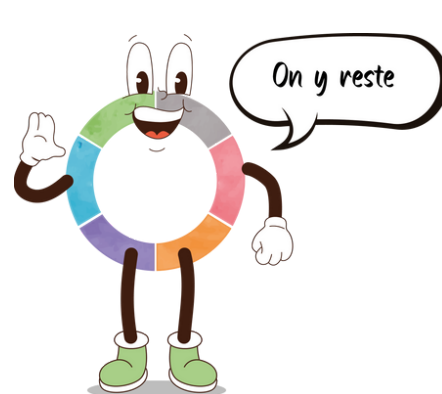
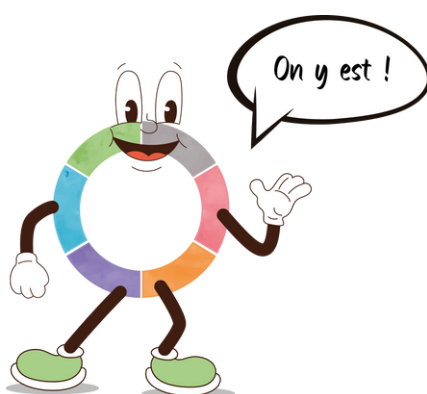




Ensemble

vers un nouveau souffle

Une campagne de prévention sur le tabac



“ Y réfléchir, c’est déjà agir ”

Une initiative du Plan
Wallon Sans Tabac

soutenue par la Wallonie et la Région Bruxelloise



SOMMAIRE

INTRODUCTION	p.4
01 <u>Bienvenue !</u>	p.4
02 <u>La campagne EVUNS</u>	p.5
03 <u>Des partenaires à vos côtés</u>	p.6
ÉTAPE 1 : JE ME PRÉPARE	p.7
01 <u>Quel serait votre objectif ?</u>	p.7
02 <u>Les personnes ressources autour de vous</u>	p.10
03 <u>Explorez votre motivation</u>	p.11
3.1 <u>Des bénéfices santé</u>	p.11
3.2 <u>Des bénéfices pour l'entourage</u>	p.13
3.3 <u>Des bénéfices pour l'environnement</u>	p.15
3.4 <u>Des bénéfices pour la santé sexuelle</u>	p.16
3.5 <u>Des bénéfices sur le bien-être et la santé mentale</u>	p.17
04 <u>Testez vos dépendances</u>	p.19
4.1 <u>La dépendance physique</u>	p.20
4.2 <u>La dépendance comportementale</u>	p.23
4.3. <u>La dépendance sociale</u>	p.24
4.4 <u>La dépendance psychologique</u>	p.25
05 <u>Faites votre balance décisionnelle</u>	p.26

SOMMAIRE (SUITE ET FIN)

ÉTAPE 2 : J'AGIS	p.28
01 <u>Arrêt sur mesure</u>	p.28
1.1 <u>Sevrage tabagique</u>	p.28
1.2 <u>Substitution nicotinique</u>	p.29
02 <u>Des professionnels spécialisés en tabagisme</u>	p.30
03 <u>Les petits pas vers le changement</u>	p.33
ÉTAPE 3 : JE ME MAINTIENS	p.35
01 <u>Mes stratégies - plan d'urgence</u>	p.35
02 <u>Alternatives au tabac</u>	p.36
2.1 <u>Des pauses sans T</u>	p.36
2.2 <u>La méditation de pleine conscience</u>	p.38
2.2.1 <u>L'espace de 3 minutes de respiration</u>	p.39
2.2.2 <u>Le scan corporel</u>	p.39
2.2.3 <u>Le dessin mandala</u>	p.40
03 <u>Refumer une cigarette ? Grave ou pas ?</u>	p.42
04 <u>Mettez toutes les chances de votre côté !</u>	p.43
4.1 <u>Trucs et astuces</u>	p.43
4.2 <u>Outil cocotte</u>	p.44
4.3 <u>Outil calendrier</u>	p.45
4.4 <u>Outil tirelire</u>	p.47
05 <u>Mes fiertés</u>	p.48
<u>CONCLUSION</u>	p.50

INTRODUCTION

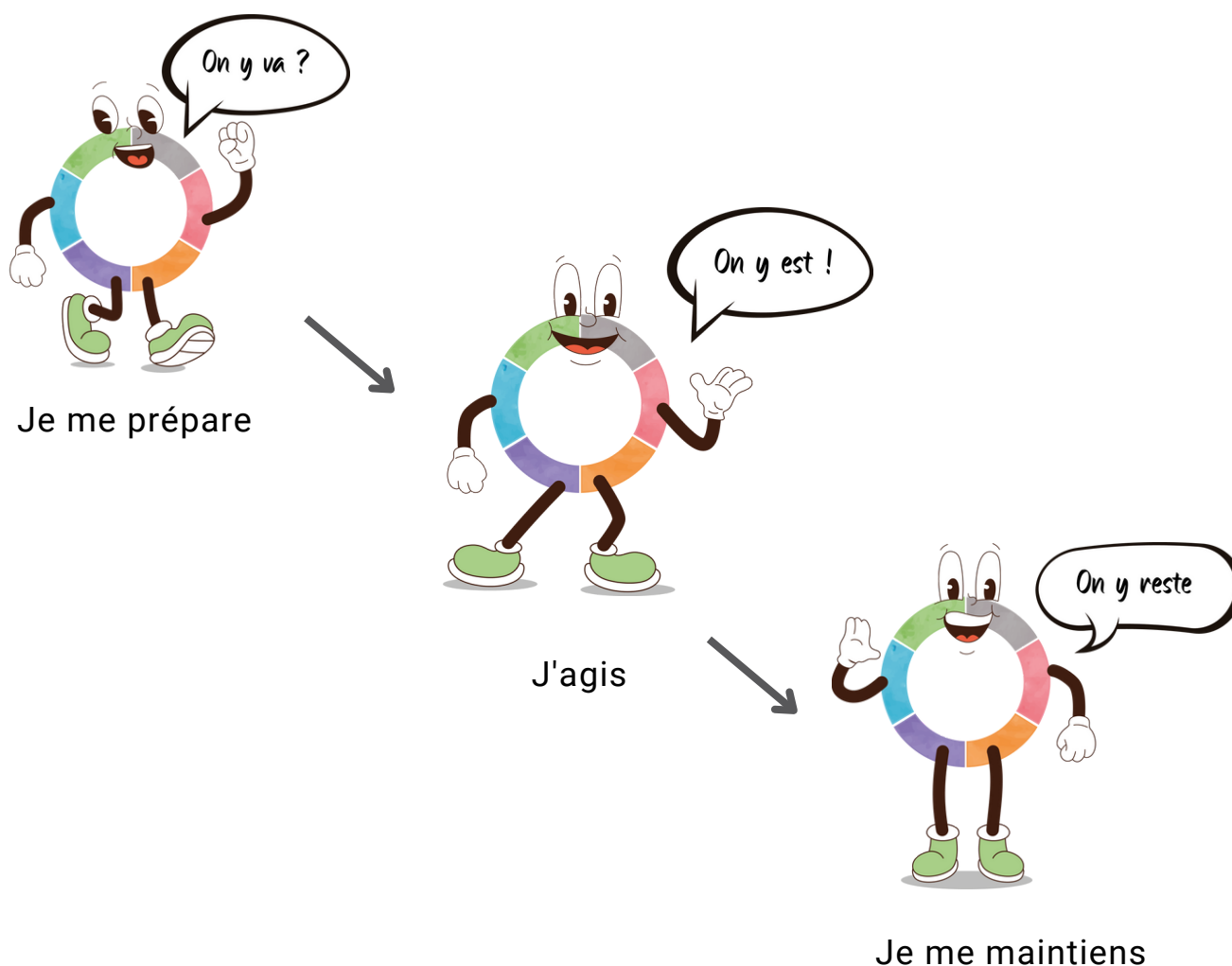
1. Bienvenue !

Si vous tenez cette brochure entre les mains, c'est probablement parce que vous vous posez des questions sur votre consommation de tabac ou celle d'un proche.

Félicitations, c'est un premier pas vers une possibilité de changement !

Ce carnet est là pour vous aider où que vous en soyez dans votre cheminement et peu importe l'objectif que vous souhaitez atteindre. En ce sens, elle est divisée en plusieurs parties correspondant aux différentes étapes d'un processus de changement.

Au gré des pages, le livret vous propose des outils, des auto-évaluations, des ressources, des alternatives... Bref tout ce qu'il faut, pour vous donner envie de vous lancer !



2. La campagne EVUNS

Cette brochure est liée à la campagne Ensemble Vers Un Nouveau Souffle (EVUNS). Cette dernière a pour objectif de mobiliser la population et les professionnelles dans une réflexion et une mise en action autour de la consommation tabagique.

La campagne EVUNS se déploie en Wallonie et Bruxelles autour du mois de mai et s'inscrit dans le cadre des journées mondiales sans tabac se déroulant tous les 31 mai. Une occasion de parler du tabagisme/vapotage sous toutes ses formes et de différentes façons, notamment en vous proposant des évènements pour aborder positivement la question tabagique dans une optique de mieux-être.

À l'agenda, vous trouverez par exemple : des marches, des ateliers, des conférences, des animations, des rencontres de professionnelles, des infos ou encore des défis à réaliser sur les réseaux sociaux. Vous voulez en savoir plus ou participer à ces actions ?

Rendez-vous sur le site ensembleversunnouveausouffle.be et sur les réseaux sociaux ([Facebook](#), [Instagram](#), [Tik Tok](#), [Threads](#))

Tous les liens et infos



3. Des partenaires à vos côtés

La campagne EVUNS est née en 2022 suite à une initiative du Plan Wallon Sans Tabac (PWST) avec le soutien de la Région Wallonne. Ce plan regroupe une dizaine d'opérateurs, dont le Fonds des Affections Respiratoires, le Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme, l'Observatoire de la Santé du Hainaut, Tabacstop, l'Institut Jules Bordet H.U.B., la Société Scientifique de Médecine Générale, la Fédération des Maisons Médicales, les Centres Locaux de Promotion de la Santé, l'Association des Unions de Pharmaciens, la Société de Médecine Dentaire et d'autres partenaires associés à cette thématique.

