



*Ex-fumeurs:  
Persévérez*

# EX-FUMEURS: PERSÉVÉREZ!

Cette brochure est destinée aux personnes qui ont arrêté de fumer depuis **plus** de 6 mois. Elle est destinée aussi bien aux femmes qu'aux hommes, mais pour ne pas surcharger le texte, nous avons le plus souvent recours au masculin.

**N**ous vous félicitons d'avoir réussi à ne plus fumer depuis au moins 6 mois! Vous pouvez être fier de votre succès. Vous n'êtes cependant pas à l'abri du risque de rechuter, restez donc vigilant. Rester un ex-fumeur n'est pas uniquement une question de volonté, mais demande surtout un **savoir-faire** particulier. En lisant cette brochure, vous pouvez acquérir le savoir-faire qui a permis à de nombreux ex-fumeurs d'éviter de rechuter.

## QUATRE PRIORITÉS POUR ÉVITER LA RECHUTE

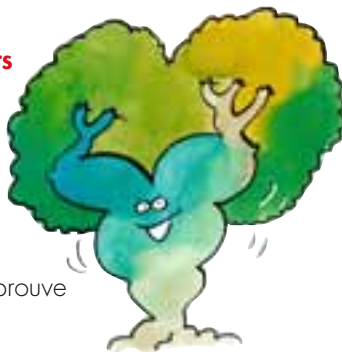
### 1- Restez motivé

Ne baissez pas la garde, mais réaffirmez votre motivation. Pour cela, faites la liste des avantages d'avoir arrêté de fumer.

#### *Les avantages d'avoir arrêté de fumer:*

#### **Voici ce que nous ont dit à ce propos des ex-fumeurs qui ont participé à une enquête réalisée à Genève:**

- "Je dépense moins d'argent".
- "J'ai plus d'énergie". "Je suis en meilleure forme".
- "J'ai redécouvert les goûts et les odeurs".
- "Je me sens beaucoup mieux". "Je respire mieux". "J'éprouve une certaine fierté".
- "J'ai meilleure haleine". "L'odeur sur les habits a disparu". "J'ai meilleure mine".
- "Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons".
- "Je ne tousse plus". "Je n'ai plus mal à la tête". "Je suis moins nerveuse".
- "On importune moins son entourage". "Ma famille est très satisfaite".
- "Cela me revalorise aux yeux de mes proches".



### 2- Evitez absolument de reprendre une cigarette

Très souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit à la rechute. **Il est donc très important d'éviter de reprendre ne serait-ce qu'une bouffée d'une cigarette.** Il est plus facile de refuser la première que la seconde cigarette!

### **3- Préparez un "plan d'urgence" pour le cas où vous reprendriez quelques cigarettes**

**Au cas où vous reprendriez une ou quelques cigarettes, réagissez sans tarder:**

- Surtout évitez de recommencer à fumer régulièrement. N'achetez pas de cigarettes, jetez les cigarettes en votre possession.
- Rappelez-vous votre engagement de ne plus fumer. Décidez fermement que ces cigarettes étaient les dernières.
- Faites le point, analysez les raisons pour lesquelles vous avez fumé.
- Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non pas comme un échec.
- Ne vous adressez pas de reproches, évitez de vous sentir coupable.
- Faites appel à l'aide de vos proches.

### **4- Réfléchissez à vos éventuelles précédentes rechutes**

Un bon moyen de prévenir la rechute consiste à réfléchir aux circonstances dans lesquelles vous avez recommencé à fumer par le passé, si cela vous est déjà arrivé.

