li> <li>- Résolution du problème de substituts au tabac</li> <li>- ITEM</li> <li>- Aide d'autres personnes</li> </ul> <p><b>Deuxième rencontre avec l'animateur</b></p>
3	3	<b>3 : Stratégies d'adaptation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stratégies d'adaptation à court terme</li> <li>- Les quatre principes</li> <li>- Premiers effets du renoncement</li> <li>- Mettre vos pensées à votre service</li> <li>- Prévoir des récompenses</li> <li>- Plan de stratégies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stratégies d'adaptation à court terme</li> <li>- Les quatre principes</li> <li>- Premiers effets du renoncement</li> <li>- Mettre vos pensées à votre service</li> <li>- Prévoir des récompenses</li> <li>- Plan de stratégies</li> </ul> <p><b>Téléphonez à votre animateur si vous avez besoin d'aide</b></p>

			☆ jour J ☆	☆ jour J ☆
4	4	<b>4 : Établir un programme d'activité physique et de relaxation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activité physique : pourquoi et comment</li> <li>- Programme d'activité physique</li> <li>- Relaxation : pourquoi et comment</li> <li>- Programme de relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activité physique : pourquoi et comment</li> <li>- Programme d'activité physique</li> <li>- Relaxation : pourquoi et comment</li> <li>- Programme de relaxation</li> </ul> <p><b>Troisième rencontre avec l'animateur.</b></p>
5	5	<b>5 : Se préparer aux situations à risque élevé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire face aux faux pas</li> <li>- Entraînement à risque élevé</li> <li>- Résolution de problèmes</li> <li>- Attention à l'auto persuasion à la rechute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire face aux faux pas</li> <li>- Entraînement à risque élevé</li> <li>- Résolution de problèmes</li> <li>- Attention à l'auto persuasion à la rechute</li> </ul>
6	6	<b>6 : Garder votre poids sous contrôle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de poids après avoir cessé de fumer</li> <li>- Changer vos vieilles habitudes</li> <li>- Garder votre poids sous contrôle</li> <li>- Solutions pour prévenir la prise de poids</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de poids après avoir cessé de fumer</li> <li>- Changer vos vieilles habitudes</li> <li>- Garder votre poids sous contrôle</li> <li>- Solutions pour prévenir la prise de poids</li> </ul>
8	7	<b>7 : Rester un non fumeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Révision du <i>Plan</i></li> <li>- Révision des programmes d'activité physique et de relaxation</li> <li>- Si vous avez fait une rechute</li> <li>- Quand l'avez-vous faite?</li> <li>- Quoi faire et ne pas faire d'ici là</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Révision du <i>Plan</i></li> <li>- Révision des programmes d'activité physique et de relaxation</li> <li>- Si vous avez fait une rechute</li> <li>- Quand l'avez-vous faite?</li> <li>- Quoi faire et ne pas faire d'ici là</li> </ul> <p><b>Téléphonez à votre animateur si vous avez besoin d'aide.</b></p>

<b>12</b>	<b>8</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivi</li> <li>- Révision du <i>Plan</i></li> <li>- Obtention du certificat</li> </ul> <p>Écrasez-la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivi</li> <li>- Révision du <i>Plan</i></li> <li>- Obtention du certificat</li> </ul> <p>Écrasez-la</p> <p><b>Dernière rencontre avec votre animateur.</b></p>
-----------	----------	--	---	--

Procurez-vous un calendrier ou un agenda. Encernez la date à laquelle vous cesserez de fumer, c'est-à-dire **votre** jour J. Lorsque vous choisirez cette date, ayez en tête les éléments suivants :

- Cette date doit être au moins deux semaines après votre première séance. En effet, vous devez compléter les modules 1, 2 et 3 avant de cesser de fumer.
- Pensez à la journée de la semaine où il vous serait le plus facile d'arrêter de fumer. Pour certaines personnes, c'est juste avant la fin de semaine, car les fins de semaines comportent moins de stress. Pour d'autres, c'est le lundi ou un autre jour de semaine, car c'est plus facile pour eux de ne pas fumer au travail et lorsqu'ils sont occupés.
- Si vous décidez de prendre des médicaments pour cesser de fumer, téléphonez à la clinique médicale et prenez un rendez-vous afin de choisir celui qui vous convient.
- Si vous avez décidé de participer aux séances de groupe, inscrivez les dates des rencontres à votre calendrier.
- Si vous avez choisi les séances individuelles, inscrivez les dates des rencontres et des appels téléphoniques à votre calendrier.

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

### À faire

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Choisir un jour J et l'inscrire à mon calendrier.  |
| <input type="checkbox"/> | Décider quel médicament je vais prendre, le cas échéant, pour m'aider à arrêter de fumer. Prendre un rendez-vous pour obtenir une prescription, au besoin. |
| <input type="checkbox"/> | Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des inquiétudes relatives à l'abandon du tabac.                                    |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

**Vous pouvez réussir si vous vous attachez activement à planifier un style de vie sans fumée.**





## MODULE 1

### CONFIRMER VOTRE ENGAGEMENT À CESSER DE FUMER

### **Confirmer votre engagement à cesser de fumer**

Vous avez pris un bon départ vers votre engagement à cesser de fumer en inscrivant votre jour J et les sept modules du programme ÉCRASEZ-LA à votre calendrier. La présente étape vous aidera à confirmer cet engagement.

### **FAITS SUR LE TABAGISME ET L'ABANDON DU TABAC**

La plupart des fumeurs ont arrêté de fumer au moins une fois. Cette fois-ci pourrait être la bonne, parce que vous avez appris de vos tentatives précédentes et parce que le programme ÉCRASEZ-LA vous aidera à développer un ensemble de compétences pour vous permettre d'arrêter de fumer une fois pour toutes.

## La dernière tentative de Jim

*Jim fume un paquet par jour. Il a pris des résolutions pour le Nouvel An, il a fait de petits paris avec ses amis et il s'est fait hypnotiser pour essayer d'arrêter de fumer. À chaque fois, Jim tient le coup pendant quelques jours. Une fois, il a tenu pendant plus de deux mois. Toutefois, il a toujours recommencé à fumer.*

*Sa dernière tentative a été représentative. Après trois semaines sans fumer, Jim est allé dans un cinq à sept et Gord lui a offert une cigarette en lui mettant un paquet ouvert dans la main. Il a regardé Jim en expirant profondément et lui a dit « Bon, voilà qui est mieux. Ça c'est le Jim que je connais. »*

*Elle sentait bon. Au début, Jim a juré qu'il en fumerait une seule, mais il brisé sa promesse le lendemain lorsqu'il s'est acheté un paquet de cigarettes.*

## ÉNONCEZ VOS RAISONS POUR CESSER DE FUMER

Il y a des raisons pour lesquelles vous fumez et il y a aussi des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer. Pensez à ces dernières. Posez-vous les trois questions suivantes relativement à **vos** raisons pour cesser de fumer :

1. Nommez quelques-unes des choses qui ont le plus d'importance dans votre vie
2. Quel est le lien entre le tabagisme et ces choses?
3. Quel est le lien entre l'abandon du tabac et ces choses?

Voici quelques idées pour vous aider. Cochez les éléments qui sont importants pour vous. Modifiez-les afin qu'ils s'appliquent à vous personnellement. Ajoutez vos propres idées dans les espaces en blanc.

CHOSES IMPORTANTES POUR MOI	LIENS AVEC LE TABAGISME	LIENS AVEC L'ABANDON DU TABAC
Ma santé	<input type="checkbox"/> J'ai plus souvent le rhume <input type="checkbox"/> J'ai une toux chronique <input type="checkbox"/> J'ai peur de développer un cancer <input type="checkbox"/> J'ai peur de faire une crise cardiaque si je continue de fumer <input type="checkbox"/> Mes dents et mes gencives ne sont pas en santé	<input type="checkbox"/> J'aurai moins souvent le rhume et je prendrai moins de congés de maladie <input type="checkbox"/> Je n'aurai plus aussi peur de mourir jeune du cancer ou d'une maladie du cœur <input type="checkbox"/> Je me débarrasserai enfin de ma toux quinteuse <input type="checkbox"/> Mes dents et mes gencives resteront en meilleure santé
Mes enfants	<input type="checkbox"/> J'ai peur que le fait que je fume les incite à commencer à fumer <input type="checkbox"/> La fumée dérange mes enfants (ils disent que ça pue, que ça leur fait mal aux yeux, que ça les fait tousser)	<input type="checkbox"/> Je donnerai un meilleur exemple à mes enfants <input type="checkbox"/> Je protégerai la santé de mes enfants en réduisant leur exposition à la fumée secondaire <input type="checkbox"/> J'offrirai plus de choses à mes enfants

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Je ne peux pas me permettre de leur payer du superflu parce que j'ai besoin de l'argent pour m'acheter des cigarettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> <li>—</li> </ul>
Ma relation avec mon partenaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Mon/ma partenaire dit que lorsqu'il/elle m'embrasse, c'est comme s'il/elle embrassait un cendrier</li> <li>— La cigarette me rend moins attrant(e) pour mon/ma partenaire (dents jaunes, vêtements qui puent, toux)</li> <li>— Je ne peux pas me permettre de payer du superflu à mon/ma partenaire parce que j'ai besoin de l'argent pour m'acheter des cigarettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Je serai plus attrant(e) pour mon/ma partenaire</li> <li>— Je pourrai me permettre d'acheter plus de choses à mon/ma partenaire (ou pour nous deux)</li> <li>—</li> <li>—</li> </ul>
Mon travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Je n'arrive pas à me concentrer lorsque j'ai envie de fumer et que l'heure de la pause n'est pas encore arrivée</li> <li>— Mes collègues doivent me remplacer quand je vais à ma pause cigarette</li> <li>— Je prends plus de congés de maladie pour des rhumes, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— J'aurai un meilleur rendement au travail (meilleure concentration, moins de congés de maladie)</li> <li>— J'aurai une meilleure relation avec mes collègues</li> <li>—</li> </ul>
Avoir assez d'argent pour pouvoir profiter de la vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>— J'ai moins d'argent à dépenser pour les loisirs parce que je fume</li> <li>— J'ai moins d'argent à dépenser pour des cadeaux parce que je fume</li> <li>— Je dois prendre des vacances moins chères parce que je fume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— J'aurai plus d'argent à dépenser pour les choses que j'aime</li> <li>— J'aurai plus d'argent à dépenser pour des choses pour mon partenaire et ma famille</li> <li>—</li> </ul>
Réussir dans les sports	<ul style="list-style-type: none"> <li>— La cigarette nuit à ma capacité de donner mon 100 % dans les sports</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— J'aurai plus de chances de gagner des compétitions</li> <li>— Je ne laisserai pas tomber mon équipe si je donne mon 100 %</li> </ul>
Passer du bon temps avec mes amis	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Beaucoup de mes amis fument et le fait de fumer avec eux m'aide à sentir que je fais partie du groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Beaucoup de mes amis fumeurs veulent aussi arrêter de fumer et si j'arrête, je les aiderai peut-être aussi à le faire.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>

# LES AVANTAGES D'UNE VIE SANS TABAC

Chaque personne trouvera différents avantages à ne pas fumer. Notez ceux qui sont importants pour vous.

## ***Se sentir propre et en santé***

Les anciens fumeurs commencent souvent à percevoir une amélioration de leur santé et de leur hygiène personnelle environ un mois après avoir cessé de fumer.

Dans la liste suivante, cochez les avantages qui sont importants pour vous. Allongez la liste si vous le pouvez :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je dormirai plus profondément.   | <input type="checkbox"/> La nourriture aura plus de goût.                                    |
| <input type="checkbox"/> Mon performance sportive s'améliorera.                                   | <input type="checkbox"/> Je ne serai plus essoufflé(e) après une marche rapide.              |
| <input type="checkbox"/> Je me sentirai plus reposé(e) à mon réveil.                              | <input type="checkbox"/> Je tousserai moins le matin.  |
| <input type="checkbox"/> J'aurai la bouche plus fraîche.  | <input type="checkbox"/> Je sentirai moins ce serrement de poitrine, le soir en particulier. |
| <input type="checkbox"/> Je me fatiguerai moins facilement.                                       | <input type="checkbox"/> Je ne serai plus obsédé(e) par l'envie de fumer.                    |
| <input type="checkbox"/> Je me sentirai plus propre sans ces taches de nicotine.                  | <input type="checkbox"/> J'aurai l'argent de plus dans mes poches.                           |
| <input type="checkbox"/> Mes vêtements, mes cheveux et mes affaires ne sentiront pas le renfermé. | <input type="checkbox"/>   |
| <input type="checkbox"/> Je sentirai davantage les arômes agréables autour de moi.                | <input type="checkbox"/><br><hr/>  |

## **Santé et énergie**

Le tableau suivant vous aidera à comprendre ce qui se passe dans votre organisme lorsque vous cessez de fumer.

<b>20 minutes</b>	La tension artérielle redevient normale. Le pouls reprend son rythme normal. La température des mains et des pieds redevient normale.
<b>8 heures</b>	Le taux sanguin de monoxyde de carbone redescend à la normale. Le taux d'oxygène sanguin remonte à la normale.
<b>24 heures</b>	Le risque de crise cardiaque diminue.
<b>48 heures</b>	L'odorat et le goût s'améliorent.
<b>2 semaines à 3 mois</b>	La circulation sanguine s'améliore. La marche devient plus facile. La fonction pulmonaire augmente d'environ 30 %.
<b>1 à 9 mois</b>	La toux, la congestion sinusale, la fatigue et essoufflement diminuent. Le corps reprend de l'énergie.
<b>1 an</b>	Le risque d'accident coronarien est de moitié inférieur à celui d'un(e) fumeur(se).
<b>5 ans</b>	Le risque d'avoir un cancer du poumon chez un ancien fumeur, qui fumait en moyenne un paquet par jour, diminue presque de moitié. De 5 à 15 ans après avoir cessé de fumer, le risque d'accident cardiovasculaire diminue et se compare à celui d'un(e) non-fumeur(se). Le risque de cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage est de moitié inférieur à celui d'un(e) fumeur(se).
<b>10 ans</b>	Le risque d'avoir un cancer du poumon est semblable à celui d'un(e) non-fumeur(se). Les cellules précancéreuses sont remplacées. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas diminue.
<b>15 ans</b>	Le risque d'accident coronarien est semblable à celui d'un(e) non-fumeur(se).

## **Primes d'assurance**

Les compagnies d'assurance tiennent compte de la recherche sur les avantages de ne pas fumer pour la santé. Lorsqu'ils se sont aperçus que les non fumeurs avaient tendance à avoir une meilleure santé, beaucoup d'assureurs ont diminué les primes d'assurance-vie pour les non fumeurs. Vous êtes peut-être admissible à une réduction importante de votre prime d'assurance-vie, tout dépendant de votre âge, du montant d'assurance et de l'assureur. Appelez votre agent d'assurance pour en savoir davantage.

### **Petite monnaie**

L'argent de plus dans vos poches est un autre avantage. En réalité, vous êtes payé pour ne pas fumer! On peut l'oublier, car souvent cet argent est mis dans la même tirelire que le reste de la petite monnaie.

Remplissez les espaces en blanc pour calculer vos économies annuelles en tant que non fumeur.

<hr/> Nombre moyen de paquets fumés par jour	X	<hr/> \$	=	<hr/> \$
7 jours	X	<hr/> \$	=	<hr/> \$
<b>52 semaines</b>	X	<hr/> \$	=	<hr/> \$

Économies par jour  
Économies par semaine  
Économies par année

*Voici les économies que ferait Jim, qui fume un paquet par jour :*

<hr/> Nombre moyen de paquets	X	<hr/> 9,50 \$	=	<hr/> 9,50 \$
7 jours	X	<hr/> 9,50 \$	=	<hr/> 66,50 \$
<b>52 semaines</b>	X	<hr/> 66,50 \$	=	<hr/> <b>3 458,00 \$</b>

Économies par jour  
Économies par semaine  
Économies par année

### **Avantages pour les autres**

Lorsque vous fumez, vous faites courir des risques à d'autres personnes. La fumée secondaire peut entraîner un cancer, provoquer une maladie du cœur, aggraver l'asthme, augmenter le nombre de rhumes et d'infections de l'oreille chez les enfants et bien plus encore. En ne fumant pas, non seulement vous améliorez votre santé et votre qualité de vie, mais aussi celle des personnes qui vous entourent.

