



## Contrat de Non Fumeur

Je m'engage à arrêter de fumer le :

Mes raisons d'arrêter de fumer :

1.

2.

3.

Mes activités pour me préparer à l'arrêt :

1.

2.

3.

Signatures :

Ma signature / Nom:

Signature/Nom de la personne qui me soutient :

### Les 10 règles pour arrêter de fumer :

1. Fixez **une date d'arrêt** et tenez-vous-y.
2. Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre **une cigarette**, même une seule bouffée: le risque de rechute est trop important.
3. Débarrassez-vous de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
4. Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des **bénéfices de l'arrêt**.
5. Utilisez des **substituts nicotiques**, du **Zyban** ou du **Champix**. Ces produits atténuent les **symptômes de manque** (irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids, envie irrésistible de fumer) et multiplient par deux vos chances de succès.
6. Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, **évités les endroits où l'on fume** . Toutefois, si vous ne pouvez ou ne voulez pas éviter ces lieux, alors déclinez poliment mais avec fermeté toute offre de cigarette. Soyez fier-e de ne plus fumer!
7. Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Obtenez du **soutien**.
8. Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer: p.ex. quittez la table aussitôt le repas fini.
9. Utilisez des activités de diversion pour faire face au **besoin urgent de fumer** (p.ex. se promener, boire de l'eau, mâcher un chewing-gum, laver vos mains). L'envie de fumer augmente progressivement, atteint un "pic" et régresse spontanément. La forte envie de fumer ne dure pas plus de 5 minutes. Plus le temps passe, plus ces envies diminuent en nombre et en intensité, jusqu'à disparition complète.
10. Dites-vous que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et nécessite souvent plusieurs tentatives.