***La dernière fois, dans quelles circonstances ai-je rechuté?***

---

---

***Comment faire la prochaine fois, pour éviter de rechuter en pareilles circonstances?***

---

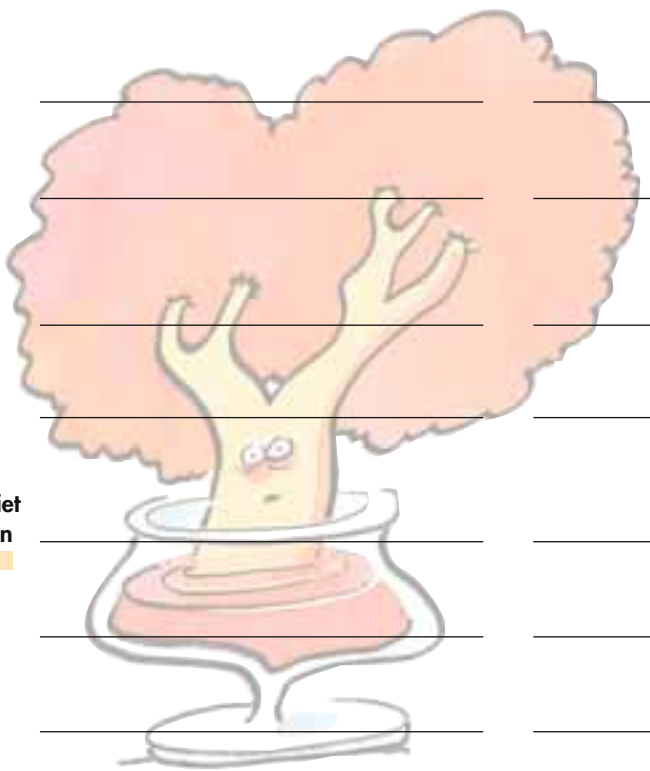
---

# SACHEZ RÉAGIR DANS LES SITUATIONS À RISQUE

En général, les ex-fumeurs rechutent parce qu'ils n'ont pas su faire face à certaines situations à risque. Il est très important de connaître ces situations, de les anticiper et de disposer de stratégies pour résister à l'envie de fumer dans chacune d'entre elles. Réfléchissez à ce sujet en répondant au questionnaire ci-dessous:

**Les situations à risque:**      Quelle est votre **stratégie** pour résister à l'envie de fumer dans cette situation?      Confiance (1-4)\*

|  |       |       |
|--|-------|-------|
| <b>1- En compagnie de fumeurs</b>                                    | _____ | _____ |
| <b>2- Après avoir bu de l'alcool</b>                                 | _____ | _____ |
| <b>3- En cas de besoin urgent de fumer</b>                           | _____ | _____ |
| <b>4- Après le repas ou le café</b>                                  | _____ | _____ |
| <b>5- Quand on est stressé, inquiet ou en conflit avec quelqu'un</b> | _____ | _____ |
| <b>6- Quand on est déprimé</b>                                       | _____ | _____ |
| <b>7- Si on prend du poids</b>                                       | _____ | _____ |



\* Degré de confiance en votre capacité à résister à l'envie de fumer dans cette situation:  
1 = pas du tout confiance, 2 = pas tellement confiance, 3 = plutôt confiance, 4 = tout à fait confiance.

Les pages qui suivent vous indiquent les stratégies qui permettent de résister à l'envie de fumer dans chacune de ces situations. Travaillez surtout sur les situations dans lesquelles vous n'avez **pas entièrement confiance** en votre capacité à résister aux cigarettes. En utilisant plusieurs stratégies à la fois, vous augmentez vos chances de succès.

## 1) EN COMPAGNIE DE FUMEURS

Plus de la moitié des rechutes ont lieu en présence d'autres fumeurs. Il est donc important de savoir comment résister à l'envie de fumer dans ce type de situation.

### Préparez-vous

Avant d'aller dans un endroit où vous savez que vous rencontrerez des fumeurs (soirée, restaurant, réunion de travail, etc.), préparez-vous mentalement. Visualisez la situation à l'avance et préparez des stratégies pour résister aux cigarettes.

### Répétez la scène, comme un acteur

Jouez la scène où vous refusez une cigarette qu'on vous offre, ainsi que la scène où vous répondez à une personne qui doute de votre capacité à rester ex-fumeur. Préparez une réponse qui ait de l'humour, cela peut débloquer bien des situations.



### Affirmez-vous

Il est probable que certains fumeurs envient votre réussite et voudront vous inciter à fumer. Préparez des réponses qui affirment votre nouvelle identité d'ex-fumeur, par exemple :

- "Non merci, je me suis libéré de cet esclavage".
- "Non merci, j'ai décidé de ne plus m'empoisonner avec le tabac".
- "Non merci, je n'ai pas besoin de cigarettes pour me sentir bien".

## 2) APRÈS AVOIR BU DE L'ALCOOL

Un tiers environ des rechutes se produisent quand les ex-fumeurs boivent de l'alcool. Préparez à l'avance votre stratégie personnelle pour ce type de situation. Évitez de boire de l'alcool ou limitez votre consommation. Si, après avoir bu, vous sentez que vous allez "craquer" pour une cigarette, quittez l'endroit où vous êtes, faites une promenade ou allez vous reposer.

## 3) EN CAS DE BESOIN URGENT DE FUMER

Avec le temps, les besoins urgents de fumer finissent par disparaître. Ces fortes envies de fumer ne durent que quelques minutes, la meilleure chose à faire est donc d'attendre qu'elles passent. Vous pouvez aussi utiliser des activités de diversion, comme :

- Boire de l'eau ou manger un fruit.
- Mâcher un chewing-gum ou un bonbon.



- Vous laver les dents.
- Respirer plusieurs fois lentement et profondément.
- Penser aux inconvénients de la cigarette (odeur, haleine, toux, etc.).
- Changer de lieu ou d'activité, quitter la pièce où vous vous trouvez, faire une promenade.
- Vous dire que ce serait dommage de gâcher vos efforts de ces derniers mois.
- Téléphoner à vos amis ou parents pour prendre de leurs nouvelles.