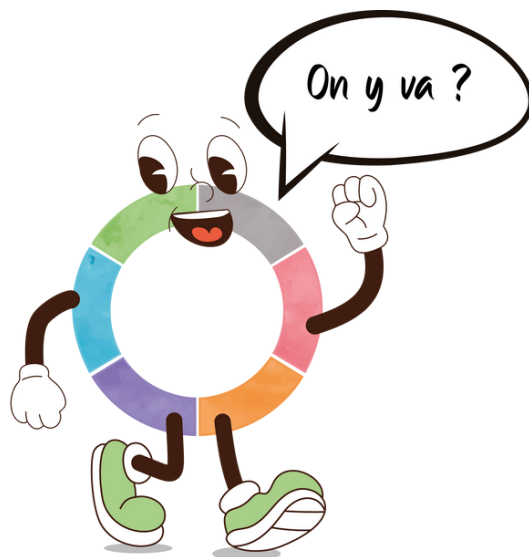
Ces derniers se rassemblent autour de priorités communes :

- Prévenir la consommation de produits du tabac chez les jeunes et aller vers des futures « générations sans tabac » ;
- Favoriser la diminution voire l'arrêt du tabagisme chez les consommateurs grâce à des services d'aide divers et variés ;
- Permettre le développement d'espaces sans fumée et plus verts.

Leurs complémentarités d'approches et d'actions permettent, entre autres, d'aboutir à des campagnes comme celle d'EVUNS.

Enfin, en Région Bruxelloise, EVUNS est soutenu par la COCOM et la COCOF.

ÉTAPE 1: JE ME PRÉPARE



Dans cette partie, nous vous proposons des pistes pour envisager la possibilité d'un changement, pour lancer la réflexion et peut-être nourrir votre motivation.

1. Quel serait votre objectif ?

Vous fumez ? Vous pensez parfois à diminuer ou à arrêter ? Quelle que soit votre situation, avoir ce carnet en main est déjà un premier pas de franchi vers le changement. Cet outil a pour but de vous aider dans votre questionnement, vous accompagner sur le chemin que vous avez choisi, dans la zénitude et sans jugement.

Vous avez commencé à fumer il y a ans

Vous fumez actuellement cigarettes/autres par jour

Le nombre de fois où vous avez déjà essayé d'arrêter ou de diminuer :

L'objectif que vous souhaiteriez atteindre, c'est

Lorsqu'on veut essayer de modifier ses habitudes liées au tabac, que ce soit en diminuant ou en arrêtant, il est important de se préparer afin de réussir à dépasser les difficultés que l'on pourrait rencontrer.

Observez votre tabagisme, jour après jour, durant 1 semaine. Ce sera l'occasion d'estimer votre consommation jour après jour et d'identifier vos cigarettes "envie" et vos cigarettes "besoin" liées à la dépendance physique (par exemple : la 1ere cigarette du matin après une nuit sans fumer).

Notez sur votre fiche quotidienne à quel moment vous avez fumé ? Dans quel contexte ? Si vous aviez des pensées particulières ? Quelles émotions avez-vous ressenti à ce moment-là ? Et, enfin à quel point votre cigarette était satisfaisante de 0 à 10 (0 étant l'absence totale de plaisir et 10 correspondant à la satisfaction parfaite).

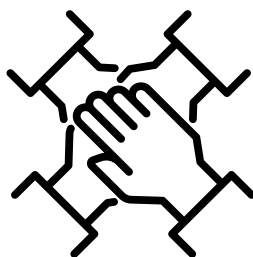
Journal de bord- un jour d'observation de vos moments tabac

Heure	Circonstances	Pensées	Émotions ressenties	Degré de satisfaction
7h30	Embouteillages	Je vais encore être en retard	Super stressé	5
11h	Pause de boulot	Réunion pénible	Besoin de décompresser	8

Heure	Circonstances	Pensées	Émotions ressenties	Degré de satisfaction



2. Les personnes ressources autour de vous



Il est important de trouver des personnes sur lesquelles on peut compter lorsqu'on entame un projet de réduction ou d'arrêt du tabagisme.

N'hésitez pas à annoncer votre souhait à votre entourage : amis, collègues et famille. Toute aide est bonne à prendre.

En discuter pourrait vous aider à avancer, à trouver du soutien ou à mieux comprendre vos forces et vos besoins.

En plus de votre entourage proche, d'autres personnes ressources existent, en voici des exemples :

- Un.e tabacologue (pour en savoir plus, RDV à l'étape 2 de ce carnet « j'agis »)
- Votre médecin généraliste est souvent un partenaire privilégié qui peut vous orienter et vous accompagner.
- Votre pharmacien peut vous présenter et conseiller sur les différentes formes et dosages de substituts nicotiques ou sur d'autres médicaments d'aide au sevrage tabagique.
- Un.e médecin nutritionniste et diététicien.ne peuvent être consult.é.e.s si la prise de poids - ou si la crainte de celle-ci - entrave votre projet d'arrêt tabagique.
- Même votre dentiste peut vous renseigner et vous aider à (re)trouver le sourire !

Citez vos personnes de référence :

Et vous, dans votre entourage, qui pourrait vous écouter et

vous soutenir ?

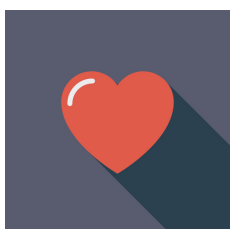
.....

3. Explorez votre motivation

Pour diminuer ou bien arrêter sa consommation, il peut être utile de trouver vos raisons de le faire. Identifier tout ce que vous souhaitez (re)gagner et améliorer en cessant de fumer est un moyen de nourrir votre motivation. Celle-ci est un instrument précieux qui vous aidera à maintenir le cap durant votre chemin vers un changement.

3.1 Des bénéfices santé

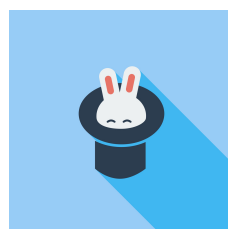
Vous le savez peut-être, mais dès que vous éteignez votre cigarette, votre santé commence déjà à s'améliorer. En imaginant que vous tentiez l'expérience d'un mois sans tabac, voici les bénéfices santé que vous pourriez gagner.



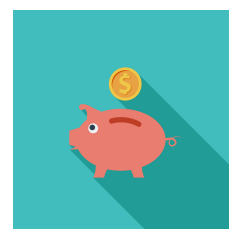
Récupération
cardiaque



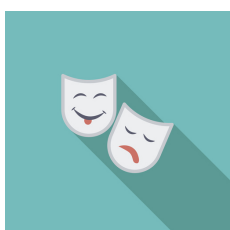
Récupération
du goût



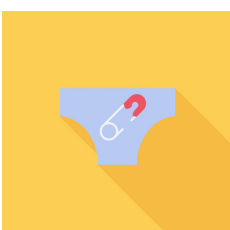
Récupération
de la libido



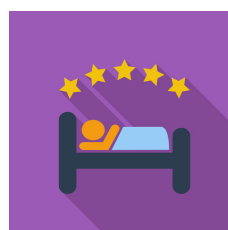
Économie
financière



Récupération
de l'humeur



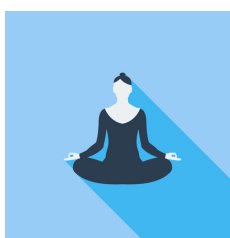
Récupération
de la fertilité



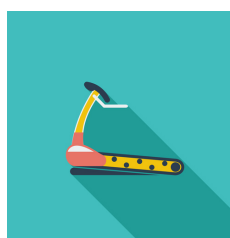
Récupération
du sommeil



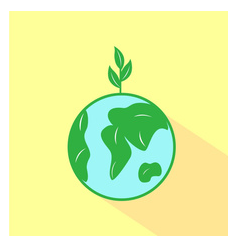
Récupération
de l'odorat



Récupération
de liberté



Récupération
du souffle



Moins de
pollution



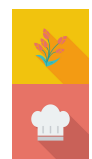
20 minutes sans fumer :

Le rythme cardiaque et la pression sanguine ne sont plus perturbés.



Après 8 heures sans fumer :

L'oxygénation des cellules s'améliore grâce à l'élimination du monoxyde de carbone.



Après 48 heures sans fumer :

Le corps a pu éliminer toute la nicotine.

Après 72 heures sans fumer :

Le goût et l'odorat s'améliorent déjà.



Après 2 semaines sans fumer :

La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente. La capacité du souffle s'améliore et il devient plus facile de marcher. En général, la toux de nettoyage des poumons diminue ainsi que la fatigue. Autre bonne nouvelle, comme le sang devient plus fluide et mieux oxygéné, le risque d'infarctus commence à diminuer.



Après 3 semaines :

L'état des gencives et l'aspect des dents deviennent meilleurs. La capacité de performances physiques et sportives est plus importante.



Après 1 mois

La peau vieillit moins vite et cicatrise plus facilement. Le sommeil devient plus paisible.

Bien sûr, si vous continuez l'aventure sans tabac au-delà d'un mois, alors d'autres bénéfices santé seront aussi possibles. Par exemple :

- votre risque de maladies cardio-vasculaires continuera remarquablement de diminuer
- vous serez moins à risque de développer du diabète
- vous réduirez le risque de perte chronique du souffle appelé BCPO
- vous serez mieux protégé contre le développement de nombreux cancers, comme celui du poumon.

3.2 Des bénéfices pour votre entourage

En cessant de fumer, vous protégerez votre entourage et vous-même du tabagisme passif.

- On appelle tabagisme passif le fait de respirer sans le vouloir la fumée de tabac dégagée par une ou plusieurs personnes qui fument.
- On appelle tabagisme actif le fait de fumer et d'aspirer volontairement la fumée de tabac.

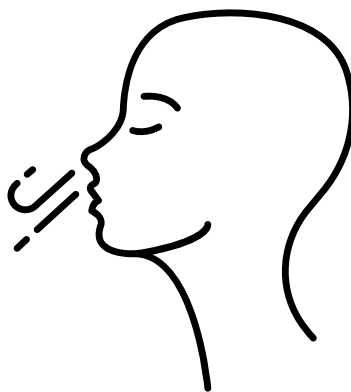
La fumée du tabac

La consommation de cigarettes, pipes, cigarillos, chichas et autres produits classiques du tabac se fait en les allumant.