Comme les enfants respirent plus rapidement que les adultes et pèsent moins que ceux-ci, ils subissent davantage les effets de la fumée secondaire. Les enfants exposés à la fumée secondaire :

- Ont des allergies plus graves
- Ont plus d'infections de l'oreille
- Ont plus souvent le rhume
- Sont plus susceptibles de faire de l'asthme ou d'avoir des crises d'asthme plus graves
- Sont plus susceptibles d'avoir des problèmes à l'école (faible capacité d'attention, hyperactivité).

La fumée de troisième main contient les mêmes produits chimiques toxiques que la fumée secondaire. La fumée de troisième main se trouve coincée dans les cheveux, la peau, les meubles, les vêtements, les tissus, les tapis et les jouets. Elle s'accumule avec le temps, et les produits chimiques de la fumée piégée polluent l'air et pénètrent dans les poumons et les organismes.

Maintenant que vous avez une foule de raisons pour cesser de fumer, inscrivez vos propres raisons dans le tableau suivant :

### **Mes raisons pour cesser de fumer**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION

À partir de demain, il reste 14 jours avant le jour J. Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de diminuer graduellement leur consommation pour se préparer au jour J. Si c'est ce que vous voulez faire, souvenez-vous des règles suivantes :

- Diminuez graduellement (d'environ une cigarette par jour).
- C'est recommandé de ne pas diminuer à moins de 10 cigarettes par jour avant d'arriver au jour J, où vous passerez à zéro. Lorsque vous en serez à environ 10 cigarettes par jour, il sera plus facile de passer immédiatement à zéro que de diminuer graduellement. Il se peut que vous trouviez cette diminution trop radicale, surtout si vous êtes un grand fumeur. Vous pouvez aussi décider de ne pas réduire votre consommation avant de cesser de fumer.
- C'est recommandé de ne diminuer pas au point d'avoir de forts besoins physiques de nicotine. Cela occultera les autres raisons pour lesquelles vous fumez et que vous énoncerez la semaine suivante.
- Pendant que vous diminuez votre consommation, résistez à la tentation de fumer vos dernières cigarettes avec plus d'intensité. N'inhalez pas plus profondément. Ne prenez pas plus de bouffées. Ne fumez pas la cigarette plus loin que vous ne le faites normalement.



Inscrivez le nombre de cigarettes que vous fumerez chaque jour pendant les 14 prochains jours. Demain, il vous reste 14 jours avant le jour J.

NOMBRE DE CIGARETTES HABITUEL PAR JOUR	Jour J-14	Jour J-13	Jour J-12	Jour J-11	Jour J-10	Jour J-9	Jour J-8	Jour J-7	Jour J-6	Jour J-5	Jour J-4	Jour J-3	Jour J-2	Jour J-1	JOUR J
NOMBRE DE CIGARETTES VISÉ PAR JOUR >>															<b>0</b>

## Avec ou sans médication

Vous avez confirmé votre décision de cesser de fumer et vous avez fixé un jour J. Cette section vous permettra d'en savoir davantage sur les médicaments qui facilitent le sevrage physique de la nicotine et de décider lequel utiliser, le cas échéant.

### LA MÉDICATION M'AIDERÀ-T-ELLE?

La nicotine est une drogue qui engendre une dépendance. Lorsque vous cessez de fumer, vous êtes susceptible de vivre un sevrage physique. Pour certaines personnes, les symptômes sont légers. Pour d'autres, ils peuvent être intenses.

Heureusement, il existe des médicaments qui réduisent les envies de fumer et les symptômes du sevrage physique. Un éventail de thérapies s'offre à vous :

- Substitut nicotinique sous forme de gomme à mâcher (Nicorette<sup>MD</sup>)
- Substitut nicotinique sous forme de timbres (Nicoderm<sup>MD</sup>)
- Pilule de bupropion (Zyban<sup>MD</sup>)
- Pilule de tartrate de varénicline (Champix<sup>MD</sup>)

Les militaires peuvent recevoir ces traitements gratuitement sous certaines conditions décrites dans l'Instruction des Services de santé 1000-301. Pour obtenir plus de détails, visitez :

<http://hr.ottawa-hull.mil.ca/health-sante/pd/pol/word/4200-54-fra.doc>

Ces thérapies sont facultatives. Toutefois, l'expérience et la recherche montrent qu'elles peuvent accroître vos chances de réussite. En effet, elles atténuent les symptômes physiques du sevrage pour vous permettre de vous centrer sur les stratégies pour traiter les aspects psychologiques et sociaux de l'usage du tabac. Ces derniers sont plus tenaces que la dépendance physique et sont le plus souvent la raison pour laquelle les gens recommencent à fumer, bien longtemps après la fin de la dépendance physique.

Le questionnaire suivant vous aidera à déterminer si une médication vous aidera. Il permet de mesurer votre degré de dépendance à la nicotine. La médication est recommandée pour les fumeurs qui ont une très forte dépendance, mais même les fumeurs les moins dépendants peuvent décider d'opter pour la médication.

QUESTION	VOTRE RÉPONSE	VOTRE RÉSULTAT
1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?	<input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes ( <i>3 points</i> ) <input type="checkbox"/> De 6 à 30 minutes ( <i>2 points</i> ) <input type="checkbox"/> De 31 à 60 minutes ( <i>1 point</i> ) <input type="checkbox"/> Plus de 60 minutes ( <i>0 point</i> )	
2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?	<input type="checkbox"/> 31 ou plus ( <i>3 points</i> ) <input type="checkbox"/> De 21 à 30 ( <i>2 points</i> ) <input type="checkbox"/> De 11 à 20 ( <i>1 point</i> ) <input type="checkbox"/> 10 ou moins ( <i>0 point</i> )	
<b>VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE :</b>		

Si votre résultat est de 5 ou 6, vous avez probablement une forte dépendance à la nicotine. La médication est recommandée pour vous aider à faire face au sevrage physique. Si votre résultat est de 3 ou 4, votre dépendance à la nicotine est modérée et la médication pourrait vous aider.

Si votre résultat est de 0, 1 ou 2, votre dépendance à la nicotine est faible. La médication n'est pas exclue pour autant. Toutefois, elle est généralement plus bénéfique pour les personnes qui obtiennent un résultat élevé.

Si vous avez décidé d'utiliser un médicament, la prochaine étape consiste à choisir lequel. Même si certains spécialistes estiment que le fait de combiner deux ou trois médicaments peut accroître vos chances de réussite, les données de recherche ne sont pas claires. Par conséquent, le programme ÉCRASEZ-LA vous recommande de choisir *celui* qui est le plus susceptible de fonctionner pour vous.

Veuillez communiquer avec le pharmacien, le médecin, l'adjoint au médecin ou l'infirmière praticienne de votre base locale des FC pour discuter des options qui s'offrent à vous et déterminer le médicament qui vous convient.

## LA THÉORIE DES FLOTTEURS

Voyez ces médicaments comme des « flotteurs ». Vous pouvez vous servir de flotteurs pour rester à flot pendant que vous apprenez à nager. Le fait de savoir que les flotteurs vous soutiendront vous donne la confiance nécessaire pour vous pratiquer à nager.

Vous pouvez vous servir de cette image pour comprendre le fonctionnement des médicaments qui facilitent l'abandon du tabac. Au lieu d'apprendre à nager, vous apprenez à vivre comme un non fumeur, probablement pour la première fois depuis de nombreuses années. Ces médicaments sont vos flotteurs dans les situations sans fumée. Au fur et à mesure que vous trouvez des substituts à la cigarette et que votre envie de fumer diminue, vous comptez moins sur les médicaments et davantage sur vos stratégies. Bientôt, vous n'aurez plus besoin de vos flotteurs et vous pourrez cesser de prendre les médicaments.

### À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

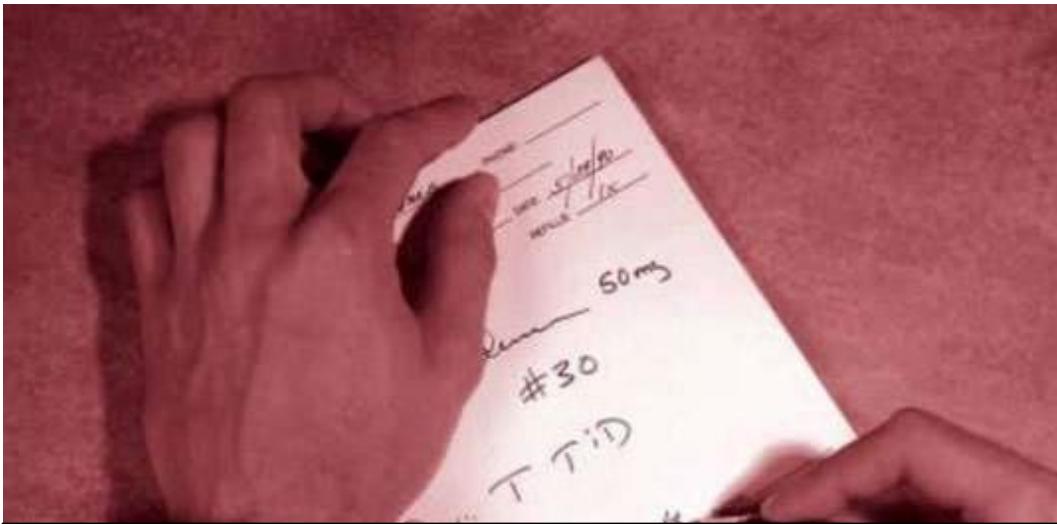
- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

#### À faire

- Respecter mon calendrier et diminuer mon consommation d'ici le jour J.
- Décider quel médicament je vais prendre, le cas échéant, pour m'aider à arrêter de fumer. Prendre un rendez-vous pour obtenir une prescription, au besoin.
- Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des inquiétudes relatives à l'abandon du tabac.
- 
- 

**Remémorez-vous souvent vos raisons pour cesser de fumer.**





## MODULE 2

### **ANALYSER VOTRE PROFIL DE CONSOMMATION**

#### **Analyser votre profil de consommation**

Vous êtes sur la bonne voie! Vous avez fixé un jour J, vous avez commencé à diminuer votre consommation de cigarettes et vous avez pris une décision concernant la médication pour faciliter le sevrage de la nicotine. Cependant, il y a d'autres raisons pour lesquelles vous fumez en-dehors de la dépendance à la nicotine. Elles sont présentées dans ce module.

#### **DÉPENDANCE À LA NICOTINE**

La nicotine est la composante chimique présente dans le tabac qui crée une forte dépendance et qui permet de se sentir énergisé, alerte ou calme. Avec le temps, votre cerveau s'habitue à cette substance. Lorsque la nicotine disparaît de votre organisme, peu de temps après avoir fumé, votre cerveau est en état de manque. Vous vous sentez mal sans nicotine et vous ressentez le besoin de fumer à nouveau. Vous pensez peut-être que la dépendance à la nicotine est la principale raison pour fumer; c'est effectivement une raison, mais il y en a d'autres. La dépendance au tabac est physique, comportementale, psychologique **et** sociale.

**PHYSIQUE** Chaque fois que vous prenez une bouffée de cigarette, vous envoyez une dose de nicotine à votre cerveau. En sept secondes environ, la nicotine pénètre votre cerveau et stimule temporairement vos messagers chimiques du « bien-être » : l'adrénaline, la dopamine et la béta-endorphine. Ces hormones sont celles qui aident à réduire l'anxiété, à augmenter le plaisir et à se sentir alerte ou détendu. Plus vous fumez, moins votre organisme est capable de libérer ces hormones de façon naturelle.

Lorsque vous diminuez votre consommation de cigarettes, votre cerveau s'habitue aussi à recevoir moins de nicotine. Vous pouvez avoir des envies de fumer, vous sentir irritable ou déprimé pendant quelques temps, mais ces effets ne durent pas longtemps. Plus vous résistez aux envies de fumer, plus leur nombre diminue. Bientôt, elles dureront beaucoup moins longtemps et seront beaucoup moins intenses. Votre cerveau remplacera naturellement le « coup de fouet » que vous donnait la nicotine, peu importe pendant combien de temps vous avez fumé et combien vous fumiez.

**COMPORTEMENTALE** Fumer s'apprend. Pour les fumeurs, fumer devient naturel dans beaucoup de situations. Vous allumez peut-être une cigarette chaque fois que vous montez dans l'auto ou pour accompagner votre café le matin.

Pensez aux moments où vous fumez . . . lorsque vous vous levez? . . . lorsque vous prenez un café? . . . à votre pause? . . . au téléphone? . . . lorsque vous cherchez quelque chose à faire de vos mains? Il est facile de comprendre comment chaque situation devient associée à la cigarette.

Chaque bouffée de cigarette envoie une dose de nicotine à votre cerveau. Si vous fumez 20 cigarettes par jour, ce sont 200 doses que vous recevez à chaque jour, 73 000 dans une année et 1,46 million au bout de 20 ans. Pas étonnant que cette habitude devienne si ancrée que vous pouvez allumer une cigarette alors qu'une autre brûle déjà.

**PSYCHOLOGIQUE** Vous fumez peut-être pour vous aider à maîtriser vos émotions ou pour répondre à d'autres besoins psychologiques. Fumez-vous pour soulager une tension, pour vous récompenser, pour chasser l'ennui ou parce-que vous vous sentez déprimé(e)?

**SOCIALE** Vous fumez probablement lors d'activités sociales; par exemple, lorsque quelqu'un d'autre fume, lorsque l'on vous offre une cigarette ou pour vous détendre lorsque vous vous sentez mal à l'aise en compagnie d'autres gens.

## ANALYSE DES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS FUMEZ

Comprendre pourquoi vous fumez est une étape importante du processus d'abandon. Les gens fument pour beaucoup de raisons. La recherche montre qu'il y a 11 raisons au tabagisme. Les neuf premières raisons sont associées à la fonction utile de la cigarette. Il est important de les remplacer par autre chose qui a la même fonction. Les deux dernières raisons sont le fruit d'années de tabagisme.

Quelles sont les raisons pour lesquelles **vous** fumez? Lisez chacune des raisons énoncées plus bas et encerclez celles qui s'appliquent à vous selon l'échelle suivante : jamais, rarement, à l'occasion, la plupart du temps ou toujours.

#### **Soulager une tension**

Fumez-vous lorsque vous êtes nerveux(se), inquièt(ète), impatient(e), contrarié(e) ou fâché(e)? La cigarette peut vous calmer.

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Donner de l'énergie**

Fumez-vous lorsque vous vous ennuyez, lorsque vous sentez fatigué(e) ou lorsque vous avez besoin d'un « remontant »?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Socialiser**

Fumez-vous seulement lorsque d'autres personnes fument ou pour créer un sentiment d'appartenance?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Remonter le moral**

Fumez-vous lorsque vous sentez **seul(e)** ou un peu **déprimé(e)**, dans l'espoir que la cigarette vous apporte du réconfort?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Récompenser**

Fumez-vous pour vous récompenser d'un travail accompli ou pour célébrer lorsque vous êtes heureux(se)?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Éviter de manger**

Fumez-vous au lieu de manger?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Plaisir**

Fumez-vous par simple plaisir, parce que vous aimez le goût, l'odeur?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

#### **Emploi du temps**

Fumez-vous pour meubler les temps d'attente? Fumez-vous pour remplir les silences embarrassants dans une conversation? Fumez-vous pour reporter le début d'une nouvelle activité?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

**Concentration**

Fumez-vous pour vous aider à vous concentrer?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

**Élément déclencheur**

Prenez-vous automatiquement une cigarette lorsque vous buvez un café, parlez au téléphone, à la fin d'un repas, avant d'aller au lit, en montant dans l'auto ou lorsque vous lisez?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

Quels sont vos éléments déclencheurs? Inscrivez les trois principaux ici :

1.	
2.	
3.	

**Nicotine.**

Les grands fumeurs en particulier peuvent ressentir le manque physique de nicotine. La « faim » de nicotine peut se manifester par une sécheresse de la bouche, un mal de tête, de la difficulté à se contrer ou les mains qui tremblent. Vous arrive-t-il de présenter ces symptômes et de fumer pour le soulager?

JAMAIS	RAREMENT	À L'OCCASION	LA PLUPART DU TEMPS	TOUJOURS
--------	----------	--------------	---------------------	----------

Maintenant, inscrivez les raisons pour lesquelles vous fumez où vous avez répondu « LA PLUPART DU TEMPS » ou « TOUJOURS ». Ce sont les principales raisons pour lesquelles vous fumez.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## **Livret de fiches**

Vous avez reçu un **Livret de fiches** avec ce cahier d'exercice du participant du cours Écrasez-la. Petit et portable, il vous aide à noter les raisons pour lesquelles vous fumez, afin de vous faire une idée plus claire de vos habitudes de consommation de tabac. Cela sera utile lorsque vous commencez à tester des alternatives au tabac et vous pouvez suivre le succès de ces alternatives dans le livret de fiches alors que vous continuerez votre mode de vie non-fumeur.

