

Une vraie stratégie

15/12/2005

Avant même de décider du moment propice pour arrêter de fumer, vous aurez établi un véritable **schéma de votre consommation** de tabac :

- À quels moments de la journée êtes-vous le plus tenté ?
 - À quelle heure prenez-vous votre première cigarette ?
 - Pourquoi fumez-vous et pourquoi voulez-vous arrêter ?
- etc.

Écrivez toutes ces questions-réponses pour savoir exactement quelle est votre motivation et les moyens que vous voulez y mettre pour atteindre votre but. Dès les premiers jours, notez également tous les **effets bénéfiques** que vous ressentez : respiration, goût et odorat, finances...

Aérez et faites un grand ménage dans les endroits où vous fumiez : maison, bureau, voiture...

Eloignez de votre vue briquets, allumettes, paquets de cigarettes, photos avec un fumeur (a fortiori si c'est vous qui êtes sur cette photo !)

Ne gardez aucun paquet de cigarettes en réserve dans un tiroir, mais ayez plutôt à portée de main un substitut nicotinique à utiliser seulement en cas d'urgence !

Notez toutes les astuces qui vous permettront de résister à une envie de cigarette, et adaptez-les à votre mode de vie. Et surtout, restez vigilant sans jamais vous culpabiliser !

Une initiative de l'Union Européenne