La combustion produit de la chaleur et de la fumée, ou plus exactement des fumées :

- Celle qui sort toute seule de la cigarette allumée,
- Celle que la personne fumeuse aspire dans ses poumons,
- Celle que la personne fumeuse rejette dans l'air en soufflant.

Ces 3 flots de fumée des produits du tabac contiennent plus de 7000 substances chimiques, dont 70 qui sont cancérigènes ; les plus connues sont la nicotine, le monoxyde de carbone et les goudrons.



Pour votre propre santé et pour celle de votre entourage, il serait souhaitable de ne pas fumer à l'intérieur. C'est notamment pour cette raison que de plus en plus d'espaces publics deviennent des espaces sans fumée, afin de préserver la santé de tout le monde. L'idéal serait même d'arrêter votre consommation, car toute personne qui fume subit aussi elle-même les conséquences des fumées produites par le tabac.

Pour en savoir plus, visitez la page

<https://ensembleversunnouveausouffle.be/effets-avec-l-entourage/>



3.3 Des bénéfices pour l'environnement

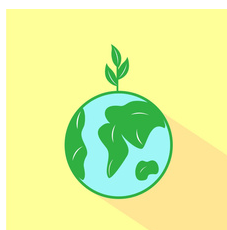
Arrêter de fumer est une manière de participer à la réduction de la pollution environnementale et à la préservation de la qualité de l'eau.

En effet, la production et la consommation du tabac ont un impact important sur l'environnement.

Du côté de la production, la culture du tabac contribue à la déforestation et sa transformation après récolte nécessite de brûler une grande quantité d'arbres.

Du côté de la consommation, les filtres de cigarette contiennent des particules plastiques et des composés chimiques qui sont toxiques pour la nature. Chaque mégot jeté au sol peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau.

Si vous fumez, merci de jeter les mégots à la poubelle et d'emporter un cendrier de poche lors de vos sorties.



Les cigarettes électroniques font partie des objets qui vont devoir être recyclés. Les vapoteuses ont une durée de vie limitée, surtout lorsqu'il s'agit de modèles jetables sans capacité de recharger la batterie et le réservoir de liquide à vapoter. Idéalement et dans tous les domaines, le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.

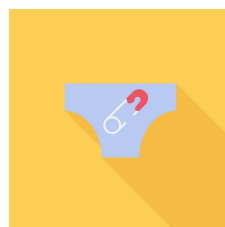
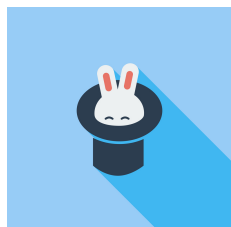
Pour en savoir plus, visitez la page

<https://ensembleversunnouveausouffle.be/effets-de-la-consommation-sur-lenvironnement/>



3.4 Des bénéfices pour la santé sexuelle

Arrêter de fumer participe aussi à l'amélioration de votre vie sexuelle. Le sevrage tabagique favorise la qualité de la lubrification intime et le maintien de l'érection du pénis, des éléments importants pour le plaisir et la vigueur sexuelle.



En cas de projet de maternité, l'arrêt du tabagisme actif et passif augmente la qualité des ovules et des spermatozoïdes et améliore les chances de fécondation.

Et durant la grossesse, l'arrêt du tabagisme de la future mère et de son entourage vont renforcer la santé du fœtus et les chances de naître à terme avec un capital santé préservé.

« *Du baiser...au bébé* », pourquoi pas envisager la vie sans tabac ? Cela pourrait être un atout de plus dans cette précieuse sphère de votre vie.

Pour en savoir plus, visitez la page

<https://ensembleversunnouveausouffle.be/effets-sur-la-sante-sexuelle/>



3.5 Des bénéfices sur le bien-être et la santé mentale

Arrêter de fumer, c'est s'attendre à un meilleur moral une fois le cap du sevrage passé !

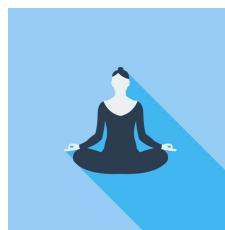
Contrairement à une idée reçue, l'arrêt ou la diminution du tabagisme ne va pas vous faire vivre de la détresse psychique à long terme.

Durant les deux à trois premières semaines d'arrêt du tabac, il est fréquent de ressentir davantage d'anxiété et de présenter des sautes d'humeur.

Cette sensation de déprime passagère est une étape normale dans le processus de sevrage.

Heureusement, une fois cette courte et éprouvante période du sevrage traversée, quand vous aurez dépassé les symptômes physiques liés au manque de nicotine, vous pourrez ressentir une nette amélioration de votre moral. En effet, l'arrêt du tabac participe à une diminution des symptômes de dépression, d'anxiété et de stress ainsi qu'à l'amélioration de l'humeur positive et de la qualité de vie.

Arrêter ou diminuer votre consommation de tabac est aussi une bonne occasion de repenser certaines de vos habitudes de vie et de choisir activement les changements que vous souhaitez tester.



Cette attitude dynamique pour tisser votre bien-être entraîne à son tour une meilleure estime de vous-même et stimule un sentiment de fierté.

Pour en savoir plus, visitez la page

<https://ensembleversunnouveausouffle.be/effets-sur-le-bien-etre-la-sante-mentale/>



Vous et vos bénéfices ?

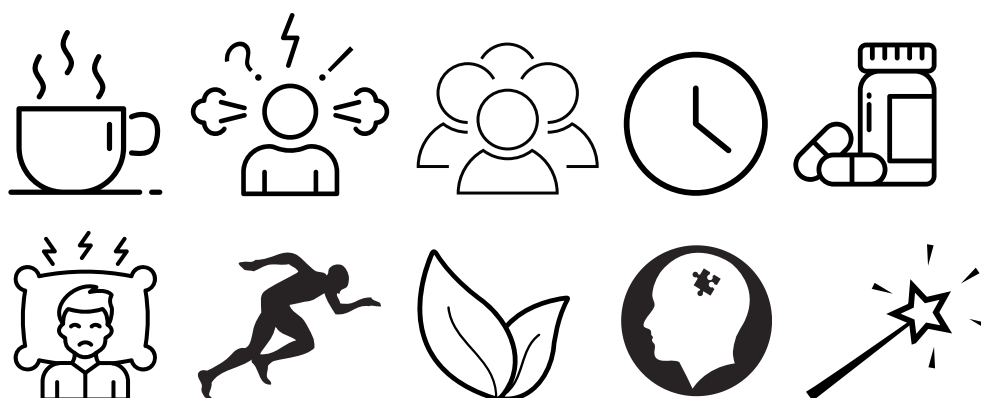
Les bénéfices à l'arrêt du tabac présentés plus haut ne sont cependant pas les seuls qui existent pour vous motiver. Il en existe mille et un autre auxquels vous pourriez penser.

Chaque personne est unique, tout comme ses bénéfices. Aussi, à votre tour de noter : quels seraient vos bénéfices à arrêter de fumer ou à réduire votre consommation ?

4. Testez vos dépendances

Le tabagisme peut devenir une habitude de vie plus ou moins importante pour plusieurs raisons. Pour envisager de s'en défaire, prenez le temps de comprendre les types de dépendance dont vous devrez peut-être vous déshabituer.

Avant de vous présenter une à une les dépendances liées au tabac, prenez le temps ici de vous demander lesquelles cela pourrait être dans votre cas.



Fumer crée plusieurs types de dépendances.
À votre avis, quelles sont-elles pour vous ?

Fumer peut créer 4 grandes catégories de dépendances :

Physique, comportementale, psychologique et sociale.

Chaque personne fumeuse a sa propre relation au tabac. Elle peut n'avoir qu'une sorte de dépendance ou bien en cumuler plusieurs. Pour toute dépendance qui vous sera familière, il sera utile d'envisager des solutions pour vous en libérer et satisfaire vos besoins grâce à d'autres de vos ressources, des plus simples au plus originales.

4.1 La dépendance physique

La nicotine est LA substance qui vous rend dépendant physiquement au tabac. En effet, la nicotine inhalée dans les poumons passe dans votre système sanguin et atteint le cerveau en seulement 7 secondes !

Son arrivée procure une sensation souvent agréable, mais de courte durée.

Le problème, c'est qu'une fois habitué, votre corps a besoin de sa dose de nicotine journalière et de plus en plus à cause du phénomène de tolérance (votre corps a besoin d'une plus grosse dose pour avoir les mêmes effets). S'il ne l'a pas, vous ressentez alors des symptômes désagréables, qui ne se combleront qu'à la reprise d'une cigarette.

Avez-vous déjà ressenti des sensations dues au manque de nicotine ?

Cela peut-être de l'anxiété ou de l'irritabilité, mais aussi des tremblements, une transpiration excessive, des vomissements ou des maux de tête.

On peut devenir accro très rapidement à la nicotine, parfois en quelques semaines, mais cela dépend pour chacun.

Certains diront « *Pourtant, la cigarette ça me déstresse* » ...En réalité, l'impression de bien-être que procure la cigarette quand on est dépendant n'est qu'un leurre. En effet, physiquement, la nicotine stimule et stresse l'organisme, en augmentant le rythme cardiaque et la pression artérielle. Elle ne peut pas être déstressant. Par contre, elle comble les symptômes désagréables du manque, ce qui donne une impression d'apaisement.



Le saviez-vous ?

Souvent incriminée dans la dépendance à la cigarette, la nicotine peut cependant parfois servir à traverser une phase de sevrage et à se libérer.

La nicotine est alors utilisée sous forme médicamenteuse (substituts nicotiques) pour aider la personne fumeuse à faire face au manque en période de sevrage ou de diminution. Sous cette forme, la diffusion est plus lente et n'entraîne pas ou peu de dépendance.

Testez votre dépendance physique au tabac avec le test de Fagerström !

Le test inventé par ce psychologue suédois permet de déterminer votre degré de dépendance physique, une étape indispensable pour estimer si une substitution nicotinique peut vous aider dans votre sevrage.

1- Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Parfois en 5 minutes	3
Après 6 à 30 minutes	2
Après 31 à 60 minutes	1
Au niveau d'une heure	0

2- Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

Interprétation du test de Fagerström

Score de 0 à 1 : Pas de dépendance physique

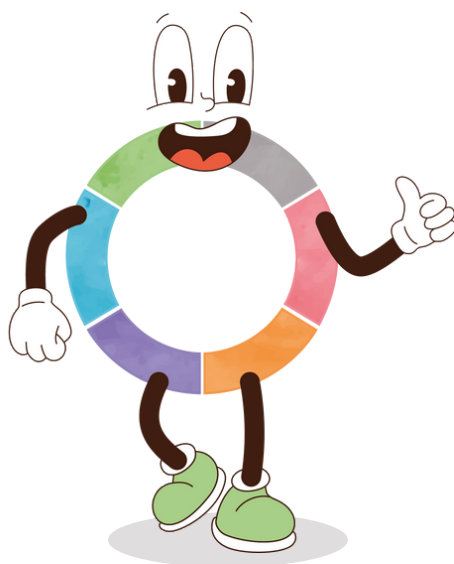
- > Vous n'êtes pas une personne dépendante à la nicotine.
- > Vous pouvez arrêter de fumer à priori sans avoir recours à des substituts nicotiques. Par contre, vous pouvez vous renseigner sur d'autres potentielles dépendances, comme pour vous défaire du geste ou des rituels liés au tabagisme.

Score de 2 à 3 : Dépendance physique modérée

- > Vous êtes une personne moyennement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques pourrait vous être conseillée en discutant avec votre tabacologue.

Score de 4 à 6 : Dépendance physique forte

- > Vous êtes une personne fortement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques vous est vivement conseillée dans votre cas pour passer sereinement le cap du sevrage tabagique.



4.2 La dépendance comportementale

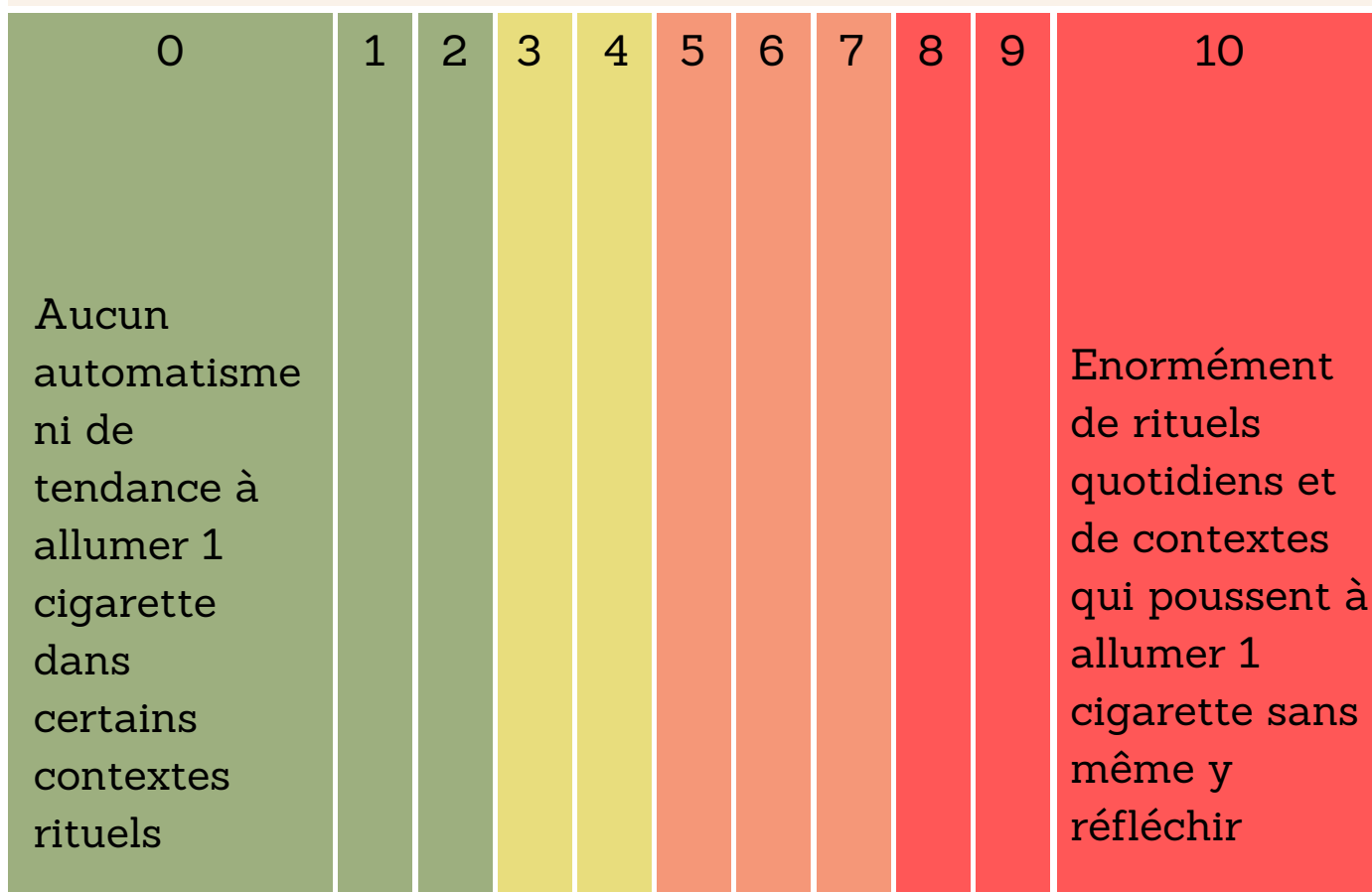
Avez-vous déjà associé le fait de fumer à certains lieux ou à certains contextes ? Si c'est le cas, vous avez sûrement une dépendance comportementale au tabac.

Ce type de dépendance peut être très forte, car elle est ancrée comme un rituel dans votre vie quotidienne. C'est cette dépendance qui vous fait allumer une cigarette systématiquement lorsque vous prenez votre café, que vous retrouvez votre groupe d'amis, que vous attendez le bus ou encore que vous faites une pause au bureau.

De cette manière, la cigarette s'inscrit dans les gestes de votre vie de tous les jours et il devient difficile de changer ce qui est devenu une habitude.

Et vous, à quel point la dépendance comportementale vous concerne ?

Sur une échelle allant de 0 à 10, comment situeriez-vous votre tendance à fumer de manière automatique dans certaines circonstances ?



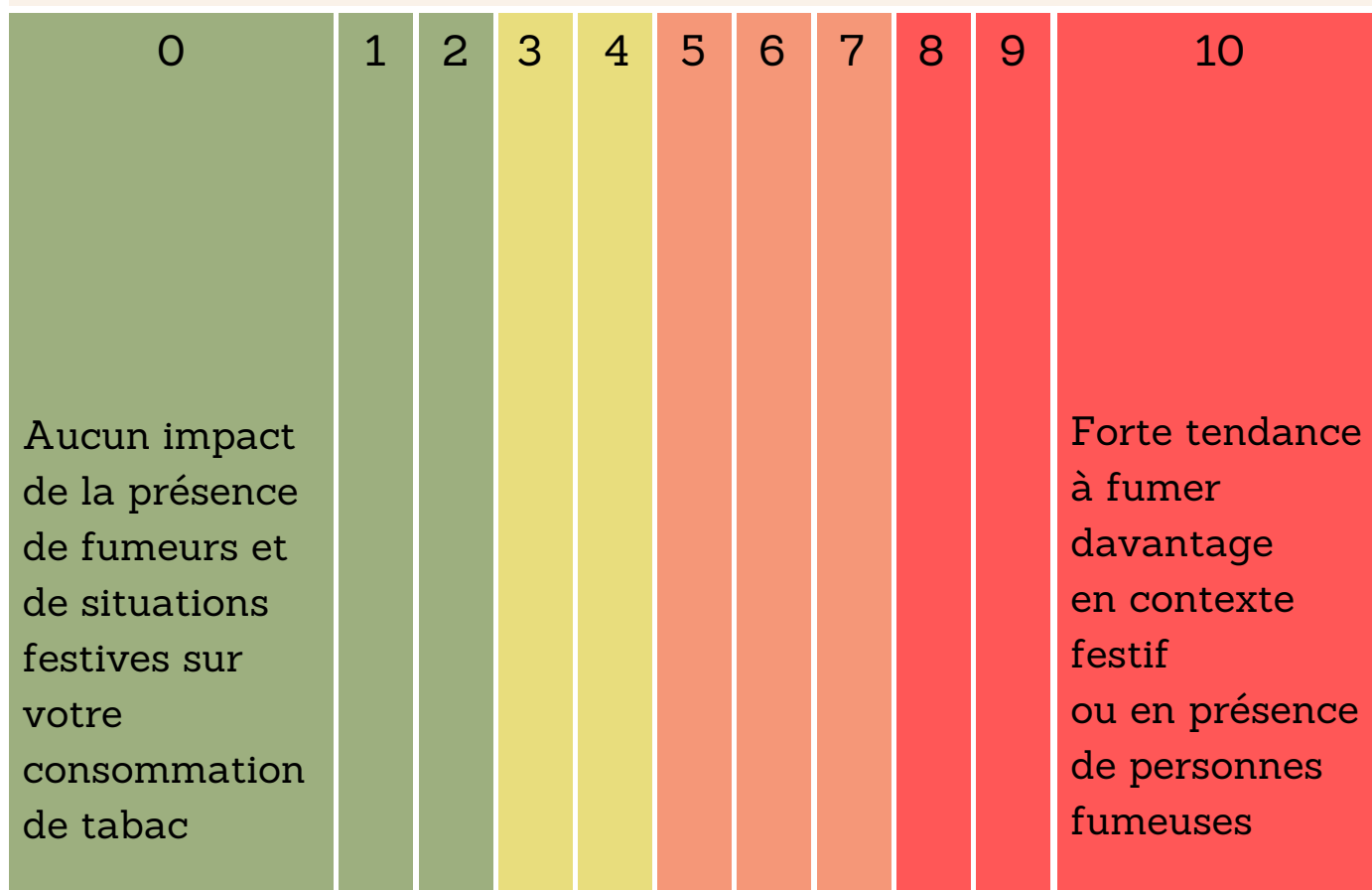
4.3 La dépendance sociale

Le fait de fumer dans certains contextes sociaux spécifiques peut induire une réelle dépendance, de manière similaire à la dépendance comportementale. Ce mécanisme peut être particulièrement renforcé dans des contextes festifs, notamment si vous associez une consommation d'alcool et de tabac. Cela peut être le cas si, par exemple, vous ne fumez que quelques cigarettes la plupart du temps en semaine et que vous passez au paquet ou plus lors de vos sorties entre amis le week-end ou d'événements occasionnels comme les festivals.