**Soyez attentif aux raisons pour lesquelles vous fumez.  
Pendant une semaine, notez vos habitudes dans le Carnet.**

# Résolution du problème de substituts au tabac

La section précédente vous a aidé à identifier les raisons pour lesquelles vous fumez – « pourquoi » vous fumez. Cette section vous aidera à identifier les diverses situations dans lesquelles vous fumez – « quand » et « où » vous fumez. Une fois que vous avez compris vos habitudes, vous pouvez trouver des substituts au tabac grâce à un processus de résolution de problèmes.

## APPRENDRE À RÉSOUDRE LES PROBLÈMES POUR NE PAS FUMER

Pour ne pas fumer, il vous faut de bonnes solutions de recharge. Pour avoir de bonnes solutions de recharge, un processus de résolution de problèmes est nécessaire. À chaque cigarette, posez-vous la question suivante : « *Pourquoi ai-je envie de fumer?* » Lorsque vous avez compris *pourquoi*, demandez-vous : « *Qu'est-ce que je pourrais faire pour surmonter cette envie?* » Le processus de résolution de problèmes comprend en tout quatre étapes. Voici comment elles s'enchaînent :

ITEM	
I	- Identifier
T	- Trouver
E	- Essayer
M	- Mettre en pratique

Pour vous aider à vous souvenir du processus, souvenez-vous de l'acronyme « ITEM », composé de la première lettre de chacune des étapes clés du processus de résolution de problèmes :

- **IDENTIFIEZ les raisons pour lesquelles vous fumez.** Issolez les raisons exactes pour lesquelles **vous** fumez. Quel rôle joue la cigarette pour vous et dans quelles situations précises avez-vous besoin de fumer. Les renseignements que vous avez inscrits aux pages 23-24 vous aideront à Identifier les raisons pour lesquelles vous fumez.
- **TROUVEZ des solutions de recharge.** Une fois que vous avez Identifié vos raisons, vous êtes en mesure de décider comment gérer ces situations problématiques sans fumer. À cette étape, un bon truc consiste à faire un « **remue-méninge** », à exprimer les idées comme elles viennent, même les plus saugrenues. Il vous faut le plus d'idées possible. Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'idées. Ensuite, choisissez celles qui sont les plus prometteuses.
- **ESSAYEZ vos solutions de recharge.** Essayez les solutions de recharge prometteuses jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent. Une solution tout à fait acceptable

pour une personne peut ne pas convenir pour une autre. Même pour la même personne, elle peut convenir à une situation et pas à une autre. Faites preuve de souplesse. Changez de solution si elle ne convient pas.

- **METTEZ EN PRATIQUE une bonne solution de rechange** jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle. Pour ce faire, vous devez l'appliquer régulièrement jusqu'à ce qu'elle devienne aussi automatique que l'était la cigarette.

Suivez les étapes suivantes du processus de résolution de problèmes ITEM. Voici les étapes détaillées.

## **IDENTIFIEZ LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS FUMEZ**

Aux pages 23-24, vous avez inscrit les raisons pour lesquelles vous fumez. Souvenez-vous qu'il y a 11 raisons au tabagisme. **Vos** raisons se trouvent peut-être parmi celles-ci ou peut-être parmi quatre ou cinq de ces raisons seulement.

Soulager une tension	Lorsque vous vous sentez nerveux(se), inquiet(ète), impatient(e), contrarié(e) ou fâché(e).
Donner de l'énergie	Lorsque vous vous ennuyez, vous sentez fatigué(e) ou lorsque vous avez besoin d'un « remontant ».
Socialiser	Lorsque les autres fument et que vous voulez vous sentir comme un membre du groupe.
Remonter le moral	Une source de réconfort lorsque vous vous sentez seul(e) ou déprimé(e).
Récompenser	Une récompense pour un travail accompli ou une façon de célébrer lorsque vous êtes heureux(se).
Éviter de manger	Comme substitut à la nourriture.
Plaisir	Par simple plaisir (le goût, l'odeur, le geste de fumer).
Emploi du temps	Pour meubler les temps d'attente ou remplir les silences embarrassants dans une conversation.
Concentration	Pour vous aider à vous concentrer.
Élément déclencheur	Vous allumez automatiquement une cigarette dans certaines situations, par exemple en prenant un café, au téléphone, dans l'auto.
Nicotine	Lorsque vous ressentez les symptômes du sevrage, comme la bouche sèche, le mal de tête, la nervosité.

Quelles raisons avez-vous indiquées? Inscrivez-les dans votre **Bilan sur la cigarette**.

Calculez le pourcentage correspondant au nombre total de cigarettes que vous fumez pour chacune des raisons.

À côté de chaque raison, inscrivez les situations (lieu, heure, activité) dans lesquelles vous avez fumé ces cigarettes.

Laissez les deux dernières colonnes en blanc pour le moment.

## ***Mon bilan sur la cigarette***

RAISON	NOMBRE TOTAL DE CIGARETTES EN %	DÉCRIVEZ CHAQUE SITUATION (LIEU, HEURE, ACTIVITÉ)	SOLUTIONS DE RECHANGE ESSAYÉES	ÉVALUATION 1 = PAS BONNE 5 = BONNE

Si toutes les cigarettes que vous fumez ou la plupart de celles-ci entrent dans les catégories « élément déclencheur » ou « nicotine », réfléchissez bien. Ces deux raisons ne devraient être invoquées que lorsqu'aucune autre ne convient. Pensez à d'autres raisons qui conviennent et inscrivez-les.

### **Le bilan de Jim sur la cigarette**

*Jim fume pour deux principales raisons : pour soulager les tensions et pour le plaisir. Il y a quelques endroits où Jim fume lorsqu'il est tendu – au travail et à la maison. Grâce à ce bilan, il pourra déterminer de bonnes solutions de rechange.*

RAISON	NOMBRE TOTAL DE CIGARETTES EN %	DÉCRIVEZ CHAQUE SITUATION (lieu, heure, activité)	SOLUTIONS DE RECHANGE ESSAYÉES	ÉVALUATION (1 = pas bonne; 5 = bonne)
Tension	50	Le matin – en me préparant, en montrant mon travail au patron À la maison – les enfants crient et j'ai eu une dure journée Au téléphone – pour demander un service (ou discuter d'un problème)		
Plaisir	50	Dans mon fauteuil après le souper – parler, lire le journal		

## **TROUVEZ DES SOLUTIONS DE RECHANGE**

Il existe beaucoup de façons de Trouver des solutions de rechange. Commencez par faire une séance de remue-méninges, qui peut être productive et amusante. Imaginez le plus de solutions possibles pour aborder chaque raison pour laquelle vous fumez et chaque situation problématique que vous avez identifiées. Plus vous avez d'idées, mieux c'est. Même les idées qui vous paraissent folles et sans intérêt peuvent donner lieu à des solutions de rechange efficaces.

Vous pouvez faire votre remue-ménage seul(e), mais le processus est encore plus efficace en groupe. Habituellement, les idées d'une personne donnent des idées aux autres. Faites une séance de remue-méninges avec des amis qui ont de bonnes idées, vous verrez bien.

- Pour commencer, remplissez la **Fiche de résolution de problèmes** à la page suivante.

Puisque vous connaissez mieux que quiconque, les solutions de rechange que vous trouvez sont susceptibles d'être celles qui vous conviennent le mieux. Après avoir énuméré toutes les solutions possibles, choisissez la plus prometteuse.

## Fiche de résolution de problèmes

### PROBLÈME N° 1:

Identifiez : \_\_\_\_\_

(Inscrivez une raison pour laquelle vous fumez et décrivez une situation pour l'illustrer.)

Trouvez des solutions de rechange : (Trouvez au moins quatre idées. Consultez la Trousse de stratégies de l'annexe A pour obtenir de l'aide, mais inscrivez aussi vos propres idées.)

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Décidez, « Je vais essayer la solution n° \_\_\_\_\_. »

### PROBLÈME N° 2:

Identifiez : \_\_\_\_\_

(Inscrivez une raison pour laquelle vous fumez et décrivez une situation pour l'illustrer.)

Trouvez des solutions de rechange : (Trouvez au moins quatre idées. Consultez la Trousse de stratégies de l'annexe A pour obtenir de l'aide, mais inscrivez aussi vos propres idées.)

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Décidez, « Je vais essayer la solution n° \_\_\_\_\_. »

### PROBLÈME N° 3:

Identifiez : \_\_\_\_\_

(Inscrivez une raison pour laquelle vous fumez et décrivez une situation pour l'illustrer.)

Trouvez des solutions de rechange : (Trouvez au moins quatre idées. Consultez la Trousse de stratégies de l'annexe A pour obtenir de l'aide, mais inscrivez aussi vos propres idées.)

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Décidez, « Je vais essayer la solution n° \_\_\_\_\_. »

## ESSAYEZ LES SOLUTIONS DE RECHANGE

Une fois que vous avez Identifié les situations problématiques et que vous avez Trouvé des solutions de rechange, la prochaine étape consiste à essayer ou à répéter ces solutions dans certaines situations. Par exemple, fumez quelques cigarettes en moins ou retardez-les. N'oubliez pas : c'est recommandé de ne **pas** réduire votre consommation à moins de 10 cigarettes par jour avant le jour J. Si vous la réduisez trop, le manque de nicotine sera peut être si important qu'il occultera les autres raisons pour lesquelles vous fumez normalement.

Suivez les étapes suivantes :

Au lieu de fumer, **Essayez** des solutions de rechange à quelques reprises lorsque vous avez envie de fumer.

Si une solution de rechange ne semble pas vous aider, **Essayez-en** une autre – consultez votre liste d'idées.

À cette étape, vous **Essayez** des solutions pour vous habituer à faire autre chose que de fumer et pour voir celles qui vous conviennent. Lorsque le jour J arrivera, vous devrez être certain(e) d'avoir de bonnes solutions de rechange à la cigarette.

Si une solution de rechange ne fonctionne pas, essayez-en une autre. Toutefois, n'oubliez pas qu'il faut parfois un certain temps avant qu'une bonne solution semble un geste « naturel ».

Inscrivez les résultats de votre **Essai de solutions de rechange à la cigarette** dans le tableau suivant.

ESSAI DE SOLUTIONS DE RECHANGE À LA CIGARETTE				
RAISON (de les pp.23-24)	LIEU ET ACTIVITÉ	SOLUTION DE RECHANGE ESSAYÉE	ÉVALUATION 1 = Pas bonne 5 = Bonne	AVEZ-VOUS FUMÉ? O = Oui N = Non

## METTEZ LES SOLUTIONS DE RECHANGE EN PRATIQUE

La dernière étape consiste à **Mettre en pratique**, à appliquer la solution de rechange de façon répétée jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle. Lorsqu'une solution de rechange est **Mise en pratique** de façon appropriée, elle remplace le besoin de fumer. Vous commencerez à **Mettre en pratique** vos solutions de rechange le jour J.

### Aide d'autres personnes

---

Vous avez trouvé et essayé quelques substituts à la cigarette. Continuez. Cependant, n'oubliez pas que la plupart des gens n'arrivent pas à arrêter de fumer sans aide. Dans cette section, vous trouverez une autre stratégie pour rester motivé : le soutien d'un aide.

Si vous ne le dites à personne, vous pourrez changer d'avis plus facilement. Le fait de le dire à votre famille, à vos amis et à vos collègues vous donnera une raison de plus de garder le cap et les encouragera à vous aider lorsque vous en aurez besoin. Faites part de votre décision à vos amis fumeurs. Ils comprendront sûrement.

Vous voudrez peut-être parler avec quelqu'un si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour résister à l'envie de fumer. Parlez de votre intention à un ami qui ne fume pas. Expliquez-lui qu'il se pourrait que vous ayez besoin de son soutien.

Pensez à utiliser une « ligne d'aide » sans frais pour obtenir du soutien et des renseignements. Lorsque vous appellerez, vous parlerez à un spécialiste bien informé, attentionné et amical qui comprend ce que vous vivez.

## TROUVEZ VOS AIDES

Il peut être plus facile d'arrêter de fumer avec l'aide d'autres personnes. Déterminez les amis et les membres de la famille qui peuvent vous aider dans votre cheminement. Voici quelques façons dont ils peuvent vous aider :

- Ils peuvent vous rencontrer pour discuter de façons d'aborder les situations difficiles auxquelles vous faites face.
- Ils peuvent être présents dans des situations où vous craignez d'avoir envie de fumer.
- Ils peuvent s'occuper de vous récompenser pour vos réalisations.
- Ils peuvent devenir vos compagnons d'exercice.

Réunissez des amis ou des membres de la famille qui vous soutiendront. Lorsque vous demandez l'aide d'autres personnes, soyez très précis. Expliquez-leur clairement vos souhaits et vos besoins. Dites-leur aussi ce qui ne vous aide pas, pour ne pas qu'ils fassent des choses qui vous dérangent.

## Mon plan de soutien

À qui je demanderai d'être mes aides?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Qu'est-ce que je demanderai à mes aides de faire?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Qu'est-ce que je ferai pour remercier mes aides?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ligne d'aide sans frais pour les fumeurs :

- Alberta : 1-866-332-2322
- Colombie-Britannique : 1-877-455-2233
- Manitoba et Saskatchewan : 1-877-513-5333
- Terre-Neuve-et-Labrador : 1-800-363-5864
- Nouveau-Brunswick et Nouvelle-Écosse : 1-877-513-5333
- Ontario : 1-877-513-5333
- Île-du-Prince-Édouard : 1-888-818-6300
- Québec : 1-866-527-7383

Pour avoir accès aux ressources, téléphonez au :

- Yukon : 1-800-661-0408 (poste 8393)
- Territoire du Nord-Ouest : 1-867-920-8826
- Nunavut : 1-866-877-3845

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

### À faire

- Essayer des solutions de recharge aux trois situations que j'ai identifiées sur mes *Fiches de résolution de problèmes*. Incrire les résultats dans le formulaire *Essai de solutions de recharge à la cigarette* à la page 31.
- Demander l'aide d'autres personnes.
- Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des inquiétudes relatives à l'abandon du tabac.
- 

**Essayez des solutions de recharge à la cigarette.  
Obtenez l'aide d'autres personnes.**



## MODULE 3

### STRATÉGIES D'ADAPTATION À COURT TERME

## Stratégies d'adaptation à court terme

Le jour J approche à grand pas (probablement demain). Pendant environ une semaine, vous avez essayé des solutions de rechange à la cigarette. Révisez les solutions que vous avez essayées et que vous avez inscrites aux pages 28 et 31.

Le tableau suivant présente des suggestions pour survivre à vos premières journées sans fumer. Cochez celles que vous utiliserez. Ajoutez-les à votre liste de stratégies pour résister à l'envie de fumer.

<input type="checkbox"/>	<b>Rappelez-vous pourquoi vous arrêtez de fumer.</b> Sur une feuille ou un morceau de carton, écrivez pourquoi vous arrêtez de fumer et placez-le dans un endroit visible (p. ex., sur la porte du réfrigérateur, sur un tableau, sur un mur, etc.)
<input type="checkbox"/>	<b>Pensez à vos solutions de rechange.</b> Couper un morceau de carton de la taille de votre poche. Inscrivez-y les raisons pour lesquelles vous fumez. À côté de ces raisons, inscrivez vos principales solutions de rechange à la cigarette. Apportez cette liste aux endroits où vous apportiez vos cigarettes. Lisez-la chaque fois où vous avez une forte envie de fumer.
<input type="checkbox"/>	<b>Faites du ménage.</b> Faites disparaître tous les accessoires de fumeur de votre maison, de votre lieu de travail, de votre auto et de tout autre endroit où ils se trouvent.
<input type="checkbox"/>	<b>Pratiquez l'arrêt des pensées.</b> Si vous êtes préoccupé par la cigarette, criez « ARRÊTE! » à voix haute ou dans votre tête. Dites à votre envie de partir, qu'elle ne vous contrôlera pas. Soyez quand même réaliste et gentil envers vous-même.
<input type="checkbox"/>	<b>Faites de la visualisation.</b> Imaginez-vous dans des situations où vous fumez habituellement. Faites défiler la journée et imaginez que vous surmontez efficacement chacune de ces situations grâce aux solutions de rechange que vous avez trouvées. Refaites l'exercice juste avant de vivre les situations où vous auriez fumé auparavant.

