

# SE PRÉPARER À CESSER DE FUMER



Société  
canadienne  
du cancer

Bien-être  
au travail



## Dressez la liste de vos déclencheurs

Pensez à toutes les situations où vous pourriez avoir de la difficulté à résister à l'envie de fumer.  
Ex. : le café du matin ou la pause-cigarette de l'après-midi.

1



## Exercez-vous à avoir une attitude positive

Un excellent moyen de renforcer votre confiance en vous et d'augmenter vos chances d'abandonner le tabac est d'adopter un discours positif.

2



## Mettez en place votre système desoutien

Qui sont les personnes sur lesquelles vous pouvez compter pour vous soutenir? Informez-les de votre plan d'abandon et expliquez-leur comment elles sont concernées et ce que vous attendez d'elles. Pensez également à vous joindre à une communauté en ligne.

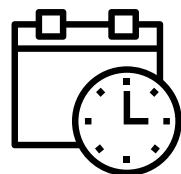
3



## Notez vos raisons d'arrêter de fumer

Listez les quatre principales raisons d'arrêter de fumer et affichez-la à un endroit où vous pourrez la voir tous les jours. Où que vous soyez, vous pouvez l'utiliser pour vous aider à surmonter une envie de fumer ou simplement pour vous rappeler vos motivations pendant les jours difficiles.

4



## Fixez votre date d'abandon du tabac

Pensez à ce qui se passera au cours des 30 prochains jours et choisissez une journée pour arrêter de fumer. Informez vos amis et votre famille de votre date d'arrêt!  
Cela vous aidera à rester fidèle à votre engagement.

5



## Faites-vous accompagner

Les accompagnateurs en abandon du tabac offrent un soutien pour élaborer un plan personnalisé, des informations sur la façon de faire face aux envies de fumer et aux symptômes de sevrage, ainsi que d'autres conseils pratiques. Appelez la ligne d'aide au renoncement de votre province ou territoire pour vous faire accompagner gratuitement : 1 866 366-3667.

6