Cette dépendance sociale explique aussi pourquoi, il est si difficile de dire non à la cigarette d'un ami ou de s'abstenir quand d'autres fument autour de soi. Vous pouvez reconnaître cette dépendance lorsque vous êtes au sein d'un groupe et qu'il est difficile de vous contenir. La cigarette peut donner l'impression de faciliter la mise en relation avec les autres.

Et vous, à quel point la dépendance sociale vous concerne ?

Sur une échelle allant de 0 à 10, comment situeriez-vous votre tendance à fumer davantage en contexte festif ou en présence de personnes fumeuses ?



4.4 La dépendance psychologique

Une personne fumeuse a parfois l'impression qu'elle peut tout demander à sa cigarette ! Surtout quand elle vous accompagne dans les émotions que vous traversez.

Un moment de stress ? De colère ? De tristesse ? De déception ? De solitude ? Peut-être pensez-vous à allumer une cigarette ? Alors cette dernière se transforme en un outil pour vous aider à gérer vos émotions.

Cela est aussi vrai pour les émotions positives, où la cigarette peut être une source de plaisir, un petit coup de boost dynamisant ou bien une compagnie.

Pourtant, une fois cette habitude prise, il devient difficile de gérer ses émotions et son stress par d'autres moyens, avec le risque que la cigarette se change alors en une béquille émotionnelle dont il deviendra difficile de se passer.

Et vous, quels rôles émotionnels attribuez-vous à vos cigarettes ?

- Détente
- Apaisement
- Réconfort
- Plaisir
- Compagnie
- Relance d'énergie
- Autre : -----



5. Faites votre balance décisionnelle

Prenez le temps de réfléchir à votre consommation de tabac. Que vous apporte la cigarette ? Que gagneriez-vous à arrêter ou simplement diminuer ? Avez-vous encore des hésitations ? L'exercice qui suit vous aidera à y voir plus clair sur vos motivations et vos craintes. Y penser, c'est déjà faire un pas vers le changement !

En faisant l'exercice de la balance personnelle des avantages et inconvénients à poursuivre votre tabagisme ou non, vous avez naturellement identifié des freins à dépasser et des leviers sur lesquels vous pouvez vous appuyer à présent pour continuer de cheminer vers l'action quand vous en ressentirez l'envie.

Balance décisionnelle	
Si vous fumez...	
Avantages de votre tabagisme	Inconvénients de votre tabagisme
Si vous arrêtez de fumer...	
Inconvénients de votre arrêt	Avantages de votre arrêt
Somme « Avantages tabac + inconvénients arrêt » = freins au changement	Somme « Inconvénients tabac + avantages arrêt » = leviers au changement

Enfin, voici un dernier bilan proposé à ce stade de préparation personnelle. Vous pourrez y revenir et le relire chaque fois que vous le voudrez afin de vous porter vers le changement que vous souhaitez pour vous-même.

Vos motivations à tester le changement

Pourquoi avez-vous plus envie d'arrêter aujourd'hui qu'hier ? Quelles sont vos motivations internes et externes. En sachant qu'il est important de privilégier les motivations personnelles, celles qui vous sont propres.

.....

.....

.....

.....

.....

Vos pistes d'action vers un changement

Les actions que vous décidez de mettre en place pour y arriver sont :

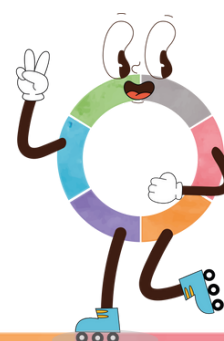
.....

.....

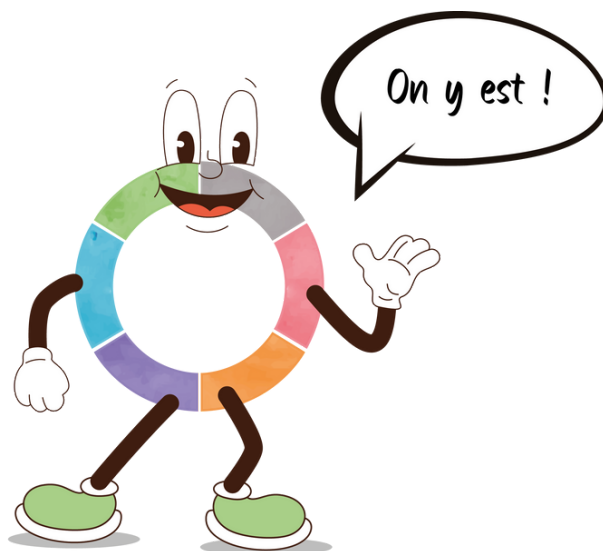
.....

.....

.....



ÉTAPE 2: J'AGIS



Vous êtes fin prêt à concrétiser votre objectif en modifiant vos habitudes tabagiques. Bravo, c'est une décision importante qui peut transformer positivement votre vie. Dans cette partie, vous trouverez des informations pour réduire ou arrêter votre consommation de la manière la plus confortable possible pour vous.

1. Arrêt sur mesure

Il n'y a pas de formules magiques standardisées pour se défaire de sa cigarette/vape. Il existe autant de façons d'arrêter que de commencer ! Certains préféreront se fixer plusieurs paliers avant d'arriver à un arrêt définitif, alors que d'autres stopperont du jour au lendemain.

1.1. Symptômes du sevrage tabagique

Soyez prête ! Le sevrage tabagique sans substituts peut amener à des sensations inconfortables, mais n'oubliez pas qu'elles seront de courtes durées.

En effet, si vous souffrez d'une dépendance physique à la nicotine, le manque peut se traduire par de la nervosité, de l'irritabilité, des changements d'humeur, de la fatigue, etc. Ces manifestations s'observent dans les 6 à 8 premières semaines d'arrêt tabagique puis disparaissent.

Avec ou sans ces symptômes physiques, vous pourrez peut-être éprouver des difficultés avec les autres dépendances : comportementales, sociales ou psychologiques. Anticipez : il est important de préparer votre éventail personnel d'astuces pour surmonter les manques et augmenter vos chances de passer le cap du sevrage.

1.2. La substitution nicotinique

Vous êtes prêts à arrêter de fumer mais vous avez peur de souffrir du manque et de devenir insupportable tant pour vous que pour votre entourage durant cette période ?

Ce n'est heureusement pas une fatalité !

Les symptômes du sevrage tabagique, parfois contraignants au quotidien, peuvent être atténués par l'usage de substituts nicotiniques. Ces derniers peuvent se consommer sous différentes formes : comprimé à sucer, chewing-gum, inhalateur, spray ou encore patch et se retrouvent en pharmacie.

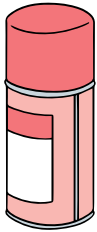
Le principe des substituts nicotiniques est simple : arrêter de fumer tout en continuant à dispenser autrement de la nicotine et sans créer d'accoutumance. La diminution du dosage se fait de façon progressive afin d'aborder votre sevrage tabagique en douceur. Vous êtes dès lors dans les conditions idéales pour explorer votre nouvelle vie sans tabac.

Votre tabacologue, médecin généraliste ou pharmacien pourra vous aider à identifier votre degré de dépendance à la nicotine et à vous orienter au mieux dans le choix de la substitution nicotinique : quelles formes, quelles combinaisons, quelles durées et quels dosages seraient adaptés à votre situation. Par exemple, il est courant d'associer un patch qui va diffuser de la nicotine en continu avec un substitut sous une forme orale qui répondra aux besoins pressants pouvant survenir dans la journée.



Comment utiliser les substituts ?

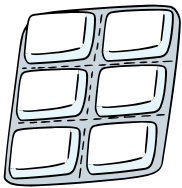
→ Lors de la prise des substituts nicotiniques il est important de savoir comment les utiliser. Voici quelques conseils pour profiter au mieux de leur potentiel d'action.



Concernant le spray, toujours le pulvériser en direction de la joue afin qu'il soit mieux absorbé par l'organisme. Si vous le pulvérisez vers votre gorge, vous allez perdre une grosse partie de son efficacité.



Si vous utilisez le patch, veillez bien à alterner l'endroit où vous le positionnez. Il doit être placé sur une partie du corps imberbe afin qu'il puisse adhérer à la peau.



Pour les gommes à mâcher, attention à ne pas les utiliser comme des chewing-gums classiques. Il est important de mâcher la gomme une ou deux fois puis de la caler entre la gencive et la joue. Recommencez lorsque le goût s'est dissipé.



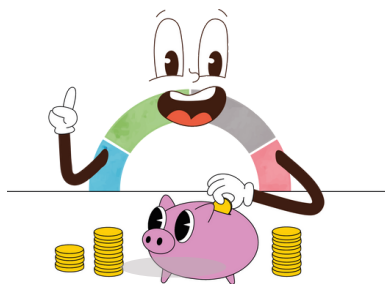
Pour les pastilles, évitez de les croquer. Laissez-les fondre en dessous de votre langue.

2. Des professionnels spécialisés pour la gestion du tabagisme

Il existe des professionnels de la santé spécialement formés pour vous accompagner dans une démarche de gestion tabagique en respectant vos choix. Leur objectif est de vous offrir un temps de réflexion par rapport à votre consommation et vos envies, tout en vous proposant des outils pour agir sur les différentes facettes de votre dépendance.