<input type="checkbox"/>	Ne vous asseyez pas près de gens qui fument – que ce soit dans une auto, dans un bar ou dans une fête.
<input type="checkbox"/>	Passez le plus de temps possible dans des lieux sans fumée – au cinéma, au centre communautaire ou au restaurant.
<input type="checkbox"/>	Brossez-vous souvent les dents et à chaque fois où vous avez envie de fumer.
<input type="checkbox"/>	Récompensez-vous de ne pas fumer.
<input type="checkbox"/>	Les douches, les bains, les massages, les marches rapides et les pauses-exercice vous font oublier la cigarette.
<input type="checkbox"/>	Regardez ce que font les non fumeurs de leurs mains, comment ils se détendent et comment ils s'occupent. Vous pouvez faire comme eux.
<input type="checkbox"/>	Transportez une molette ou un autre petit objet, comme une pièce de monnaie ou une bille.
<input type="checkbox"/>	Ayez des collations peu caloriques sous la main. Optez pour des crudités, des champignons, des cornichons à l'aneth, du maïs soufflé sans beurre, du yogourt nature et de la gomme à mâcher ou des menthes sans sucre.
<input type="checkbox"/>	Placez un petit bloc à griffonner et un crayon là où vous mettiez vos cigarettes.
<input type="checkbox"/>	Mâchez un clou de girofle ou un cure-dent à saveur de cannelle.
<input type="checkbox"/>	Félicitez-vous pour toutes les petites réalisations.
<input type="checkbox"/>	Comptez sur vos aides.
<input type="checkbox"/>	Lorsque vous avez une forte envie de fumer, dites-vous que vous allez attendre cinq minutes pour voir comment vous vous sentez. Les envies de fumer ne durent que 20 secondes environ puis elles disparaissent.
<input type="checkbox"/>	Divertissez-vous. Faites un casse-tête de 1 000 pièces ou balancez votre carnet de banque. Oubliez la cigarette.
<input type="checkbox"/>	Soyez le plus tranquille possible pendant les prochains jours où au contraire, très occupé, selon ce qui vous convient le mieux.
<input type="checkbox"/>	Buvez un verre d'eau froide, prenez de longues et profondes respirations entre chaque gorgée.
<input type="checkbox"/>	Prenez des petites pauses fréquentes pour vous détendre et respirer lentement et profondément.
<input type="checkbox"/>	Évitez les situations stressantes.
<input type="checkbox"/>	Soyez patient. Vous avez fumé pendant longtemps et vous venez d'arrêter de fumer.
<input type="checkbox"/>	Affirmez-vous; dites aux gens que vous vous sentez tendu et dites-leur comment ils pourraient vous aider.
<input type="checkbox"/>	Reportez les tâches que vous trouvez difficiles ou ennuyantes ou faites-les en alternance avec des tâches plus faciles.
<input type="checkbox"/>	<b>Planifier afin d'éviter les tensions.</b>
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Vous avez fait beaucoup d'efforts pour vous préparer au jour J.  
Redites-vous souvent que vous pouvez y arriver et que vous méritez de réussir.**

**Lorsque vous avez envie de fumer, souvenez-vous des quatre principes qui vous aideront à la surmonter :**

**Attendre. L'envie est comme une vague. Elle arrivera et disparaîtra.  
Respirez profondément.  
Buvez de l'eau.  
Faire autre chose.**

Cette section est axée sur les premiers effets du renoncement. Elle vous aide également à consolider vos stratégies dans un *Plan pour une vie sans fumée*.

## **PREMIERS EFFETS DU RENONCEMENT**

Chaque personne vit l'abandon du tabac de façon différente. Voici quelques-uns des symptômes que vous pouvez ressentir (ou que vous ressentirez peut-être bientôt) ainsi que quelques conseils pour les atténuer.

SYMPTÔME	CAUSE	DURÉE MOYENNE	CONSEILS
Agitation, irritabilité	Votre organisme est en manque de nicotine.	2-4 semaines	Prendre une marche, un bain chaud, faire des exercices de relaxation.
Fatigue	La nicotine est un stimulant.	2-4 semaines	Faire des siestes, prendre une marche, prendre l'air.
Difficulté à dormir	Votre organisme s'adapte à l'élimination de la nicotine.	1 semaine	Éviter la caféine le soir. Relaxer avant d'aller au lit.
Toux accrue	Vos poumons se débarrassent du mucus et les cils de vos voies respiratoires ne sont plus paralysés par la nicotine.	1-2 semaines	Boire beaucoup de liquides.
Toujours faim	Votre bouche était habituée à faire quelque chose.	2-4 semaines	Boire des liquides, manger des collations croustillantes et qu'il faut mâcher.
Difficulté à se concentrer	Votre organisme s'adapte à l'élimination de la nicotine.	Quelques semaines	Éviter les excès de stress, réduire la charge de travail si possible.
Un peu déprimé(e) ou fâché(e)	Fumer vous manque et vous traversez une période de deuil.	1-2 semaines	Parler à votre aide. Se dire que ces sensations vont passer.
Constipation	Les intestins ralentissent temporairement.	1-2 semaines	Boire beaucoup de liquides, manger des fruits, des légumes et des produits de grains entiers.
Démangeaisons au cuir chevelu, vertiges	Votre organisme reçoit plus d'oxygène.	Quelques jours	Changer de position plus lentement.

**Ces effets sont normaux.** On les remarque dans une certaine mesure chez presque toutes les personnes qui cessent de fumer. Ils indiquent que vous êtes sur la bonne voie.

**Ils ne dureront pas longtemps.** Ces effets ne sont rien comparés à l'essoufflement, à la toux et aux risques à long terme que présente le tabagisme continu pour la santé. Ayez cette comparaison en tête.

**Le sevrage de la nicotine** est probablement la cause de certains de ces symptômes. Voyez-les comme un signe que votre organisme se purifie et qu'il devient plus en santé. Si vous prenez des médicaments pour aider au sevrage de la nicotine, ils aideront à réduire ces symptômes.

## Mettre vos pensées à votre service

---

Même si vous avez passé l'étape du sevrage physique, vous pouvez encore avoir des envies de fumer. Ce sont vos **pensées** envers ces envies qui peuvent faire toute la différence. Il se peut même que des pensées négatives vous aient fait faire un faux pas et que vous ayez fumé une ou deux cigarettes. Si c'est le cas, félicitations pour avoir repris la bonne voie. Cette section vous aidera à découvrir des aptitudes pour contrôler les pensées négatives et à développer la pensée positive.

### QUATRE STRATÉGIES DE GESTION DES PENSÉES

#### 1. L'ARRÊT DES PENSÉES

Lorsque vous ne pensez qu'à fumer, criez « ARRÊTE! ». Il peut être amusant de le crier pour vrai. Si vous ne pouvez pas le crier à voix haute, criez « ARRÊTE! » dans votre tête. Vous pouvez aussi vous mettre un élastique autour du poignet et le faire claquer en criant « ARRÊTE! » dans votre tête. L'idée est d'arrêter de penser à la cigarette.

#### 2. LE CONTRÔLE DES ENVIES

Avec cette technique, vous **associez l'envie de fumer à des images et des sensations répugnantes**. Par exemple, imaginez que vous avez la nausée et que vous êtes étourdi(e), assis(e) dans une pièce où il y a tant de fumée que vous arrivez à peine à respirer. L'idée est d'avoir une image si puissante que vous vous sentez réellement mal. L'envie de fumer a tendance à disparaître lorsqu'elle est régulièrement associée à des sensations désagréables. Le « pot à mégots » que vous fabriquez (annexe B) illustre bien cette technique. Lorsque vous envie de fumer, ouvrez le pot et sentez les mégots détremplés. Essayez-le. Vous n'aimerez **pas!** C'est précisément le but.

Lorsque l'envie de fumer disparaît, **remplacez l'image négative par une image positive** pour renforcer votre réussite. Pour donner un exemple concret, prenez votre tirelire et calculez l'argent que vous avez économisé en ne fumant pas, puis pensez aux belles choses que vous pourriez faire ou acheter pour vous récompenser de vos efforts.

#### Fonctionnement du contrôle des envies

Envie de fumer + pensée désagréable = moins d'envies

Décision de ne pas fumer + pensée agréable = moins de chances de refumer

Pour récapituler, ayez une pensée négative chaque fois où vous avez envie de fumer, et si vous décidez de ne pas fumer, pensez à quelque chose de positif.

Essayez maintenant de penser à quelques images. Énumérez quelques sensations désagréables que vous procure la cigarette. Par exemple, pensez à la première fois où vous avez fumé, à la première cigarette que vous avez allumée après avoir renoncé dans le passé, ou au goût de votre bouche après une soirée au cours de laquelle vous avez beaucoup fumé :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux(se) ou qui vous donne le plus de satisfaction lorsque vous décidez de ne pas fumer?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Choisissez l'image la plus négative et concentrez-vous sur celle-ci la prochaine fois où vous aurez envie de fumer. Lorsque l'envie aura disparu (elle disparaîtra), concentrez-vous sur l'image la plus positive de votre liste. Faites cet exercice au moins une fois par jour.

### **3. LA VISUALISATION**

Au début de chaque journée, faites défiler la journée dans votre tête. Imaginez-vous dans des situations où vous fumez habituellement. Imaginez que vous surmontez efficacement chacune de ces situations grâce aux solutions de recharge que vous avez trouvées. Refaites cet exercice mental juste avant de vivre les situations où vous auriez fumé auparavant.

### **4. SE FÉLICITER**

Il est agréable de se faire féliciter. Il est aussi agréable de se féliciter soi-même. Vous pouvez vous aider en vous félicitant des efforts que vous faites pour renoncer. Voici un exemple de geste positif : vous venez juste de finir de dîner. D'habitude, vous allez fumer, mais cette fois-ci, vous n'y allez pas. Vous vous dites : « Je suis content(e). Ce n'était pas si difficile. »

Il a bien des façons de se dire que l'on a fait quelque chose de bien. Pensez à deux ou trois énoncés que vous aimez et utilisez-en au moins un chaque fois que vous résistez à une envie de fumer.

Écrivez quelques phrases que vous pouvez utiliser pour vous féliciter.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous féliciter, il se peut que cela vous paraisse étrange. Vous vous sentirez peut-être prétentieux(se) ou vantard(e) d'apprécier vos réalisations personnelles. Toutefois, les autres ne savent pas que vous vous félicitez; c'est une façon de vous parler à *vous-même*. Non seulement il est bon de se féliciter, mais c'est aussi essentiel pour obtenir un changement durable.

**Souvenez-vous : la plus petite réalisation mérite des félicitations.  
Habitez-vous à vous féliciter.**

## PRÉVOIR DES RÉCOMPENSES

Si le fait de ne pas fumer vous donne une impression de vide et d'insatisfaction, il sera difficile pour vous de devenir un non fumeur endurci. Si vous vous récompensez, il sera agréable de **ne pas fumer**.

Une bonne récompense doit être plus que simplement agréable. Elle doit aussi **signifier quelque chose** pour vous, être **sûre** et **facile à obtenir**. De plus, il faut vous récompenser seulement lorsque vous avez accompli ce que vous vous étiez proposé de faire.

Les récompenses ne sont pas nécessairement pécuniaires. Ce ne sont pas obligatoirement de grandes choses. Il est bon de prévoir des récompenses que vous pouvez vous donner à différentes intervalles. Par exemple, des récompenses journalières, hebdomadaires ou mensuelles.

Le choix des récompenses est une chose très personnelle. Dans la liste suivante, cochez les récompenses que vous aimez. Ajoutez vos propres idées.

- changer de coiffure
- acheter un livre ou un magazine
- acheter des fleurs
- acheter des bijoux rigolos
- acheter un CD
- acheter de nouveaux outils
- prendre le temps d'essayer vos nouveaux outils
- prendre un long bain
- recevoir un massage
- aller au restaurant
- aller au cinéma
- acheter de nouveaux vêtements
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Maintenant, remplissez votre *Plan de récompenses* à l'aide des éléments que vous avez cochés:

- Examinez vos récompenses personnelles
- Inscrivez ce que vous ferez pour arrêter de fumer et quelles récompenses vous obtiendrez.
- Fixez des dates de début et de fin.

Assurez-vous d'être récompensé(e) **seulement** lorsque vous réalisez l'activité prévue.

<b>Plan de récompenses</b>		
SI JE FAIS CECI :	J'OBTIENS CETTE RÉCOMPENSE :	
C H A Q U E	_____	Début
J O U R	_____	Fin
	_____	_____
C H A Q U E	_____	Début
S E M A I N E	_____	Fin
	_____	_____
C H A Q U E	_____	Début
M O I S	_____	Fin
	_____	_____

## ***Plan de récompenses de Jim***

*Jim a déterminé les récompenses qu'il aimerait vraiment obtenir. Il s'est aussi assuré qu'il n'aura la récompense que s'il réalise l'activité prévue.*

### **Plan de récompenses**

CI JE FAIS CECI :	J'OBTIENS CETTE RÉCOMPENSE :	
C H A Q U E  J O U R	Faire 20 minutes de relaxation chaque jour de semaine	Regardez le sport à la télé  10 octobre Début 24 octobre Fin
C H A Q U E  S E M A I N E	Ne pas fumer pendant une semaine	Mon épouse me préparera un de mes mets préférés, à mon choix  10 octobre Début 29 octobre Fin
C H A Q U E  M O I S	Ne pas fumer pendant un mois	Je peux m'acheter un nouvel outil à bois  10 octobre Début 10 novembre Fin

## VOTRE PLAN DE STRATÉGIES

Félicitez-vous d'avoir trouvé des solutions de rechange efficaces à certaines raisons et situations. Énumérez-les dans votre **Plan pour une vie sans fumée** (*Plan*).

Complétez votre *Plan* de la façon suivante :

- Énumérez les trois principales raisons pour lesquelles vous arrêtez de fumer. Vous avez déjà noté ces raisons en module 1, p.15.
- Énumérez chacune des raisons pour lesquelles vous fumez (voir le module 2 pp.23-24).
- À côté de chaque raison, inscrivez les situations dans lesquelles vous avez le plus souvent envie de fumer.
- Inscrivez les solutions de rechange que vous avez trouvées et qui fonctionnent.
- Inscrivez tout autre changement apporté à vos habitudes de vie qui vous a aidé à devenir un non fumeur, notamment votre *Plan de soutien*, *Plan de récompenses*, *Plan d'activité physique*, et votre *Plan de relaxation*.
- Vous compléterez et améliorerez ce *Plan* au cours des prochaines semaines.
- Remplissez les sections *Mon plan d'activité physique* et *Mon plan de relaxation* après vous avez compléter la module 4.

## Plan pour une vie sans fumée

Voici les raisons pour lesquelles j'arrête de fumer :

- 1.
- 2.
- 3.

RAISON pour fumer	SITUATIONS	SOLUTIONS DE RECHANGE PERMANENTES
1.	_____	_____
	_____	_____
2.	_____	_____
	_____	_____
3.	_____	_____
	_____	_____
4.	_____	_____
	_____	_____
MON PLAN DE RELAXATION	MON PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	MES AIDES
MES RÉCOMPENSES		

## Plan de Jim

Jim a fait un résumé de son nouveau style de vie en essayant d'énumérer toutes ses solutions de rechange pour pouvoir les consulter facilement. Il a également inscrit son programme de relaxation, son programme d'activité physique, le nom de ses aides et ses récompenses.

