

GESTION

DES ENVIES IMPÉRIEUSES

DE CIGARETTES



Vérifier la bonne posologie du traitement médicamenteux d'aide à l'arrêt (*patch oublié, comprimé non pris ...*)



Penser aux bénéfices et se souvenir des motivations à l'arrêt



Avoir une pensée positive toute prête « **J'ai déjà tenu, je peux résister** », un slogan « **nicotine t'es pas ma copine** », dédramatiser « **ça ne va pas durer** »



Inspirer et expirer profondément 3 à 5 fois



Sortir



Boire un grand verre d'eau



Manger un fruit



Se laver les dents



Prendre un substitut nicotinique (*gomme ou comprimé*)



Éviter les endroits et les activités qui donnent envie de fumer surtout au début du sevrage



Faire une activité, penser à autre chose, chanter ...



Demander à quelqu'un de l'aide et du soutien pour résister



EXERCICE RAPIDE DE RELAXATION

- **Installez-vous** confortablement sur votre siège
 - **Posez** les mains détendues sur les cuisses ou les genoux
 - **Fermez** les yeux (facultatif)
 - **Prenez** conscience de votre corps
 - **Prenez** conscience de votre respiration
 - À l'inspiration, **imaginez** la détente, le calme, la sérénité qui rentrent en vous
 - À l'expiration, **imaginez** que tous les problèmes, les soucis, les tensions, le stress sont expulsés à l'extérieur
 - **Faites** cela pendant 2 à 3 minutes
 - Puis **revenez** à un rythme naturel de respiration
 - **Reprenez** conscience de ce qui vous entoure
 - **Ouvrez** les yeux
- 