

TRANSITION VERS UNE VIE SANS FUMÉE

J'ARRÊTE
1 866 jarrête (527-7383)



Fumer crée un lien particulier avec la cigarette.

Le fait de cesser de fumer entraîne un nouveau mode de vie. Celui-ci mène à une période transitoire qui demande temps et ajustements. Des sentiments comme la peur, la colère, la déprime et la peine sont des réactions normales chez quelqu'un qui a cessé de fumer puisque la cigarette répondait à plusieurs besoins. Voici comment peut se vivre une transition dans un contexte de changement de comportement relié au tabagisme.

VÉCU	EXPLICATIONS	COMPORTEMENTS	QUE FAIRE?
PERTE			
LE DÉNI	Le déni est une stratégie de défense qui mène à éviter ou à nier une réalité.	« Ce n'est certainement pas à cause de la cigarette que j'ai de la difficulté à respirer et à monter les marches. »	• En parler ou écrire ce que vous vivez • Se changer les idées : pratiquer une activité physique, sociale, culturelle • Peser le pour et le contre
LA COLÈRE	La colère est une émotion qui traduit l'insatisfaction. Elle correspond à ce que la personne définit comme étant responsable de sa frustration.	« Depuis que j'ai cessé, j'ai encore plus de difficulté à respirer qu'avant. Je ne vois pas d'amélioration! »	
CONFUSION			
LA DÉPRIME	La déprime survient lors de la prise de conscience de la perte. La personne peut avoir tendance à penser qu'elle a aussi perdu d'autres capacités.	« Depuis que j'ai cessé, je n'ai plus la même joie de vivre! »	• Revoir ses motivations • Réfléchir aux bienfaits de son arrêt • Mettre l'accent sur des choses qui font du bien
LE MARCHANDAGE	Le marchandage est une forme de refus de la perte, une phase de négociation. À cette phase, la personne vit de l'ambivalence.	« Juste une, je le mérite bien, une cigarette ne peut pas me faire de tort! »	
RENOUVEAU			
L'ACCEPTATION / LES ACQUIS	L'acceptation amène un renouveau, la personne est en paix avec le choix qu'elle a fait et en reconnaît les avantages.	« Je suis fier de moi! Je respire mieux et j'ai plus d'énergie! »	• Se féliciter de ses succès • Demeurer vigilant dans les situations à risques

Source : Manuel de formation, ligne j'Arrête

Vous voulez cesser de fumer. Vous n'êtes pas seul.e!

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche.



Société
canadienne
du cancer

1 866 JARRETE (1 866 527-7383) | JARRETE.QC.CA