### Plan pour une vie sans fumée

Les raisons pour lesquelles j'arrête de fumer sont les suivantes :

- 1) Pour protéger ma santé
- 2) Pour retrouver ma liberté
- 3) Pour économiser

RAISON	SITUATIONS	SOLUTIONS DE RECHANGE PERMANENTES
1. Tension	<i>Dans l'auto, inquiétudes à propos du travail</i> <i>Au travail, parler à mon patron</i> <i>Après le travail, les enfants crient</i>	<i>Ne pas fumer dans l'auto</i> <i>Arrêt des pensées, contrôle de l'envie</i> <i>Temps d'arrêt, écouter Solitudes</i>
2. Élément déclencheur	<i>Avec mon café le matin</i> <i>Avec mon café après le dîner, pour me détendre</i>	<i>Ne pas fumer dans la maison</i> <i>Aller prendre une courte marche avec Julie</i>
3. Sociale	<i>Au bar en compagnie de collègues après le travail</i>	<i>Bière et eau/soda en alternance</i> <i>Sortir avec une aide seulement</i>
4. Nicotine	<i>Le matin surtout</i>	<i>Timbre</i>

MON PLAN DE RELAXATION	MON PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	MES AIDES
<i>Prendre des respirations profondes tous les jours au besoin.</i> <i>M'accorder 30 minutes de temps après le travail, écouter mon CD Solitudes et fermer les yeux.</i>	<i>Lun au ven - aller au travail et rentrer à la maison à pied x 45 min.</i> <i>Lun, mer, ven - redressements assis et pompes x 15 min.</i> <i>Mar, jeu - basketball x 75 min.</i> <i>Sam ou dim - travail dans le jardin, couper et empiler du bois x 30 min.</i>	<i>Julie (mon épouse)</i> <i>Chris (compagnon d'exercice et arrête aussi de fumer avec le programme ÉCRASEZ-LA).</i>
<b>MES RÉCOMPENSES</b>		<i>Mettre de côté 5 \$ chaque jour où je ne fume pas et acheter des outils/fournitures pour le bois grâce à ces économies.</i>

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

### À faire

- Incrire toutes mes stratégies dans mon *Plan pour une vie sans fumée*. Utiliser ces stratégies pour résister à l'envie de fumer.
- Me récompenser conformément à mon *Plan de récompenses personnel*.
- Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des inquiétudes relatives à l'abandon du tabac.
- 
- 

**Utilisez vos stratégies d'adaptation.  
Récompensez-vous!**



## MODULE 4

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RELAXATION

## Activité physique et relaxation

---

Pour arriver à vivre sans fumée, vous pouvez trouver des substituts à la cigarette, demander à des personnes de vous soutenir et vous accorder des récompenses. L'activité physique et la relaxation constituent deux autres stratégies gagnantes que vous pouvez ajouter à votre *Plan pour cesser de fumer*. En effet, en faisant de l'activité physique et en relaxant régulièrement, vous arriverez à gérer efficacement le stress. Bien que le fait de cesser de fumer soit une excellente décision bénéfique pour la santé, nombreux sont ceux qui ressentent un stress accru lorsqu'ils écrasent. La présente section vous aidera à préparer un plan d'activité physique et de relaxation qui vous aidera à cesser de fumer.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE : POURQUOI ET COMMENT?

Lorsque vous cessez de fumer, l'activité physique peut vous aider à traverser la période où vous avez les nerfs à vif.

C'est aussi une façon de prévenir ou de réduire la prise de poids souvent associée à l'abandon du tabagisme. Voici des conseils pour adopter un mode de vie actif tirés du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* de Santé Canada. Pour obtenir plus de renseignements, rendez-vous au <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>.

1. Essayez de faire au moins 60 minutes d'activité physique par jour, par périodes d'au moins 10 minutes à la fois. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de faire des activités intenses ou des « entraînements » particuliers au gymnase ou à la piscine. Il peut suffire de mettre plus d'entrain dans vos routines quotidiennes.
2. Faites des activités d'endurance au moins quatre fois par semaine. Ces activités augmentent votre rythme cardiaque et votre respiration. Ces activités comprennent la marche, le jogging, le vélo, le patinage, la natation, le tennis, le golf, le jardinage, la danse, etc.
3. Faites des exercices d'assouplissement au moins quatre fois par semaine en pratiquant des activités qui nécessiteront étirements, flexions et extensions, comme le jardinage, le lavage du plancher, le tai-chi, le yoga, le curling, la danse et les quilles.
4. Faites des exercices de développement de la force musculaire au moins deux fois par semaine. Ces activités peuvent être l'haltérophilie, le transport d'un sac à dos, des redressements assis, des pompes et des travaux exigeants à l'extérieur, comme scier et empiler du bois.

<b><i>Mon Plan d'activité physique</i></b>									
TYPE D'ACTIVITÉ	CE QUE JE FERAI	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	
<b>Mes activités d'endurance</b> <i>(4 à 7 fois par semaine)</i>									
<b>Mes exercices d'assouplissement</b> <i>(4 à 7 fois par semaine)</i>									
<b>Mes activités de développement de la force</b> <i>(2 à 4 fois par semaine)</i>									

## Horaire des activités physiques de Jim

*Jim se rend au travail et retourne à la maison à pied (20 minutes en tout). Après le souper, il va habituellement au gymnase pour jouer au basketball, courir sur un tapis roulant ou faire du vélo stationnaire (25 minutes). Il fait ensuite des redressements assis et des pompes (10 minutes) et termine son entraînement par des étirements (5 minutes).*

Faites votre propre horaire d'activités physiques en remplissant le **Plan d'activité physique** ci-dessous.

**REMARQUE :** Si vous êtes inactif depuis un certain temps, ne soyez pas surpris si vous réagissez mal quand vous recommencerez à faire de l'exercice. Vous ressentirez probablement des raideurs et de la fatigue musculaires. N'abandonnez pas! Ces effets se dissiperont après deux ou trois semaines et vous commencerez à profiter des bénéfices physiques et sociaux.

Bon nombre de personnes préfèrent l'activité physique en groupe. Les meilleurs « partenaires » sont ceux qui aiment les mêmes activités que vous et qui sont motivés à suivre un plan d'activité. Les partenaires d'activité peuvent vous aider, mais soyez aussi prêt à faire de l'exercice seul de temps à autre.

## RELAXATION : POURQUOI ET COMMENT?

Lorsque vous cessez de fumer, il se peut que vous ayez les « nerfs à vif » pendant un certain temps. Tout le monde doit trouver un moyen de décompresser. Si vous fumiez pour relaxer, vous serez peut-être tentés de recommencer, à moins que vous ne trouviez une autre façon d'éliminer les tensions.

Par conséquent, il est judicieux d'apprendre à relaxer **avant** de cesser de fumer.

La relaxation demande de la pratique. Plus vous pratiquez, plus vous arrivez à relaxer efficacement.

Voici sept techniques de relaxation éprouvées, utilisez au moins une des techniques suivantes chaque jour:

### 1. Activité physique

L'activité physique peut vous aider à éliminer les tensions. Il ne doit pas nécessairement s'agir d'activités intenses; marcher d'un bon pas est un moyen de se changer les idées, de réduire la tension et de faire le plein d'énergie. Même le simple fait de nettoyer une armoire ou de passer l'aspirateur peut vous aider à évacuer le stress.

## **2. Exercice de respiration n° 1**

Vous pouvez vous calmer en contrôlant votre respiration.

- Couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Inspirez profondément en levant vos bras vers le plafond puis en les laissant redescendre par-dessus votre tête, jusqu'au sol.
- Ensuite, expirez en replaçant lentement les bras le long du corps.
- Répétez le mouvement pendant au moins dix minutes.

## **3. Exercice de respiration n° 2**

- Inspirez profondément et lentement par le nez.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répétez pendant 3 à 5 minutes, chaque fois que vous vous sentez tendu.

## **4. Relaxation musculaire progressive**

Cette technique prend environ 20 minutes au début, mais avec la pratique, elle vous permettra de relaxer en 5 minutes.

- Asseyez-vous confortablement dans un endroit tranquille.
- Serrez les poings pendant 5 secondes, puis détendez les mains. Répétez le mouvement 3 fois en vous concentrant sur la tension et la relaxation.
- Faites la même chose avec les autres muscles : bras, épaules, abdomen, cuisses, mollets, pieds, etc.

## **5. Étirements**

Lorsqu'ils sont bien exécutés, les étirements peuvent vous aider à réduire le stress.

Quand vous vous étirez, essayez de ne pas donner de coups. Voici un bon exercice d'étirement qui permet d'éliminer les tensions au niveau du cou et des épaules.

- Tenez-vous debout bien droit et inspirez.
- Expirez en baissant la tête vers votre poitrine.
- Inspirez de nouveau et roulez la tête vers votre épaule droite.
- Expirez en ramenant votre menton vers votre poitrine.
- Inspirez en roulant la tête vers votre épaule gauche.
- Expirez en ramenant votre menton vers votre poitrine.
- Laissez tomber vos bras le long de votre corps et poussez les épaules vers l'avant. Ramenez lentement les épaules vers les oreilles et faites des rotations des épaules vers l'arrière. Après trois rotations, changez de direction.

## **6. Temps libres**

Chaque jour, prenez du temps pour vous. Écrivez dans votre journal, méditez, lisez, écoutez de la musique apaisante ou des CD de relaxation. Voici une liste de CD de relaxation recommandés :

Dan Gibson, *Solitudes*

Steven Halpern, *Effortless Relaxation*

Emmett Miller, *Awakening the Healer Within*

Mark Allen, *Stress Reduction and Creative Meditations*

Arlene Alexander, *Inner Journeys to Tranquillity*

Jon Shore, *Letting Go, Surrender Mastery Over Stress*

Eli Bray, *Empowered Breathing, Progressive Muscle Relaxation, Autogenic Training.*

## **7. Prenez le temps de rire**

Le rire constitue un autre mécanisme pour éliminer le stress de votre corps. Regardez votre émission humoristique préférée à la télévision ou louez une comédie. Lisez les bandes dessinées dans les journaux. Passez du temps avec des amis qui vous font rire.

Planifiez votre programme de relaxation maintenant. Remplissez votre **Plan de relaxation** ci-dessous.

<b>Mon Plan de relaxation</b>	
<b>Quelles techniques vais-je utiliser?</b>	Revoyez les sept techniques de relaxation décrites ci-dessus.
<b>Où vais-je faire les exercices?</b>	
<b>Quand vais-je faire les exercices?</b>	

## Plan de relaxation de Jim

*Jim savait qu'il était souvent tendu, même lorsqu'il fumait. Il pensait que la technique de relaxation musculaire progressive pourrait l'aider, ce qui est le cas, mais Jim ne peut utiliser cette technique dans toutes les situations.*

*Jim a donc dressé la liste des moments et des situations où il fumait pour évacuer le stress. Il s'est rendu compte que la relaxation musculaire progressive pourrait lui être utile le soir. Pour les autres occasions, il a décidé d'aller marcher d'un bon pas ou de respirer profondément.*

Maintenant vous êtes prêt de compléter les sections dans votre **Plan**.

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

À faire	
<input type="checkbox"/>	Continuer de suivre <i>Mon plan d'activité physique</i> .
<input type="checkbox"/>	Établir <i>Mon plan de relaxation</i> et je vais le suivre.
<input type="checkbox"/>	Si on me le recommande, je m'inscrirai au programme de promotion de la santé « Gérer les moments de colère ».
<input type="checkbox"/>	Si on me le recommande, je m'inscrirai au programme de promotion de la santé « Le stress : Ça se combat ! ».
<input type="checkbox"/>	Si on me le recommande, je consulterai avec un instructeur en conditionnement physique concernant mon plan d'action en matière d'activité physique.
<input type="checkbox"/>	Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des préoccupations au sujet de l'abandon du tabagisme.
<input type="checkbox"/>	

**Je dois m'assurer que l'exercice et la relaxation font partie de mon horaire quotidien.**



## MODULE 5

### PLAN POUR LES SITUATIONS À RISQUE

#### **Plan pour les situations à risque**

---

Vous avez appris beaucoup de choses sur la cessation du tabagisme depuis que vous avez commencé le programme ÉCRASEZ-LA. C'est peut-être suffisant pour vous aider à ne jamais recommencer. Si vous avez eu quelques rechutes, le présent module vous aidera à percevoir différemment ces écarts de façon à en tirer une leçon et à vous en remettre. Si vous n'avez pas fumé du tout depuis le jour où vous avez cessé, félicitations! Le présent module vous aidera à planifier en vue des situations à risque qui peuvent toujours survenir.

#### **COMPOSER AVEC LES RECHUTES**

Lorsque l'on cesse de fumer, des écarts, aussi appelés faux pas, peuvent survenir. Un écart, ou faux pas, signifie généralement qu'une personne a fumé une cigarette partiellement ou en entier. Une rechute fait référence au fait de recommencer à fumer régulièrement, que ce soit pour quelques jours ou pour une période plus longue. Si vous faites un faux pas, réfléchissez à la façon d'y remédier. Le faux pas ne signifie pas que vous deviez recommencer à fumer régulièrement. Comparez le faux pas d'aujourd'hui à la première fois où vous avez fumé. Après cette première cigarette, vous êtes-vous considéré comme un fumeur et senti comme tel? Probablement pas. Pourquoi tous les efforts accomplis pour cesser de fumer devraient-ils être gâchés en raison d'une ou deux cigarettes fumées aujourd'hui?

Le sigle *ÉCART* peut aussi être employé pour corriger un faux pas afin qu'il ne se transforme pas en rechute.

**Éteindre** – cessez de fumer dès que possible.

**Comprendre** – tâchez de comprendre ce qui s'est passé afin de perfectionner et d'améliorer votre plan d'action.

**Analyser** – déterminez ce qui manque à votre plan d'action pour vous permettre de vivre sans fumée.

**Résoudre le problème** – une fois que vous avez repéré les éléments manquants, remédiez au problème en les ajoutant à votre plan.

**Tenez bon** – ne jetez pas l'éponge et tâchez de rester sur la bonne voie.

Si vous avez fumé depuis le jour où vous avez cessé :

- Dites-vous que le fait d'avoir fumé une cigarette ne signifie pas que vous avez abandonné le programme. Vous avez eu une rechute parce que vous n'aviez pas une bonne solution de rechange.
- Dites-vous qu'il ne s'agit pas d'un manque de volonté, mais plutôt d'un manque de préparation ou d'une situation imprévue.
- Tirez une leçon de votre rechute. Écrivez les raisons pour lesquelles vous avez fumé et décrivez la situation ayant mené à la rechute. Ayez recours à ITEM pour trouver de bonnes solutions de rechange à la cigarette afin d'être prêt à faire face à la prochaine situation qui pourrait vous inciter à fumer. Votre parrain peut vous aider à trouver ces solutions.
- Composez avec les pensées négatives. Remplacez-les par des pensées positives et constructives.
- Passez en revue les raisons pour lesquelles vous avez cessé de fumer et que vous avez énumérées au Module 1, à la page 15.

La première cigarette que vous fumez est un signe que vous devez revoir vos aptitudes de non-fumeur.

## **FORMATION EN VUE DES SITUATIONS À RISQUE**

La plupart des rechutes surviennent dans de rares situations à risque, durant lesquelles la tentation de fumer est très forte. Pour chaque personne la tentation survient dans différentes situations, tant positives que négatives.

Si vous arrivez à déterminer les situations à risque pour vous, vous pouvez vous préparer à y faire face. La préparation vous permet d'avoir un plan et d'être en confiance. Utilisez tout d'abord la liste ci-dessous.

Cochez les situations à risque pour vous.

<input type="checkbox"/>	On vous offre une cigarette durant une soirée.
<input type="checkbox"/>	Vous apprenez une bonne nouvelle.
<input type="checkbox"/>	Vous apprenez une mauvaise nouvelle.
<input type="checkbox"/>	Vous prenez votre retraite.
<input type="checkbox"/>	Stress lié au déploiement.
<input type="checkbox"/>	Stress lié aux affectations.
<input type="checkbox"/>	Vous avez des problèmes financiers.
<input type="checkbox"/>	Vos amis vous disent comme c'est bon de fumer.
<input type="checkbox"/>	Il y a des problèmes de santé dans votre famille.
<input type="checkbox"/>	Vous avez des problèmes de santé (p. ex. chirurgie, blessure).
<input type="checkbox"/>	Vous vous retrouvez parmi un groupe d'étrangers antipathiques.
<input type="checkbox"/>	Vous vivez des problèmes familiaux.
<input type="checkbox"/>	Vous commencez un nouvel emploi.
<input type="checkbox"/>	Vous allez en vacances.
<input type="checkbox"/>	Vous vous mariez.
<input type="checkbox"/>	Vous voyagez pendant une longue période.
<input type="checkbox"/>	Vous éprouvez des problèmes d'ordre sexuel.
<input type="checkbox"/>	Vous vivez un divorce.
<input type="checkbox"/>	Vous vivez des changements dans votre mode de vie.
<input type="checkbox"/>	Vos conditions d'emploi changent.
<input type="checkbox"/>	Vos loisirs changent.
<input type="checkbox"/>	Vos habitudes de sommeil changent.
<input type="checkbox"/>	Vos activités sociales changent.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Remplissez la **Fiche de résolution des problèmes** en indiquant les trois situations qui vous incitent le plus à fumer ou durant lesquelles vous avez fumé.