Un tabacologue est un professionnel de santé qui s'est spécialisé pour accompagner les projets de gestion de consommation. Il peut vous aider à vous libérer des 4 dépendances du tabac : physique, psychologique, comportementale et sociale. Chaque spécialiste pratiquant la tabacologie peut vous apporter une expertise différente : soins infirmiers, soins autour de la maternité, médecine, soutien pharmaceutique, kinésithérapie, dentisterie, ergothérapie, soins diététiques ou soutien psychologique. Choisissez votre tabacologue certifié en fonction de vos besoins personnels.

Vous pouvez retrouver les tabacologues dans des hôpitaux, des Centres d'aide aux fumeurs - CAF®, des ASBL ou en cabinet privé.



Bonne nouvelle pour votre portefeuille !

En Belgique francophone, les consultations de tabacologie sont reconnues et partiellement prises en charge par votre mutuelle de santé. En effet, la première séance est remboursée à concurrence de 30€ et les suivantes à raison de 20€. Vous pouvez ainsi bénéficier de 8 séances partiellement remboursées tous les 2 ans

La femme enceinte sera remboursée à hauteur de 30€ pour chacune de ses visites et pourra cumuler 8 séances par grossesse.

Pour toutes les informations concernant les remboursements, visitez le site :

<https://www.aideauxfumeurs.be/changer/je-change/>

Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAFs®) disposent d'une équipe pluridisciplinaire pour vous aider dans votre sevrage tabagique : médecins, infirmiers et psychologues spécialisés en tabacologie, et parfois en plus, des diététiciens, kinés ou sophrologues.

N'hésitez pas à consulter la liste des tabacologues et des Centres d'Aide aux Fumeurs - CAF® afin de trouver la formule qui vous convienne à proximité de vous !

tabacologues.be



Le saviez-vous ?

Certains Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF®) et tabacologues proposent également des accompagnements en groupe. Arrêter de fumer avec d'autres personnes et échanger avec elles, est peut-être une option qui pourrait vous convenir et renforcer votre motivation.

Pour en savoir plus, visitez la page

<https://repertoire.fares.be/groupes-aide>

La ligne téléphonique Tabacstop vous permet également de bénéficier d'un suivi personnalisé en contactant le numéro suivant 0800 111 00. Il s'agit de consultations téléphoniques gratuites avec des tabacologues.

La ligne est disponible du lundi au vendredi de 15h à 19h ; si vous appelez en dehors de ces horaires vous pouvez aussi laisser un message pour qu'on vous recontacte dès que possible.

2 façons de trouver 1 CAF ou 1 tabacologue

- ✓ via le site internet tabacologues.be
- ✓ via la ligne téléphonique gratuite Tabacstop au numéro 0800 111 00

Pour vous aider, qui allez-vous contacter ?

Notez ici le nom du/des tabacologues ou du CAF que vous souhaitez contacter.....

3. Les petits pas vers le changement

Chacun a sa recette pour arrêter de fumer. Certains arrêtent du jour au lendemain et d'autres évoluent petit à petit en se fixant des objectifs intermédiaires. Ne vous comparez pas aux autres et suivez votre instinct : l'important est d'être en accord avec la façon par laquelle vous voulez y arriver !

Décider de modifier, même légèrement, sa consommation, c'est reprendre du pouvoir sur celle-ci et entrer progressivement dans un processus de changement.

Lancez-vous des mini-défis en introduisant, sur une période déterminée, des micros-changements dans votre routine tabagique.

Cette technique permet d'augmenter votre confiance et votre détermination d'y arriver en fixant des objectifs modestes et réalisables.

Cela permet également de découper votre objectif final en plusieurs étapes et d'y voir plus clair sur comment vous allez réussir à l'atteindre.

Quelques exemples de mini-défis à relever :

- > Pendant une semaine, essayez d'attendre 10 minutes avant de fumer après le repas
- > Postposez la première cigarette de la journée
- > Abandonnez une cigarette sur la journée
- > Faites un temps de pause méditation à la place d'une cigarette
- > Buvez un verre d'eau en remplacement d'une cigarette

Aux termes de la semaine, faites le point : votre mini-défi est-il réussi ? Parfait ! Félicitez-vous et maintenez-le. Soyez fier du travail accompli et pensez à mettre en place le second.

Votre mini-défi a été difficilement tenable ? Pas de souci, aucune raison de vous culpabiliser ! Essayez d'identifier ce qui a compliqué votre tâche pour être riche de cet apprentissage pour le prochain essai.

Des mini défis...au grand défi!

C'est parti : à vous de noter ici les petits défis que vous allez mettre en place pour cheminer à votre rythme jusqu'au grand défi qui vous convient.

04 Mini défi
.....
.....
Date du début : Date du fin :

03 Mini défi
.....
.....
Date du début : Date du fin :

02 Mini défi
.....
.....
Date du début : Date du fin :

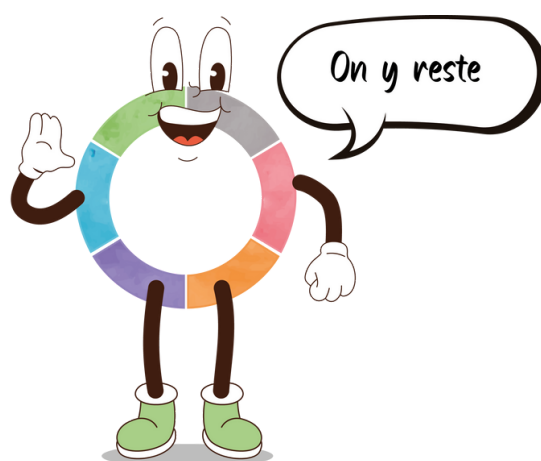
01 Mini défi
.....
.....
Date du début : Date du fin :

Votre grand défi

Vous êtes entrain d'apprendre !



ETAPE 3 : JE ME MAINTIENS



Vous avez atteint votre objectif et le défi est maintenant d'inscrire vos acquis dans la durée ! Ce chapitre vous permettra de trouver des outils et des pistes pour dépasser les éventuelles difficultés rencontrées et puiser des alternatives satisfaisantes au tabac.

1. Vos stratégies – plan d'urgence

En général, les rechutes surviennent parce qu'on n'a pas su faire face à une situation à risque. Avoir envie de refumer en présence de fumeurs ; après le repas, le café ou un verre d'alcool ; en cas de stress, d'inquiétude ou de conflit ; en cas de prise de poids ou d'humeur déprimée. Ces situations à risque sont fréquentes et peuvent mettre votre détermination à rude épreuve. Il est donc important d'identifier ces moments potentiellement difficiles, de les anticiper et de disposer de stratégies pour résister. Et vous ? Qu'allez-vous mettre en place pour les contrecarrer ?

Votre plan d'urgence

Exemple : envie de fumer après le repas

Exemple : boire un verre d'eau

Exemple : envie de fumer après un moment de stress

Exemple : appeler 1 ami, faire une méditation de 3 minutes autour du souffle

Votre plan d'urgence (suite)

2. Alternatives au tabac

Le tabac prenait une telle place dans votre vie, qu'il convient maintenant de trouver des alternatives pour remplacer cette habitude positivement.

Fumer pour se concentrer, fumer pour se détendre, fumer pour se donner de la contenance en groupe, fumer pour éviter la solitude ou l'ennui, ... Fumer était peut-être devenu la fausse bonne réponse à beaucoup de vos besoins. À vous d'enrichir votre répertoire de solutions avec de nouvelles idées pour les satisfaire.

Vu sous cet angle, votre arrêt tabac pourrait devenir une opportunité pour tester de nouvelles habitudes. Une nouvelle vie s'ouvre à vous et vous connaissez l'adage : Le changement appelle le changement ! Il s'agit donc d'une possibilité d'être connecté à vos réels besoins et d'apprendre à gérer vos émotions autrement qu'en grillant une cigarette ou en vapotant. Le yoga, la méditation de pleine conscience, la musique, l'écriture, le dessin ... sont autant d'alternatives positives à la cigarette. Voici quelques idées pour vous inspirer.

2.1. Pauses sans T

Au travail, à la maison ou en sortie, la cigarette est souvent un prétexte pour prendre une pause. En arrêtant de fumer, beaucoup n'osent plus s'accorder ces moments pourtant indispensables au bien-être. Il est important de conserver ces temps en apprenant à souffler autrement qu'en fumant. Et pourquoi ne pas faire rimer ces moments avec santé ?

Voici quelques suggestions de pauses « sans T(abac) » à vous réapproprier ! Entourez ce qui vous convient et ajoutez vos propres idées. À consommer sans modération.

Mes Pauses Sans T

- Voir une émission intéressante (TV icon)
- Lire (book icon)
- Regarder les nuages (cloud icon)
- Trier (recycling bin icon)
- Reprendre contact avec quelqu'un (person on phone icon)
- Passer chez l'épicier (shop icon)
- Écouter de la musique (musical notes icon)
- Inspirer / Expirer (profile with breath lines icon)
- Observer un objet familier avec un regard neuf (phone icon)
- Ne rien faire du tout ! (person thinking icon)
- Créer (person with lightbulb icon)
- Peindre (palette icon)
- Boire un thé (teacup icon)
- Se concentrer sur ses 5 sens (ear, eye, hand, tongue, nose icons)
- Inventer une chanson (headphones icon)
- Méditer (person meditating icon)
- Sourire (smiling mouth icon)
- Prendre un bain (bathtub icon)
- Profiter d'un moment de convivialité (group of people icon)
- Regarder les étoiles (moon and stars icon)
- Appeler un proche (person on phone icon)
- Savourer une pomme (apple icon)
- Découvrir une nouvelle chose (butterfly icon)
- Faire une sieste (hammock icon)
- Se poser sous un arbre (person under tree icon)
- Écouter une relaxation guidée (person meditating icon)
- Faire un origami (origami crane icon)
- Flâner en pleine nature (moon and trees icon)
- Courir (running figures icon)
- Se remémorer un souvenir positif (photo album icon)
- Danser (dancing figure icon)

2.2. La Méditation de pleine conscience

Le rythme effréné de la vie vous empêche de vous concentrer sur l'ici et le maintenant ? Parfois coincé dans la mélancolie du passé ou projeté dans l'urgence des 1001 tâches à réaliser, il peut être difficile de s'ancrer pleinement. Avec de l'entraînement, vous pourriez davantage être connecté avec ce que vous vivez à l'instant présent, en accueillant vos ressentis sans jugement. La méditation de pleine conscience est un instrument qui peut être bien utile pour une vie sereine sans tabac.