## ***Fiche de résolution des problèmes***

### **PREMIER PROBLÈME**

Ciblez le problème : \_\_\_\_\_

*(Décrivez une situation à risque.)*

Trouvez des solutions de rechange : *(Lancez au moins quatre idées. Référez-vous à la Plan de stratégies de l'annexe C pour trouver des idées.)*

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Choisissez la solution de rechange que vous essaierez : Solution de rechange n°\_\_\_\_\_

### **DEUXIÈME PROBLÈME**

Ciblez le problème : \_\_\_\_\_

*(Décrivez une situation à risque.)*

Trouvez des solutions de rechange : *(Lancez au moins quatre idées. Référez-vous à la Plan de stratégies de l'annexe C pour trouver des idées.)*

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Choisissez la solution de rechange que vous essaierez : Solution de rechange n°\_\_\_\_\_

### **TROISIÈME PROBLÈME**

Ciblez le problème : \_\_\_\_\_

*(Décrivez une situation à risque.)*

Trouvez des solutions de rechange : *(Lancez au moins quatre idées. Référez-vous à la Plan de stratégies de l'annexe C pour trouver des idées.)*

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Choisissez la solution de rechange que vous essaierez : Solution de rechange n°\_\_\_\_\_

**Préparez-vous maintenant à faire face à ces situations. Voici les trois étapes à suivre :**

- D'abord, **préparez-vous mentalement**. Pour ce faire, imaginez-vous dans la situation potentiellement problématique. Qui sont les gens présents? Que disent-ils? Comment le disent-ils? Que font-ils? Qui vous causera le plus de problème? Qui pourrait vous aider? Comment ressentirez-vous la pression de fumer?

Comment pouvez-vous réagir efficacement aux différentes pressions. Imaginez la situation en détail. Visualisez que vous réagissez efficacement, en vous souvenant par exemple de relaxer, d'éviter de consommer de l'alcool, de passer du temps avec les non-fumeurs du groupe, etc. Imaginez comment vous répondrez lorsqu'on vous offrira une cigarette. Il est souvent préférable de donner une réponse courte, ferme sans vous excuser : un simple « non merci, j'ai arrêté » envoie un message clair que les gens peuvent respecter.

- Deuxièmement, faites une **mise en situation** avec un ami. Préparez un scénario, puis jouez-le.
- Troisièmement, **exposez-vous à la situation à risque en compagnie de votre parrain**. Une fois que vous avez pratiqué la mise en situation et que vous vous sentez en confiance, exposez-vous à la situation dans des conditions sécuritaires. Amenez la personne avec laquelle vous avez pratiqué la mise en situation ou un autre ami non-fumeur qui pourra vous aider.

Si votre parrain ne peut vous aider, exposez-vous délibérément à la situation à risque en ayant un seul objectif en tête : le but premier de me mettre dans cette situation est de me prouver que je peux m'en sortir *sans* avoir fumé.

Vous ne devez pas vous exposer inutilement à des tentations. Toutefois, si vous êtes certains que vous devrez faire face à des situations à risque, suivez les étapes susmentionnées pour bien vous préparer.

## **Jim se prépare pour une situation à risque**

*Pour Jim, consommer de l'alcool constituait certainement une situation à risque. Depuis qu'il a cessé de fumer, il a fait attention d'éviter ces situations. Ses préoccupations étaient les suivantes :*

- a. *S'enivrer et ne plus se soucier du fait qu'il fume ou non.*
- b. *Refuser une cigarette offerte par un ami fumeur.*
- c. *Boire de la bière dans une pièce remplie de fumée et s'amuser.*

*Il était difficile pour Jim de trouver une solution de rechange. Pour la dernière situation, il n'avait d'autre choix que de rester à la maison. Il avait peur de boire trop et de ne plus se soucier du fait qu'il fume ou non.*

*Jim a donc demandé à son parrain et à sa femme Julie de l'aider et ensemble, ils ont commencé à examiner le problème et à planifier des solutions de rechange. Jim a tout simplement décidé qu'il ne boirait pas à l'excès. Julie a convenu qu'il s'agissait d'une bonne idée, mais se demandait ce qui pourrait arriver si Jim buvait trop sans s'en rendre compte. Julie a donc suggéré à Jim de demander à ses amis de ne pas lui donner de cigarette, même s'il en demandait. Il devrait leur demander de coopérer avant de commencer à boire. Jim a bien aimé cette idée et l'a même améliorée.*

*Il pourrait demander d'avance à un ami d'être son parrain. Le parrain pourrait sortir Jim de la situation lorsque ce dernier lui ferait un signe sur lequel ils se seraient entendus.*

*Jim se sentait prêt pour mettre l'idée en pratique. Lorsqu'il est arrivé au pub, il savait ce qu'il allait faire. La soirée s'est bien passée. Il a eu l'impression que la planification et la pratique l'avaient vraiment aidé.*

## **Soyez à l'affût des signes d'autopersuasion**

---

Que vous ayez cessé de fumer complètement ou non, le fait que vous lisiez cette étape montre que vous êtes toujours décidé à devenir (ou à rester) non-fumeur. La présente section vous aidera à reconnaître les pensées négatives qui ressurgissent parfois et qui peuvent miner votre motivation.

### **PRENEZ GARDE À « L'AUTOPERSUASION »**

Faites attention aux pensées sournoises. Comment pourriez-vous vous persuader de recommencer à fumer?

Voici des exemples courants d'« autopersuasion ». Cochez les éléments auxquels vous avez pensé au cours des deux ou trois dernières semaines.

- « La cigarette me manque ».
- « Je vais fumer occasionnellement, je peux y arriver ».
- « J'ai les nerfs à vif depuis que j'ai arrêté. J'ai besoin d'une cigarette pour me calmer ».
- « Il se passe trop de choses dans ma vie actuellement. Je ferais peut-être mieux de ressayer plus tard ».
- « Je ferais mieux de fumer que de me sentir ainsi ».
- « Nous allons tous mourir un jour ».
- « J'ai bu plus que ce à quoi je m'attendais. Si je fume maintenant que j'ai trop bu, personne ne pourra me blâmer ».
- « Je dois absolument fumer, sinon je vais péter les plombs ».
- « Je n'ai pas envie d'être le seul non-fumeur ».
- « Je meurs d'envie de fumer une cigarette ».

Presque tous ceux qui cessent de fumer sont hantés par ces pensées un jour ou l'autre.

Quand vous vous rendez compte que vous êtes en train de vous persuader ainsi, essayez d'être honnête avec vous-même. Fumer ruine votre santé. Fumer coûte cher. Beaucoup de gens se sentent agressés par la fumée. Fumer ne vous aide pas, fumer vous nuit. Soyez francs avec vous-mêmes. Passez en revue la section *Mettre vos pensées à votre service* à la page 39 du module 3.

Voici certains contre-arguments que vous pouvez utiliser :

AUTOPERSUASION	VOTRE RÉPONSE
La cigarette me manque.	Était-ce vraiment si bon? J'avais un mauvais goût dans la bouche. Je toussais. Mon conjoint (ou ma conjointe) détestait m'embrasser. Mes vêtements, ma voiture et toute ma maison sentaient la fumée. Même mes enfants sentaient la fumée.
Je vais fumer occasionnellement, je peux y arriver.	Que se passera-t-il si je n'y arrive pas? J'aurai fait tous ces progrès en vain. Pourquoi courir le risque?
J'ai les nerfs à vif depuis que j'ai arrêté. J'ai besoin d'une cigarette pour me calmer.	Il m'arrive encore parfois d'avoir les nerfs à vif, mais c'est beaucoup mieux qu'au début. Je vais tenir le coup pendant encore une semaine. Entre-temps, je vais me réserver 30 minutes tous les soirs pour prendre un bain, écouter de la musique ou aller marcher.
Il se passe trop de choses dans ma vie actuellement. Je ferais peut-être mieux de ressayer plus tard.	Il n'y a pas de moment idéal pour arrêter. Aussi bien le faire maintenant qu'à un autre moment.
Je ferais de mieux de fumer que de me sentir ainsi.	Je ne me sens pas bien temporairement, mais avec le temps, je me sentirai BEAUCOUP mieux en tant que non-fumeur. C'est certain.
J'ai bu plus que ce à quoi je m'attendais. Si je fume maintenant que j'ai trop bu, personne ne pourra me blâmer.	Je vais peut-être me blâmer <i>moi-même</i> , et c'est ce qui importe le plus. Si je me blâme pour cette rechute, je pourrais avoir de la difficulté à revenir dans le droit chemin. Le jeu n'en vaut pas la chandelle.
Je dois absolument fumer, sinon je vais péter les plombs.	Je vais aller marcher d'un bon pas, ou éliminer la tension sur le court de squash. Ce sera plus efficace qu'une cigarette.
Je n'ai pas envie d'être le seul non-fumeur.	Je n'étais pas le seul non-fumeur, c'était seulement une impression. La prochaine fois, je demanderai à mon parrain de m'accompagner pour me sentir moins seul.
Je meurs d'envie de fumer une cigarette.	Cette rage est comme une vague. Elle m'envahira, puis elle partira. Je vais mettre en application un des quatre principes suivants : <b>Attendre</b> , <b>Respirer profondément</b> , <b>Boire de l'eau</b> ou <b>Faire autre chose</b> .

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

À faire	
<input type="checkbox"/>	Consigner toutes mes stratégies dans mon <i>Plan</i> . J'utiliserai ces stratégies pour résister aux tentations de fumer.
<input type="checkbox"/>	Si j'ai décidé de prendre des médicaments, je continuerai de les prendre comme prescrit.
<input type="checkbox"/>	Si j'ai décidé d'utiliser les timbres ou la gomme, je continuerai de le faire comme prescrit.
<input type="checkbox"/>	Si on me le recommande, je m'inscrirai au programme de promotion de la santé « Gérer les moments de colère ».
<input type="checkbox"/>	Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des préoccupations au sujet de la cessation du tabagisme.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Je dois me préparer en vue des situations à risque. Je dois avoir un plan.**



## MODULE 6

### GARDER VOTRE POIDS SOUS CONTRÔLE

#### **Gardez votre poids sous contrôle**

---

La prise de poids ou la crainte de prendre du poids sont des facteurs qui pourraient vous décourager de cesser de fumer. Dans le présent module, vous trouverez des trucs pour surmonter ce défi et vous aider à garder le cap.

#### **L'ABANDON DU TABAC AVANT TOUT**

Cesser de fumer est l'une des étapes les plus importantes à franchir pour améliorer votre santé. Les avantages de l'abandon du tabac pour la santé sont de loin plus considérables que les risques relatifs à la prise de quelques livres en trop.

Le saviez-vous? *Fumer un paquet de cigarettes chaque jour est aussi nocif que traîner un surplus de poids de 60 livres ou plus.*

Allez-y étape par étape, concentrez-vous sur votre résolution de cesser de fumer d'abord et, par la suite, poursuivez le travail en surveillant votre poids.

## LA PRISE DE POIDS APRÈS AVOIR CESSÉ DE FUMER

Voici quelques faits sur la prise de poids après avoir cessé de fumer.

- Près de quatre personnes sur cinq qui cessent de fumer prennent du poids.
- La prise de poids n'est que temporaire pour bon nombre de personnes. L'organisme et l'appétit s'ajustent et, après six mois, les gens commencent à perdre leur surplus de poids.
- Les gens prennent en moyenne moins de 10 livres.
- La prise de poids se produit dans les six premiers mois.

## POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DU POIDS APRÈS AVOIR CESSÉ DE FUMER?

Connaître les raisons d'une prise de poids possible peut vous aider à mettre au point des stratégies et des habitudes alimentaires qui permettront de minimiser les risques à ce sujet.

Les principales causes relatives à la prise de poids après avoir cessé de fumer sont celles présentées ci-dessous.

### Changements dans les habitudes alimentaires

- **Raffinement du goût et de l'odorat.** La nicotine est un coupe-faim et réduit votre perception du goût et de l'odorat. Lorsque vous cessez de fumer, il est possible que vous preniez davantage plaisir à manger, ce qui pourrait vous inciter à prendre de plus grandes quantités de nourriture.
- **Augmentation de l'appétit.** Il s'agit d'un symptôme de sevrage fréquent de l'abandon du tabac.
- **Changements dans les préférences alimentaires.** Il est possible que vos goûts alimentaires changent, tout particulièrement pour des aliments sucrés ou gras.
- **État de manque de nicotine.** Il est possible que vous soyez tenté d'utiliser la nourriture pour remédier à votre état de manque de nicotine.
- **Fixation orale** (ressentir le besoin d'avoir quelque chose dans la bouche). Cette habitude acquise à long terme peut vous inciter à remplacer la cigarette par de la nourriture. Manger ou prendre une collation sont des activités semblables à fumer une cigarette. Toutefois, ce besoin d'avoir quelque chose dans la bouche disparaît après un certain temps.
- **Manger pour d'autres raisons.** Certaines personnes ont tendance à manger pour les mêmes raisons qu'ils fumaient, par exemple, pour gérer leur stress, par ennui ou comme récompense. Il est important de comprendre ce qui vous incite à manger, même lorsque vous n'avez pas faim.

## Changements métaboliques

- **La nicotine stimule le métabolisme.** Après que vous avez cessé de fumer, votre métabolisme reprend son rythme normal et votre organisme nécessite moins de calories. Si vous n'ajustez pas vos habitudes relatives à l'alimentation et à l'activité physique, il se peut que vous preniez du poids.

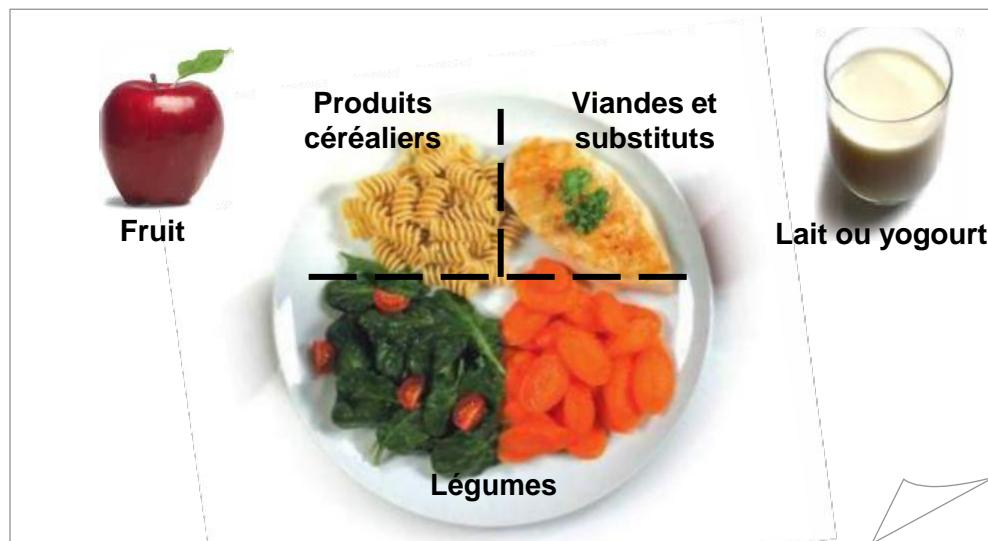
## CHANGEZ VOS VIEILLES HABITUDES

- Les fumeurs associent souvent certaines situations à la cigarette. Lorsque vous cessez de fumer, vous pouvez être tenté de manger durant ces situations. Par exemple, si vous aviez l'habitude de fumer une cigarette en prenant un café ou après un repas, il est possible que votre besoin en nicotine soit accru dans ces situations. Changez vos vieilles habitudes. Sortez de table dès que vous avez fini de manger. Allez marcher.
- Si vous fumez habituellement une cigarette en prenant votre café, essayez d'autres types de boissons, comme de l'eau ou une tisane. Vous pourrez peut-être ainsi vous débarrasser de cette habitude, car l'association entre la cigarette et l'autre boisson n'aura pas été établie.

## TRUCS POUR GARDER VOTRE POIDS SOUS CONTRÔLE AU QUOTIDIEN

- **Bougez.** Si vous commencez à faire de l'exercice quotidiennement ou passez plus de temps à en faire chaque jour, vous aurez de bonnes chances d'éviter une prise de poids souvent remarquée après avoir cessé de fumer.
  - Une activité physique régulière vous aidera à brûler plus de calories, stimulera votre métabolisme, diminuera votre appétit, votre besoin de fumer et votre stress, et vous donnera de l'énergie.
  - Choisissez des activités que vous aimez pour ne pas vous décourager.
  - Montez-vous un programme quotidien d'activité physique modérée d'une durée de 30 à 60 minutes.
  - Consultez le **Guide d'activité physique canadien** pour en apprendre davantage à ce sujet (<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>).
- **Mangez régulièrement et déjeunez tous les jours.** Le fait de sauter des repas peut vous inciter à manger davantage plus tard, et il sera alors plus difficile de résister aux fringales.
  - Mangez trois repas par jour, à un intervalle de quatre à six heures.
  - Prévoyez d'une à trois collations santé.
- **Visez une alimentation équilibrée.** Une alimentation saine est essentielle à la bonne santé et au contrôle de poids à long terme. Un régime trop restrictif peut entraîner une perte de poids, mais seulement de façon temporaire. Dotez-vous d'habitudes alimentaires que vous pourrez garder toute votre vie.

- Composez chaque repas d'aliments des quatre groupes alimentaires.
  - Garnissez la moitié de votre assiette de légumes (légumes-feuilles, légumes frais ou congelés).
  - Réservez un quart de l'assiette pour des protéines maigres (poisson, volaille, viandes maigres, légumineuses ou tofu).
  - Comblez le dernier quart avec des produits céréaliers (pâtes, riz, couscous, tranche de pain et petits pains, pitas ou céréales).
  - Complétez votre repas par un verre de lait ou une portion de yogourt et un fruit.



- Optez pour des aliments santé de chaque groupe alimentaire.
  - Augmentez votre consommation de fibres.** Les aliments riches en fibres et à grains entiers ainsi que les fruits et légumes sont plus rassasiant que les autres aliments. Optez pour des grains entiers comme l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa ainsi que des produits dérivés comme les pains à grains entiers, le gruau et les pâtes à blé entier.
  - Optez pour des aliments faibles en gras.** Choisissez des produits laitiers faibles en gras, tels que le lait et le yogourt écrémé ou 1 %, et des fromages faibles en gras. Mangez plus de poisson et de légumineuses, et choisissez des viandes maigres. Comparez la valeur nutritive affichée sur les emballages pour guider vos choix santé.
- La grosseur de vos portions est aussi importante** que les aliments que vous choisissez.
  - Le fait d'utiliser une assiette moins grande peut vous aider à réduire vos portions.
  - Consultez le **Guide alimentaire canadien** pour en apprendre davantage sur les portions recommandées et les choix santé (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>).

- **Buvez beaucoup de liquides.** Boire de l'eau peut vous occuper lorsque vous ressentez le besoin de fumer.
  - Faites de l'eau du robinet votre boisson préférée. Le lait faible en gras, les jus composés à 100 % de fruits et de légumes, les tisanes, l'eau minérale et l'eau de Seltz sont d'autres choix judicieux.
  - Optez pour des boissons sans caféine. Le café, le thé et le cola contiennent de la caféine et peuvent augmenter votre agitation, qui est un symptôme répandu de sevrage à la nicotine.
- **Limitez votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en gras, en sucre ou en sel (sodium)** tels que les gâteaux et les pâtisseries, le chocolat et les friandises, les biscuits et les barres de céréales, les beignes et les muffins, la crème glacée et les desserts glacés, les frites, les croustilles, les nachos et les autres collations salées, l'alcool, les cocktails de fruits, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, ainsi que toutes les autres boissons sucrées chaudes ou froides.
- **Optez pour des collations santé.** Lorsque vous avez une fringale, faites des choix santé et limitez vos portions. Voir la liste des suggestions plus loin.
- **Gardez vos mains et votre bouche occupées.** Mâchez une gomme sans sucre ou gardez un bonbon mentholé sans sucre, une paille, un cure-dent à la menthe ou un cube de glace dans votre bouche. Brossez-vous les dents souvent afin de garder le goût frais dans votre bouche.
- Pour en apprendre davantage sur le contrôle de son poids, joignez-vous au **programme Style de vie poids-santé** offert par le personnel de la promotion de la santé de votre base ou de votre escadre, ou encore, demandez conseil à une diététiste.

## IDÉES DE COLLATION SANTÉ

- Légumes crus (carottes, concombre, poivrons, tomates cerises) accompagnés d'hoummos ou d'une trempette au yogourt
- Fruits frais ou congelés
- Fruits en conserve sans sucre ajouté
- Chocolat noir ou au lait accompagné d'une banane (rappelez-vous que le chocolat au lait est plus calorique que le chocolat noir)
- Muffin anglais tartiné d'un fromage fondu faible en gras et de tranches de pommes
- Yogourt faible en gras garni de noix hachées
- Mélange montagnard fait maison avec des céréales sèches, des fruits secs, des noix et des graines
- Tige de céleri tartinée de fromage cottage faible en gras
- Maïs soufflé sans garniture
- Craquelins, pitas et gressins sans gras et à grains entiers
- Petit muffin au son
- Tranche de pain à grains entiers tartinée de beurre d'arachide
- Mélange de céréales sèches avec du lait
- Craquelins à grains entiers avec de la salsa
- Biscotte Melba recouverte de thon
- Compote de pommes garnie d'amandes tranchées
- Sucettes glacées au jus de fruits à 100 %
- Biscuits au gingembre
- Œuf dur accompagné de raisins frais
- Barre de céréales faible en gras accompagnée d'une coupe de fruits



Inspiré de : Santé alimentation Ontario

## SOLUTIONS POUR PRÉVENIR LA PRISE DE POIDS

### Qu'est-ce qui vous incite à manger?

Vous trouverez ci-dessous une liste de situations qui peuvent vous inciter à manger. Mettre le doigt sur les éléments qui déclenchent votre besoin de manger peut vous aider à mieux vous préparer à réagir durant ces situations.

Parcourez la liste ci-dessous et cochez les facteurs qui semblent vous inciter à manger. Des espaces ont été prévus à la fin de la liste pour vous permettre d'ajouter d'autres facteurs. Élaborez un plan en réfléchissant aux façons de contrer vos obstacles.

<b>Éléments qui déclenchent mon besoin de manger</b>	<b>Mon plan</b>
<input type="checkbox"/> Manger pour remplacer la cigarette	
<input type="checkbox"/> Faim et appétit accrus	
<input type="checkbox"/> Fixation orale	
<input type="checkbox"/> Fringales pour les aliments sucrés ou gras	
<input type="checkbox"/> Utiliser la nourriture comme récompense pour ne pas avoir fumé	
<input type="checkbox"/> Éprouver du stress	
<input type="checkbox"/> S'ennuyer	
<input type="checkbox"/> Autre :	
<input type="checkbox"/> Autre :	

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire d'ici le prochain module.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

### À faire

- Communiquer avec le bureau local de promotion de la santé pour connaître les programmes offerts si je crains de prendre du poids.
- Mettre en pratique mes solutions pour prévenir une prise de poids.
- Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des inquiétudes relatives à l'abandon du tabac.
- 

**Assurez-vous de bien manger, de faire de l'exercice et de prendre du temps pour vous relaxer chaque jour.**



## MODULE 7

### DEMEURER NON-FUMEUR

#### **Demeurer non-fumeur**

---

Le programme ÉCRASEZ-LA vous a permis de découvrir des stratégies pour vous aider à cesser de fumer. Dans ce dernier module, vous passerez en revue les principales stratégies et perfectionnerez votre plan pour réussir à rester un non-fumeur.

#### **MISE À JOUR DE VOTRE PLAN POUR UNE VIE SANS FUMÉE**

Vous pouvez vous féliciter d'avoir trouvé des solutions de rechange efficaces pour les raisons et les situations de rechute. Regroupez toutes vos stratégies dans une *Plan amélioré*. Commencez par utiliser les renseignements de votre *Plan* élaboré dans le module 3, puis ajoutez et révisez des stratégies découvertes ou améliorées avec le temps. N'oubliez pas d'y ajouter les versions révisées du *Plan d'activité physique*, du *Plan de relaxation*, du *Plan de parrainage* et du *Plan de récompenses*.

Continuez d'utiliser votre *Plan* une fois le programme ÉCRASEZ-LA terminé. Vous trouverez qu'il sera utile de le consulter de temps à autre. Vous pouvez aussi l'afficher à un endroit où vous pourrez le voir souvent.

## Plan pour une vie sans fumée

Voici les raisons pour lesquelles j'arrête de fumer :

- 1.
- 2.
- 3.

RAISON pour fumer	SITUATIONS	SOLUTIONS DE RECHANGE PERMANENTES
1.	_____	_____
	_____	_____
2.	_____	_____
	_____	_____
3.	_____	_____
	_____	_____
4.	_____	_____
	_____	_____
MON PLAN DE RELAXATION	MON PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	MES AIDES
MES RÉCOMPENSES		

## RÉVISEZ VOTRE *PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE*

Au module 4, vous avez appris qu'un bon *Plan d'activité physique* comprend :

- Au moins 60 minutes d'activité physique par jour, par périodes d'au moins 10 minutes à la fois.
- Une combinaison d'activités d'endurance (au moins 4 fois par semaine), d'exercices d'assouplissement (au moins 4 fois par semaine) et de développement de la force (au moins 2 fois par semaine).

Vous avez élaboré un *Plan d'activité physique* à l'aide de ces éléments. Le temps est maintenant venu d'examiner vos impressions au sujet de votre plan.

L'activité ou les activités d'endurance que j'ai planifiée(s) sont les suivantes : \_\_\_\_\_

---

Ces activités étaient :

Agréables		Neutres	Pénibles	

Faciles		Neutres	Difficiles	

Utiles		Neutres	Nuisibles	

Utiles		Neutres	Inutiles	

Importantes		Neutres	Ridicules	

L'exercice ou les exercices d'assouplissement que j'ai planifié(s) sont les suivants : \_\_\_\_\_

Ces exercices étaient :

Agréables	Neutres	Pénibles		

Faciles	Neutres	Difficiles		

Utiles	Neutres	Nuisibles		

Utiles	Neutres	Inutiles		

Importantes	Neutres	Ridicules		

L'activité ou les activités de développement de la force que j'ai planifiée(s) sont les suivantes :

Ces activités étaient :

Agréables		Neutres		Pénibles

Faciles	Neutres	Difficiles		

Utiles	Neutres	Nuisibles		

Utiles	Neutres	Inutiles		

Importantes	Neutres	Ridicules		

Si vous avez coché des choix comme « pénibles », « difficiles », « nuisibles », « inutiles » ou « ridicules », il y a de fortes chances que vous ne pratiquiez plus ces activités ou que vous n'ayez pas de plaisir à les faire. Le cas échéant, révisez votre *Plan d'activité physique*. Trouvez des activités de remplacement pour celles que vous n'aimez pas et engagez-vous à respecter le *Plan d'activité* révisé.

<b><i>Mon Plan d'activité physique</i></b>								
TYPE D'ACTIVITÉ	CE QUE JE FERAI	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<b>Mes activités d'endurance</b> <i>(4 à 7 fois par semaine)</i>								
<b>Mes exercices d'assouplissement</b> <i>(4 à 7 fois par semaine)</i>								
<b>Mes activités de développement de la force</b> <i>(2 à 4 fois par semaine)</i>								

## RÉVISEZ VOTRE *PLAN DE RELAXATION*

Dans le module 4, vous avez aussi appris sept stratégies de relaxation. Le temps est venu d'examiner vos impressions au sujet de la ou des stratégies que vous avez mise(s) en pratique.

Pour relaxer, j'ai souvent fait ce qui suit (au moins 4 fois par semaine) :

	OUI	NON
Activité physique		
Exercice de respiration n° 1 (respiration profonde, sur le dos)		
Exercice de respiration n° 2 (respiration profonde, debout ou assis)		
Relaxation musculaire progressive		
Étirements		
Me réserver du temps pour écrire dans mon journal, méditer, écouter de la musique apaisante ou des CD de relaxation, etc.		
Prendre le temps de rire.		
Autre :		
Autre :		

Cochez **vos** impressions au sujet de ces activités dans le tableau ci-dessous.

De manière générale, j'estime que ces activités de relaxation sont :

<input type="checkbox"/>				
Agréables		Neutres	Pénibles	
<input type="checkbox"/>				
Faciles		Neutres	Difficiles	
<input type="checkbox"/>				
Utiles		Neutres	Nuisibles	
<input type="checkbox"/>				
Utiles		Neutres	Inutiles	
<input type="checkbox"/>				
Importantes		Neutres	Ridicules	

Si vous avez coché des choix comme « pénibles », « difficiles », « nuisibles », « inutiles » ou « ridicules », il y a de fortes chances que ces stratégies ne fonctionnent pas comme elles le devraient. Le cas échéant, passez en revue la description des sept stratégies du module 4, choisissez les stratégies auxquelles vous donnerez une deuxième chance puis engagez-vous à les essayer tous les jours pendant une semaine avant de les abandonner. Une fois que vous les aurez bien essayées, vous pourrez décider si elles sont faites pour vous ou non.

### ***Mon plan de relaxation***

**Quelles techniques vais-je utiliser?** Revoyez les sept techniques de relaxation décrites ci-dessus.

---

---

**Où vais-je faire les exercices?**

---

**Quand vais-je faire les exercices?**

---

---

## **SI VOUS AVEZ UNE RECHUTE**

Peut-être avez-vous réussi à cesser de fumer en suivant le programme ÉCRASEZ-LA. Vous avez su résister à bon nombre de tentations. Toutefois, pour une quelconque raison, vous avez recommencé. Peut-être l'avez-vous fait petit à petit, en prenant une bouffée ici et là. Ou peut-être qu'après une première cigarette, vous avez recommencé à fumer régulièrement en l'espace de quelques jours. Peut-être encore avez-vous eu une rechute, retrouvé le droit chemin, mais avez de la difficulté à résister à la tentation.

Le fait que vous soyez en train de lire cette étape est un signe évident que vous essaierez d'arrêter de nouveau.

Peu importe ce qui vous est arrivé, sachez que les rechutes sont fréquentes. Vous éprouvez peut-être des remords, ou vous vous critiquez, ce qui est normal. Ces sentiments montrent que vous avez à cœur d'arrêter. Par conséquent, une bonne approche est d'apprendre de vos efforts. Quelles sont les leçons que vous pouvez nommer?

---

---

---

Vous voudrez peut-être continuer d'utiliser les stratégies que vous avez élaborées dans le programme ÉCRASEZ-LA en révisant et en appliquant votre *Plan*. Vous voudrez peut-être essayer un autre type de médicament pour vous aider à cesser de fumer de nouveau. Le programme ÉCRASEZ-LA sera toujours là pour vous. Peu importe votre décision, sachez que vous pouvez mettre en application ce que vous avez appris grâce au programme ÉCRASEZ-LA. La prochaine fois pourrait être la bonne!

## **QUAND POUVEZ-VOUS DIRE QUE VOUS AVEZ RÉUSSI?**

Il faut du temps pour se percevoir en tant que non-fumeur. Dans un sondage non officiel mené auprès des animateurs en formation pour le programme ÉCRASEZ-LA, ceux qui avaient cessé de fumer au cours des trois dernières années ont indiqué qu'ils avaient encore parfois envie de fumer et qu'ils pourraient faire une rechute. Par ailleurs, ceux qui avaient cessé depuis quatre ans ou plus ont indiqué qu'ils se perçoivent enfin comme des non-fumeurs.

Voici ce qu'il faut surtout retenir : Il faut un bon moment pour que les fumeurs de longue date aient l'impression qu'ils ont cessé de fumer pour de bon. Le changement nécessite du temps et des efforts.

Vous pouvez considérer que vous avez réussi quand :

- ***You n'avez aucune envie de fumer.*** Lorsque les solutions de recharge à la cigarette deviennent naturelles, que vous vous sentez à l'aise avec celles-ci et que vous pouvez faire face aux situations à risque sans avoir envie de fumer, vous pouvez alors cesser de « faire des efforts » pour changer. D'ici là, continuez de renforcer les solutions de recharge dans toute situation où vous avez toujours envie de fumer. Ne cessez pas brusquement de recourir à une solution de recharge, tant qu'il ne vous sera pas facile de ne pas fumer dans la situation à risque.
- ***You préférez ne pas fumer.*** Lorsque vous atteignez le point où vous préférez réellement ne pas fumer et où vous éprouvez plus de satisfaction à ne pas fumer, vous avez réussi. Vous pouvez cesser de faire des efforts pour changer.

- ***You vous considérez comme un non-fumeur.*** Lorsque vous ne pouvez plus vous imaginer avec une cigarette, vous avez acquis la mentalité d'un non-fumeur. Habituellement, il faut beaucoup de temps pour penser ainsi. Ne vous en faites pas si vous n'êtes pas encore rendus là.