La méditation de pleine conscience peut vous permettre d'atteindre ce niveau de concentration et peut se réaliser n'importe où et n'importe quand, notamment en réalisant des petits exercices. Une pratique permettant de gérer autrement que par la cigarette le stress de la vie quotidienne et ses répercussions négatives. Cela vous permettra de mieux gérer votre impulsivité et vos émotions et donc vos envies de fumer. Voici trois exercices pour en découvrir les bienfaits : l'espace de 3 minutes de respiration, le scan corporel et le dessin mandala.

2.2.1. L'espace de 3 minutes de respiration

Il s'agit d'une mini méditation de 3 minutes pour évaluer comment on va.

Première étape : prendre conscience

Adoptez une posture confortable, droite, digne et fermez les yeux au besoin.

Interrogez-vous « Quelle est mon expérience en ce moment, du point de vue des sensations corporelles, puis des pensées et enfin des émotions ? »

Deuxième étape : focaliser l'attention

Recentrez votre attention sur la respiration. À l'inspiration puis à l'expiration, connectez-vous à votre souffle, au trajet emprunté par celui-ci dans votre corps, aux sensations que cela induit.

Troisième étape : élargir la conscience

Élargissez votre conscience à tout votre corps, au-delà de la respiration. Soyez présent à la situation dans laquelle vous êtes en ce moment, y compris votre posture, votre expression faciale, la perception de votre corps comme un tout.

Ouvrez tout doucement les yeux, tout en gardant cette qualité de présence. Remerciez-vous d'avoir pris ce temps d'observation autour du souffle.

2.2.2. Le scan corporel

Pour cet exercice, allongez-vous ou asseyez-vous confortablement, fermez éventuellement les yeux et portez votre attention sur votre corps dans sa globalité et ensuite en vous concentrant successivement sur chaque partie le composant. Comme une sorte de scanner d'analyse de votre corps, balayez votre attention sur celui-ci de bas en haut, en partant de la pointe de vos orteils pour finir enfin à celle de vos cheveux. Accueillez simplement les sensations perçues pour chaque zone explorée.

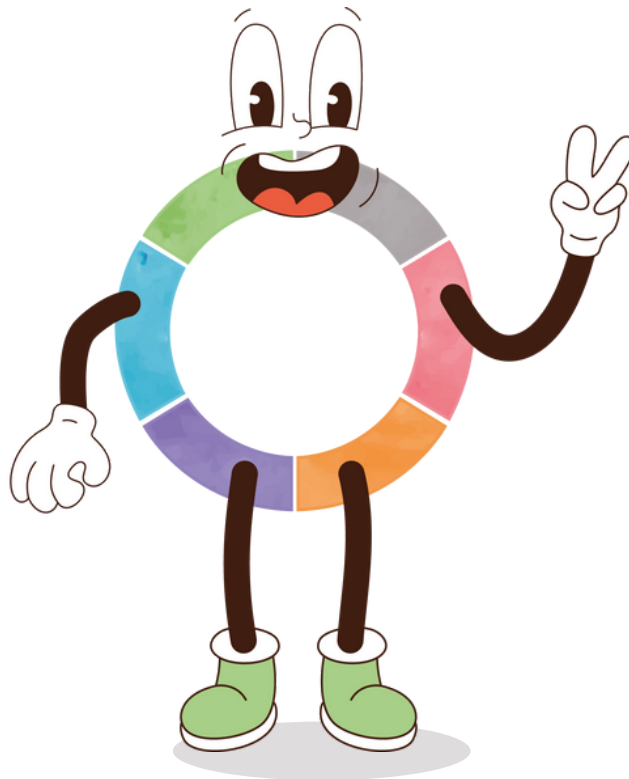
2.2.3. Le dessin mandala

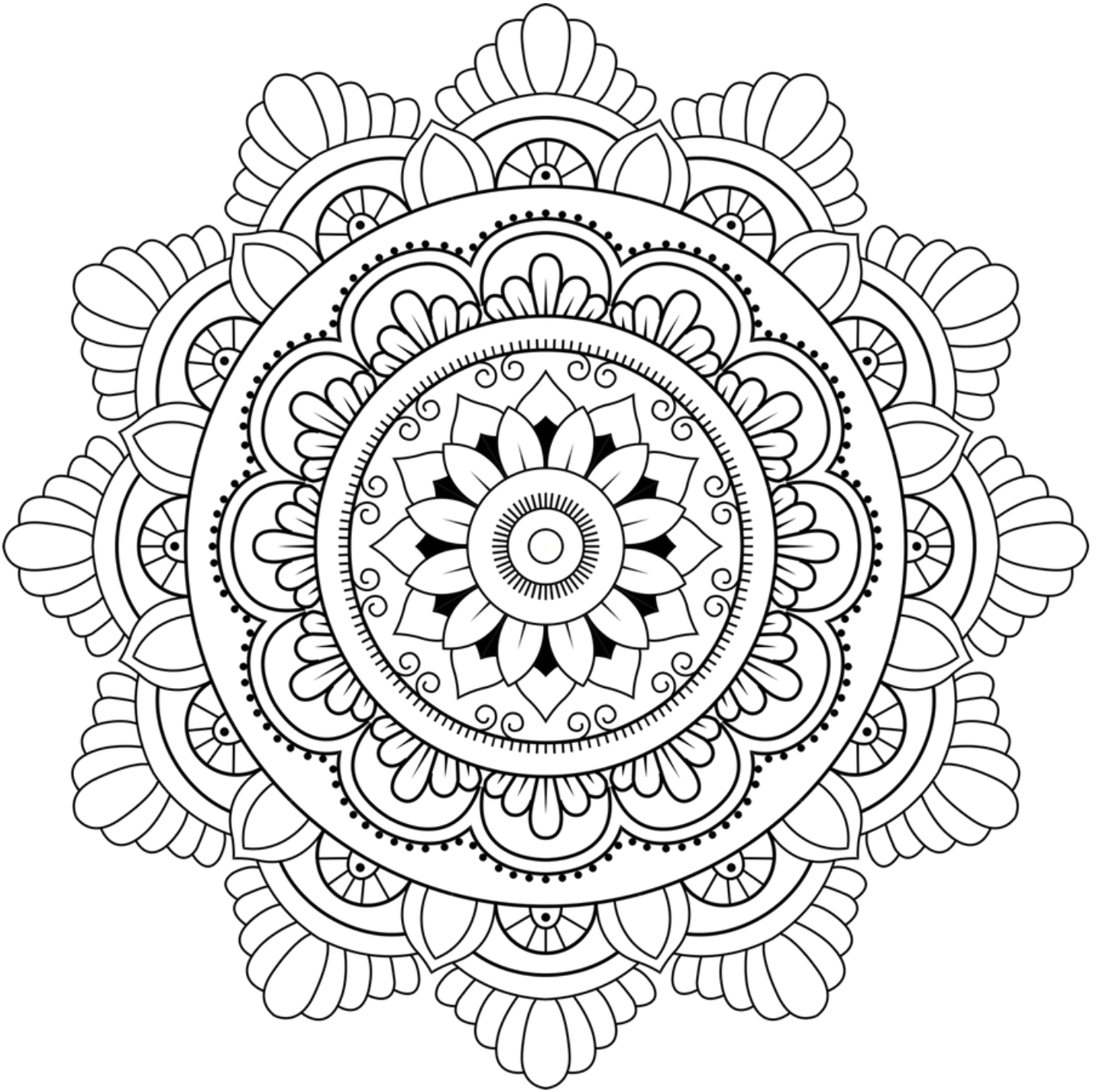
Le coloriage n'est pas réservé qu'aux enfants ! Au-delà du côté ludique, il permet de vous concentrer sur une tâche précise, de vous détendre et de favoriser au passage votre estime personnelle. Absorbé dans cette activité créative et accessible au plus grand nombre, vous vous reconnectez au moment présent.

Les mandalas, ces dessins circulaires organisés autour d'un centre qui s'ouvre vers l'infini, font d'ailleurs partie des rituels bouddhistes permettant de pratiquer la méditation.

Par ailleurs, si vous aviez l'habitude d'utiliser la cigarette pour occuper vos mains, le coloriage adulte peut vous offrir une alternative originale.

Il existe plusieurs motifs et niveaux de difficulté pouvant stimuler votre envie de tester cette nouvelle activité. À vos crayons !







Et vous ? Quelles sont les activités alternatives que vous aimeriez intégrer à votre nouvelle routine sans-T ?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Refumer une cigarette ? Grave ou pas ?

Même après un long arrêt, certains d'entre vous seront tentés de refumer une cigarette, pensant innocemment qu'elle n'aura aucun impact sur l'ensemble du processus d'arrêt. Malheureusement, une seule cigarette peut réenclencher la dépendance physique. Il faut donc tout mettre en œuvre pour restreindre au maximum ce risque (voir 1 – mes stratégies plan d'urgence, p.35)

Néanmoins, si cela survient, ne vous culpabilisez pas. Ce faux pas ne doit pas vous empêcher de poursuivre le processus de sevrage. Considérez ça comme une occasion de faire le point : ce qui a marché, ce qui manquait pour tenir dans la durée, les raisons qui vous ont poussé à reprendre...tous ces apprentissages vous font avancer.

Vous pouvez aussi appeler Tabacstop pour en parler en composant le numéro gratuit 0800 111 00.

Rechuter ne veut pas dire échouer !

Fumer est une dépendance dont il est difficile de se débarrasser. En effet, la nicotine fait partie des substances les plus addictives sur le marché et croisée au fait qu'elle soit très présente dans nos sociétés, explique le nombre important de rechutes.

Néanmoins, toute tentative d'arrêt, qu'elle soit aboutie ou pas, vous rapproche de votre objectif de vie sans fumée.

En moyenne, il faut 7 essais d'arrêt avant de maintenir l'arrêt tabagique. Ne vous découragez pas, vous êtes sur la bonne voie. Et oui, voyez-vous comme un enfant qui apprend à marcher et qui tâtonne un moment avant de dompter totalement le mouvement 😊

4. Mettre toutes les chances de son côté

Dans cette partie vous trouverez encore des ressources pour tenir votre objectif dans la durée. Comme vous êtes unique, à vous de glaner ici ce qui vous correspond le mieux à vos envies et besoins.