## **QUOI FAIRE D'ICI LÀ?**

La perception de soi en tant que non-fumeur se développera lentement et naturellement. Probablement que vous n'y êtes pas encore tout à fait. Voici certaines choses que vous pouvez faire d'ici là :

- Continuez de penser aux raisons de cesser de fumer et à l'importance de ces raisons pour vous et vos proches.
- Continuez de mettre systématiquement en pratique vos solutions de recharge à la cigarette. Une fois que ces nouvelles solutions de recharge deviendront des automatismes, vous serez sur la bonne voie pour passer du statut d'ancien fumeur à celui de non-fumeur.

*Les solutions de recharge à long terme sur lesquelles je dois me concentrer sont les suivantes :*

---

---

- Prévoyez les problèmes. Tant que vous serez attiré par la cigarette, ou que vous aurez le goût de fumer, il sera important de vous préparer en fonction des situations à risque. Vous êtes vulnérable tant que vous avez le goût d'une cigarette.

*Il se peut que je sois toujours tenté de fumer quand :*

---

---

*Je vais me débarrasser de ces tentations ou je vais les atténuer de la façon suivante :*

---

---

- Préparez-vous à faire face aux envies de fumer, même si elles ne sont pas fréquentes. Voyez une envie inattendue comme une vague qui vous envahit, puis qui s'en va graduellement. Ayez confiance que l'envie passera si vous attendez un peu.

- N'hésitez pas à vous récompenser pour vos efforts et vos réussites. Il est difficile de renoncer à toute drogue, et la nicotine ne fait pas exception. Reconnaissez votre mérite. Récompensez-vous : faites des plans pour dépenser ou investir l'argent que vous économisez depuis que vous avez arrêté de fumer; regardez vous dans le miroir et soyez fier de votre décision de devenir non-fumeur.

*Je peux me récompenser de la façon suivante :*

---

---

- Si vous manquez de motivation, pensez aux avantages de ne pas fumer. Parlez-en avec les personnes qui vous soutiennent dans votre démarche.

*Les principaux avantages pour moi sont les suivants :*

---

---

*Je peux discuter avec les personnes suivantes lorsque j'ai besoin de motivation :*

---

---

- Gardez ce cahier à portée de main et n'hésitez pas à le consulter si vous manquez de motivation ou si vous avez une rechute temporaire.
- Attendez-vous à recevoir des appels de votre animateur au cours des prochains mois. Cette initiative devrait vous aider à ne pas céder.
- Examiner la section du module 5 portant sur les faux pas (p. 55) et revoir les cinq étapes de l'acronyme ÉCART pour y remédier.
- N'hésitez pas à appeler votre animateur d'ÉCRASEZ-LA si vous avez des questions ou des préoccupations. Il pourra vous aider durant et après ÉCRASEZ-LA .

## À FAIRE

Utilisez la liste de contrôle suivante comme aide-mémoire de ce que vous devez faire avant d'entamer les modules.

- Cochez chaque étape une fois que vous l'avez réalisée. Ajoutez d'autres stratégies personnelles dans les espaces en blanc.

À faire	
<input type="checkbox"/>	Consigner mes stratégies dans mon <i>Plan</i> . Je vais réviser cette <i>Plan</i> de temps à autre et je le respecterai pour rester un non-fumeur.
<input type="checkbox"/>	Continuer de suivre mon <i>Plan d'activité physique</i> .
<input type="checkbox"/>	Continuer de suivre mon <i>Plan de relaxation</i> .
<input type="checkbox"/>	Continuer de compter sur mon parrain pendant ma démarche de cessation. Je vais lui rappeler les meilleures façons de me venir en aide et je vais le remercier de m'aider.
<input type="checkbox"/>	M'accorder des récompenses, conformément à mon <i>Plan de récompenses personnel</i> .
<input type="checkbox"/>	Si j'ai peur de prendre du poids, je vais consulter mon bureau local de la Promotion de la santé pour les programmes.
<input type="checkbox"/>	Utiliser les stratégies de gestion de la pensée de mon <i>Plan</i> : interrompre mes pensées, contrôler mes envies, visualiser et me féliciter.
<input type="checkbox"/>	Téléphoner l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA si j'ai des questions ou des préoccupations au sujet de la cessation du tabagisme.
<input type="checkbox"/>	

### Si vous avez besoin d'aide supplémentaire

Un animateur d'ÉCRASEZ-LA est là pour vous. N'hésitez pas à communiquer avec lui pour obtenir des renseignements ou du soutien afin de résoudre certains problèmes.

Vous pouvez demander à un animateur de vous appeler périodiquement pour vous demander comment vous allez et vérifier si vous avez besoin d'aide pour persévérer dans votre démarche.



## Annexe A

### Programme ÉCRASEZ-LA – Formulaire de demande pour les congés autorisés

Ce formulaire doit être rempli par votre superviseur et remis à l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA lors de la première séance.

Le programme d'abandon du tabac ÉCRASEZ-LA a été créé et mis à l'essai expressément pour le personnel des Forces Canadiennes. Il fait intégralement partie de l'initiative *Énergiser les Forces*. L'autorisation accordée pour assister aux séances de groupe du programme ÉCRASEZ-LA pendant les heures de travail souligne l'engagement des FC pour encourager le militaire à cesser de fumer. Les recherches sur le programme ÉCRASEZ-LA ont démontré que cet engagement de l'employeur contribuait à augmenter la réussite du programme.

Le programme ÉCRASEZ-LA permet au militaire qui veut cesser de fumer de structurer ses efforts en l'aident à cerner les raisons qui le poussent à fumer et en lui offrant de solutions de remplacement adaptées qui se substitueront à la cigarette. En ce sens, le programme les aide à concevoir un nouveau style de vie, tâche requérant des efforts considérables. Les participants assisteront à huit séances dont les dates et les heures sont indiquées ci-après. En plus des séances de groupe, les participants exécutent durant leur temps libre les travaux individuels compris dans le programme ÉCRASEZ-LA.

Votre appui est requis afin de permettre à \_\_\_\_\_ de participer au programme d'abandon du tabac ÉCRASEZ-LA en cours. Pour toute question, veuillez communiquer avec :

*Indiquer ici le nom et le numéro de téléphone de l'animateur du programme ÉCRASEZ-LA*

#### DATES ET HEURES DES SÉANCES DU PROGRAMME ÉCRASEZ-LA

Error! Bookmark not defined. <b>SÉA NCE n°</b>	<b>DATE</b>	<b>HEURE</b>	<b>ENDROIT</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

*Détacher sous la ligne.*

*Par la présente, je m'engage à soutenir les efforts de \_\_\_\_\_ pour qu'il/elle cesse de fumer et lui accorde des congés autorisés pour lui permettre d'assister aux séances de groupe du Programme ÉCRASEZ-LA.*

*Date :* \_\_\_\_\_

*Signature :* \_\_\_\_\_



## **La technique des deux pots de verre**

Procurez-vous 2 pots de verre.

Mettez des mégots et de la cendre dans un des pots et utilisez l'autre pour y déposer l'argent que vous épargnez à chaque jour.

Lorsque vous avez envie de fumer, ouvrez le pot de mégots et sentez-le. Pensez aux aspects négatifs de fumer. Lorsque l'envie de fumer est passée, regardez votre pot d'argent et pensez à ce que vous pourriez acheter avec l'argent que vous épargnez en ne fumant pas.

## Plan de stratégies

### **STRESS**

La tension peut se manifester de bien des façons : tension musculaire, irritabilité, inquiétude. Si elle est une source de problème, ce qui est le cas chez la plupart des personnes qui viennent d'arrêter de fumer, prenez les mesures suivantes :

1. Prenez le temps de vous détendre et de faire des exercices de relaxation.
2. Organisez vos journées de manière à éviter les situations stressantes, particulièrement les jours qui suivent le jour J. Demandez aux autres de ne pas vous bousculer. Dormez suffisamment.
3. Ayez recours à un geste machinal (nettoyer ses lunettes, se couper les ongles, etc.) pour dissiper la tension.
4. Prenez un bain ou une douche pour vous détendre.
5. Faites une marche, qu'elle soit longue ou courte.

### **ÉNERGIE**

Si vous fumez pour vous stimuler, quand vous vous ennuyez ou quand vous êtes fatigué, trouvez des solutions de recharge au moyen du remue-méninge. Pour commencer, aidez-vous de la liste suivante :

1. **Besoin d'activités?** Allez au distributeur d'eau froide. Faites une marche avec vos enfants ou votre conjoint. Allez promener le chien. Si vous n'en avez pas, allez promener le chien du voisin. Si votre voisin n'a pas de chien, allez faire une marche avec votre voisin (rappelez-vous : les idées apparemment saugrenues mènent parfois à de bonnes idées). Faites des flexions du tronc. Prenez une douche froide (ou chaude).
2. **Besoin d'énergie?** Faites le tour du pâté de maisons. Rendez-vous à la salle de toilettes. Faites un somme. Dormez d'avantage.
3. **Moments creux?** Planifiez une activité. Apportez des choses avec vous (p. ex. un livre, des mots croisés, un casse-tête, etc.) au cas où vous auriez à attendre.
4. **Besoin de stimulation?** Faites deux choses en même temps pour occuper vos mains et votre esprit. Par exemple, si vous regardez la télé, vous pourriez également faire des mots croisés pour éviter qu'une envie de fumer ne vous distraie.

### **RELATIONS SOCIALES**

1. **Ayez une formule de refus toute faite.** Soyez ferme, direct, et ne vous excusez pas (p.ex. « Non, merci, je ne fume plus »). Préparez-vous de manière à ne pas rester coi. Pensez à vos réponses : elles doivent être polies mais fermes. Si vous pouvez en outre être drôle, tant mieux.
2. **Obtenez l'appui des autres.** Convinez d'un signal d'aide avec un ami ou un membre de la famille. Annoncez à votre entourage que vous avez cessé de fumer et que vous allez donner une récompense à quiconque vous surprendra à fumer. Portez un macaron de non-fumeur : vous serez plus gêné de fumer.

3. **Prévoyez une issue de secours.** Si les choses se gâtent, quittez les lieux pour aller prendre l'air, aller à la salle de toilettes, etc. jusqu'à ce que vous ayez repris la situation en main.

## HUMEUR

1. **Dépression.** Si la cigarette jouait pour vous le rôle d'un ami, essayez d'appeler un ami. Changez de décor ou d'activité. Allez faire une marche : l'activité physique donne de l'entrain. Parlez à des amis qui ont cessé de fumer, demandez-leur comment ils ont fait.
2. **Irritation.** Évitez de vous monter inutilement. Prenez du recul. Ne perdez pas le sens de la mesure : votre motif d'irritation est-il si important ? Si vous faites des progrès, ne les ignorez pas en pensant uniquement à ce qu'il vous reste à faire.
3. **Colère, inquiétude.** Ayez recours aux moyens que vous utilisez lorsque vous êtes tendu. Faites des exercices de relaxation. Parlez avec quelqu'un qui n'est pas impliqué et qui pourra vous écouter calmement.

## RÉCOMPENSE

1. Dressez une liste des choses que vous aimez et que vous pourriez substituer à la cigarette pour vous récompenser. Voir la rubrique « Plaisir » ci-dessous.

## MAINTIEN DU POIDS

1. Sortez de table dès que vous avez fini de manger. Remplacez les pauses-café et les collations par des marches. Ne gardez pas d'aliments tentants à la maison.
2. Employez des clous de girofle, de la gomme ou des pastilles sans sucre, des bâtons de cannelle ou d'autres épices pour avoir un autre goût dans la bouche.

## PLAISIR

1. Notez que le sentiment d'accomplissement que vous éprouvez quand vous **ne fumez pas** est à la fois agréable et gratifiant.
2. **Trouvez des plaisirs de recharge.** Utilisez la musique, le thé, les conversations, les marches, etc. comme moyens de récompense.
3. **Utilisez la technique de domination des envies.** Pensez à un aspect désagréable de la cigarette chaque fois qu'il vous vient une envie de fumer (imaginez-vous, par exemple, dans une petite pièce à ce point enfumée que vous en êtes étourdi et sur le point de vomir). Quand vous décidez de ne pas fumer, pensez à quelque chose d'agréable (imaginez-vous, par exemple, que vous vous trouvez en forêt, au grand air).

## **STRUCTURATION DU TEMPS**

1. **Apprenez à occuper les temps morts sans recourir à la cigarette.** Employez un geste machinal (nettoyer ses lunettes, se lisser les cheveux, etc.) pour meubler les silences embarrassants. Préparez des phrases pour engager la conversation. Habituez-vous à encourager les autres à continuer à parler par de petites phrases comme « C'est une bonne idée », « Raconte-moi cela en détail », « Ah, vraiment? ».
2. Si vous venez de terminer un travail et que vous vous apprêtez à en commencer un autre ou si vous tardez à entreprendre un travail, passez le temps en griffonnant ou en dressant une liste de choses à faire.

## **CONCENTRATION**

1. Si vous avez de la difficulté à vous concentrer parce que vous êtes fatigué, allez faire une marche, étirez-vous ou ouvrez une fenêtre.
2. Si votre envie de fumer vous empêche de vous concentrer, mâchez plutôt une gomme.

## **RÉFLEXE**

Prenez de nouvelles habitudes. Voici à cet égard une liste de situations et de suggestions :

1. **Lit.** Faites des jeux de patience ou d'autres jeux. Mettez vos cigarettes hors de portée. Gargarisez-vous avant de vous mettre au lit.
2. **Automobile.** Désodorisez l'automobile. Si vous avez l'habitude de conduire, demandez à votre conjoint de conduire (ou vice versa). Nettoyez ou retirez les cendriers. Mettez un autocollant « Défense de fumer ». Faites jouer de la musique apaisante qui vous rappellera votre nouveau style de vie. Arrangez-vous pour que votre auto soit si propre que vous regretteriez qu'elle se remette à empester.
3. **Café.** Buvez des boissons différentes (eau, thé, jus, lait, etc.). Changez de place ou de pièce. Remplacez les pauses-café par des marches.
4. **Mains.** Les mains des fumeurs aiment être occupées. Griffonnez. Jouez avec un bijou, des billes, des pièces de monnaie, des dés. Tordez des trombones. Gardez vos mains dans vos poches. Parlez davantage avec vos mains. Voyez dans ces gestes le signe qu'il est temps de chasser de votre esprit l'idée de fumer.
5. **Repas.** Brossez-vous les dents après chaque repas. Sortez de table dès que vous avez fini de manger. Sucez un clou de girofle ou une pastille (sans sucre, si vous le voulez). Passez dans une autre pièce pour écouter de la musique pendant que les autres finissent de manger.
6. **Télévision.** Désodorisez la pièce et retirez-en vos articles de fumeur. Changez de fauteuil. Essayez de faire une autre activité en regardant la télé (tricot, exercices physiques).
7. **Travail.** Ayez des bâtons de cannelle à portée de la main. Tripotez-les ou sucez-les. Prenez vos pauses-café et vos repas avec des non-fumeurs. Apportez votre propre café/jus de fruit. Faites une marche à l'heure du lunch. Passez le temps en faisant une activité ou des promenades. Faites-vous aider et encourager par vos amis.

Analysez **attentivement** les situations pour vous assurer que vous fumez bien par réflexe. Vous découvrirez peut-être que la cigarette remplissait parfois une fonction utile. Si c'est le cas, trouvez, au moyen du remue-méninge, des solutions de rechange qui vous procureront les mêmes bienfaits (lire les listes de suggestions).

## NICOTINE

Si vous ressentez les symptômes physiques du sevrage lorsque vous ne pouvez pas fumer durant un certain temps, votre dépendance à la nicotine est peut-être l'une des causes de ces effets. Dans ce cas, vous devrez vous préparer au sevrage. Utilisez les quatre stratégies suivantes (**ARB**F).

1. **Attendre.** Vérifiez l'heure. Attendre 5 minutes. Répétez.
2. **Respirer profondément.** Prenez plusieurs respirations profondes par le nez et expirez l'air par la bouche.
3. **Boire** beaucoup d'eau.
4. **Faire autre chose.** Ceci détournera votre pensée de la cigarette.



**Annexe D****Plan pour une vie sans fumée**

Voici les raisons pour lesquelles j'arrête de fumer :

- 1.
- 2.
- 3.

	RAISON pour fumer	SITUATIONS	SOLUTIONS DE RECHANGE PERMANENTES
1.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

MON PLAN DE RELAXATION	MON PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	MES AIDES
<b>MES RÉCOMPENSES</b>		