4.1. Trucs et astuces

- Restez motivé : remémorez-vous les raisons qui vous ont poussé à vouloir réduire votre consommation ou arrêter de fumer
- Faites de l'exercice physique : dans le cadre du sevrage tabagique, le fait de bouger peut dissiper les états de manque et empêcher la prise de poids
- Employez en cas de dépendance physique des substituts nicotiques : mettez les chances de votre côté de dépasser le cap du sevrage si vous êtes dépendant à la nicotine
- Divertissez-vous l'esprit : une envie brusque de vouloir fumer s'estompe après quelques minutes. Pendant ce laps de temps, divertissez-vous l'esprit et pensez aux pauses sans T (voir page)
- Mettez en évidence les « déclencheurs » : éloignez-vous durant votre expérience de tous les éléments ou situations pouvant être joints à la cigarette
- Sollicitez l'aide des professionnels : avec un accompagnement tabacologique, vous aurez 2 fois plus de chances de réussir votre sevrage
- Relisez des phrases motivantes en cas de coup dur :
 - "Pensez à une réussite pendant au moins 1 minute, juste pour le plaisir"
 - "Le sevrage est une étape qui peut entraîner des humeurs maussades... heureusement elle est passagère et vous pouvez vous entourer pour la traverser !"
 - "Avoir une meilleure capacité physique vous permettra de mieux vivre votre passion"
 - "..."



À vous de compléter avec vos phrases motivantes :

.....
.....
.....

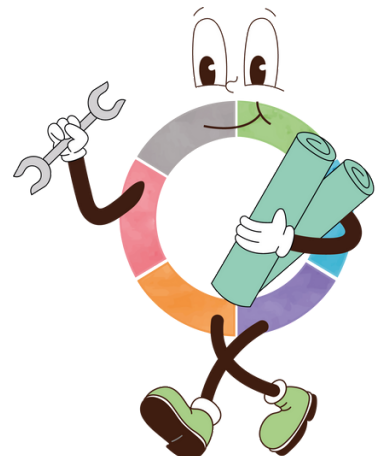
Et pourquoi pas demander à un proche de vous écrire une phrase motivante :

.....
.....
.....

4.2. Outil cocotte

Imprimez ou créez une cocotte en papier pour vous offrir un moment d'introspection et vous aider à maintenir votre motivation en cas de coup dur. Il vous suffit de la compléter, de la plier et de la garder à proximité. En cas d'envie de craquage, il vous suffit de l'actionner et elle sera là pour vous encourager !

Cet outil est à télécharger sur le site de l'Observatoire de la Santé du Hainaut : <https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf>



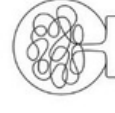


4.3. Outil calendrier

Voici une proposition de « calendrier – défi » pour envisager le test d'un mois sans tabac. Il vous permettra de visualiser les bénéfices pour la santé et les économies réalisées au fil des jours.

Calendrier Ensemble Vers Un Nouveau Souffle

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5	
10€	Bon pour 1h de ménage	20€	1 bouilloire électrique	30€	1 journée de garde d'enfant	40€	1 mois d'abonnement GSM	50€	Un lunch à 2
Le rythme cardiaque, la pression sanguine et l'oxygénation des cellules s'améliorent		Le corps ne contient plus de nicotine		le goût et l'odorat s'améliorent		La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente			
Jour 6		Jour 7		Jour 8		Jour 9		Jour 10	
60€	1 an d'accès à plus de 200 musées	70€	1h de location de bateau	80€	1 mois d'abonnement TV + internet	90€	1 nouveau jeu vidéo	100€	1 semaine de courses alimentaires
Le teint de peau est plus lumineux								Le corps utilise mieux le sucre, le risque de diabète se réduit	
Jour 13		Jour 14		Jour 15		Jour 16		Jour 17	
130€	6 mois d'assurance auto	140€	1 parfum de luxe	150€	1 mois de facture électricité (maison)	160€	1 paire de chaussures de randonnée	170€	1 montre connectée
Les ongles se renforcent et retrouvent une couleur naturelle				Le souffle s'améliore, la toux et la fatigue diminuent		Le risque cardio-vasculaire d'infarctus a commencé à diminuer			
Jour 20		Jour 21		Jour 22		Jour 23		Jour 24	
200€	1 piscine autoportante	210€	1 TV 24 pouces	220€	1 vélo	230€	1 an d'abonnement au cinéma	240€	1 nuit dans un hôtel étoilé
Cheveux plus brillants						Les dents et gencives retrouvent un meilleur aspect			
Jour 27		Jour 28		Jour 29		Jour 30		Jour 31	
270€	1 week-end évasion	280€	1 console de jeu	290€	1 semaine de vacances	300€	1 an d'accès à un club de sport	310€	1 an d'accès à des voitures partagées
La peau est mieux protégée				Meilleure cicatrisation		Sommeil de meilleure qualité		Moins de dépenses en soin de santé	
								Capacité de performances physiques et sportives améliorées	



Ensemble
VERS UN NOUVEAU SOUFFLE

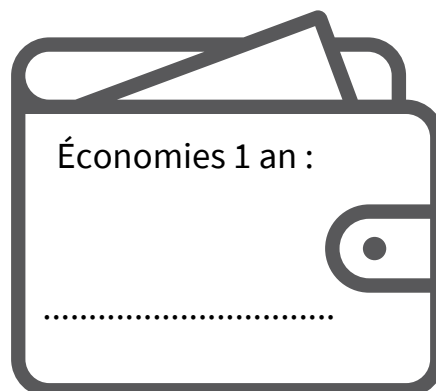
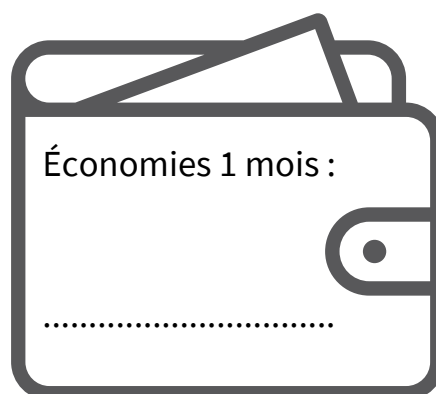
" Y réfléchir,
c'est déjà agir "

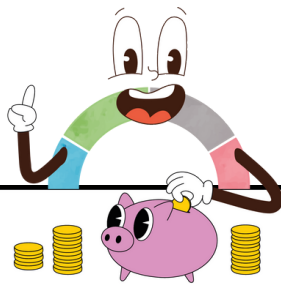
4.4. Outil tirelire

Le prix d'un paquet de cigarettes tourne aux alentours de 10 euros en Belgique, ce qui peut représenter une fameuse économie en cas d'arrêt. Avez-vous déjà réfléchi à la somme que cela représente dans votre cas et ce que vous pourriez en faire ?

Avez-vous déjà réfléchi à la somme que cela représente dans votre cas et ce que vous pourriez en faire ?

Avec l'outil tirelire, calculez ici combien vous pourriez économiser d'argent en cessant de fumer ou vapoter. Notez aussi ce que vous souhaiteriez faire de cet argent non dépensé en tabac.





Idées de dépenses avec l'argent économisé :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Mes fiertés

Vous avez réussi à arrêter ou à tester un changement ? Bravo, vous avez atteint votre objectif et vous pouvez en être fier ! Rappelez-vous de ces fiertés lors de moments de doutes pour recharger vos batteries motivationnelles ! Afin de vous souvenir de ce doux mélange d'émotions positives, indiquez ci-dessous les motivations qui vous ont conduit à écraser votre (dernière) cigarette, mettez des mots sur votre fierté et tous les espoirs que vous nourrissez, maintenant que vous avez commencé cette nouvelle vie. Cette page est à conserver précieusement et à relire sans modération ! Vous pouvez même l'encadrer ou l'accrocher sur le frigo !

Je m'engage à arrêter le :

..... / / 20.....

Je suis fier.e de moi parce que :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pourquoi ce jour-là ?

.....
.....
.....
.....

Comment s'est passée cette journée ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mes espoirs et raisons d'arrêter sont :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moi aussi je suis fier.e de toi !



CONCLUSION

Vous voici arrivé à la fin de cette brochure et peut-être au début d'un nouveau chapitre de votre vie ! Peu importe l'objectif que vous vous êtes fixé par rapport à votre consommation tabagique et le temps nécessaire pour l'atteindre, vous avez avancé.

Ce carnet est une trace de cette aventure extraordinaire que vous avez entreprise. Gardez-le précieusement et n'hésitez pas à le relire pour constater, dans les moments de doute, le chemin parcouru.

Pensez également à mobiliser, au besoin, tous les outils et ressources que vous avez identifiés dans ce carnet. Et n'hésitez pas à venir découvrir les divers stands et activités proposés dans le cadre de la Campagne EVUNS qui se déroule durant le mois de mai.

Vous avez envie de plus de contenu ?

- Abonnez-vous à nos différents réseaux sociaux dont les liens sont ci-dessous
- Découvrez de nombreux articles sur le site EVUNS
- Accédez à d'autres outils/brochures via le Webshop EVUNS

Si ce carnet vous a aidé, si vous avez des suggestions pour l'améliorer, n'hésitez pas à compléter ce court formulaire en ligne : <https://tinyurl.com/brochureEVUNS>

Cela ne vous prendra que quelques minutes et nous permettra de mieux répondre à vos besoins.

Enfin, les partenaires du Plan Wallon Sans Tabac vous félicitent et restent à vos côtés !



www.evuns.be



[@ensembleversunnouveausouffle](#)



[@ensembleversunnouveausouffle](#)



[@evuns_campagne](#)



[@ensembleversunnouveausouffle](#)

Une initiative du Plan
Wallon Sans Tabac

soutenue par la Wallonie et la Région Bruxelloise

Avec le soutien de
la



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE



Editeur Responsable : Dr. Vinciane Sizaïre, Plan Wallon sans Tabac c/o FARES asbl,
Rue Haute 290 - 1000 Bruxelles

Édition : avril 2024