#### 4) APRÈS LE REPAS OU LE CAFÉ

Pour ne pas être tenté de fumer, quittez immédiatement la table après le repas et brossez-vous les dents, ou trouvez une autre activité (p. ex. faire une promenade ou laver la vaisselle). Si le café vous donne envie de fumer, remplacez-le par d'autres boissons (p. ex. jus de fruits). Dites-vous que les cigarettes n'améliorent pas les repas. Au contraire, en atténuant vos sens du goût et de l'odorat, elles vous empêchent d'en profiter pleinement.

#### 5) QUAND ON EST STRESSÉ, INQUIET OU EN CONFLIT AVEC QUELQU'UN

Le stress est une cause très fréquente de rechute, surtout chez les personnes qui, comme vous, se trouvent dans le stade de la "consolidation". Il est donc important de savoir faire face au stress autrement qu'en fumant.

##### *Attaquez-vous à la cause du stress*

Essayez de comprendre ce qui vous cause du stress, puis attaquez-vous à la racine du problème. Il est vrai que cela peut prendre du temps. D'ici-là, identifiez les techniques qui vous permettent de réagir au stress autrement qu'en fumant. Le questionnaire ci-dessous peut vous y aider:

*Ce qui me cause du stress*

*Mes techniques personnelles  
pour faire face au stress dans ce cas*

---



---



---



---

##### *Apprenez à réagir sans vous énerver*

Il est possible que dans certaines circonstances, votre première réaction soit de vous énerver. Apprenez à réagir avec calme. Comme un acteur qui répète son rôle, jouez pour vous-même la scène où vous réagissez au stress en gardant votre calme. Dites-vous par exemple: "De toute façon, une cigarette n'améliorerait en rien la situation".



## **Respirez profondément**

Respirez plusieurs fois lentement et profondément, cela vous aidera à vous calmer. Cette technique a l'avantage de pouvoir être utilisée en toute situation.

## **Détendez-vous en changeant d'activité**

Détendez en commençant une activité que vous aimez particulièrement, comme parler avec quelqu'un, écouter de la musique, lire, etc.

## **Utilisez une méthode de relaxation**

Cela peut vous aider à mieux gérer votre stress. Suivez éventuellement un cours de yoga, de sophrologie ou de gestion du stress (adresses en page 14).



## **Faites davantage d'exercice**

**L'activité physique est un bon moyen d'évacuer les tensions.** Détendez-vous en marchant, en nageant, en jardinant ou en faisant du sport. Faire du sport augmente l'estime de soi et renforce votre nouvelle identité de personne qui préserve sa santé.

## **Exprimez vos sentiments**

Si on parle de ses émotions, elles sont plus faciles à gérer. Exprimez ouvertement et calmement ce que vous ressentez. Trouvez une personne de confiance qui sait que vous vous efforcez de ne plus fumer et à qui vous pouvez parler de vos soucis.

## **Gérez mieux votre temps**

Au lieu d'effectuer les tâches comme elles se présentent, établissez des priorités. Connaissez vos heures les plus productives et consacrez-les aux tâches prioritaires. Contrôlez mieux les interruptions (téléphones, visites, ...). Apprenez à dire non. Évitez le perfectionnisme. Prévoyez des activités de détente pour "recharger vos batteries".

## **6) QUAND ON EST DÉPRIMÉ**

La nicotine est un stimulant. Il est donc possible de se sentir un peu déprimé quand on arrête de fumer. Avec le temps, ce sentiment devrait passer. Pour surmonter ce problème, soyez actif, allez à la rencontre des autres. Si la dépression ne passe pas, prenez la chose au sérieux et faites appel à un médecin ou à un psychologue, ils peuvent vous aider.

## 7) SI ON PREND DU POIDS

Après avoir arrêté de fumer, certaines personnes prennent du poids. Cette prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos en moyenne). Certains se disent que le seul moyen de perdre du poids, c'est de recommencer à fumer. Ce raisonnement n'est pas fondé. En effet, une rechute peut vous déprimer, et la déprime peut vous conduire à manger en excès et à prendre du poids. Dites-vous que si vous avez été capable de ne pas fumer pendant plusieurs mois, vous êtes également capable de perdre quelques kilos. Pour perdre du poids, utilisez les mêmes techniques que vous avez utilisées pour arrêter de fumer. Commencez par modifier votre alimentation et par faire davantage d'exercice.



### **Modifiez votre alimentation**

Mangez moins de matières grasses (beurre, viande, sauces, chocolat) et davantage de fruits et de légumes.

### **Faites davantage d'exercice et de sport**

C'est un moyen agréable et efficace de perdre du poids. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Descendez du bus un arrêt plus tôt et faites le reste du chemin à pied. Allez à vélo ou à pied plutôt qu'en voiture.

### **Faites appel aux professionnels**

Si vous ne parvenez pas à perdre du poids, n'hésitez pas à faire appel à une aide spécialisée: consultez votre médecin ou une diététicienne (adresses en page 14).

## AUTRES TECHNIQUES EFFICACES POUR PRÉVENIR LA RECHUTE

### **Obtenez l'aide de votre entourage**

Beaucoup d'ex-fumeurs nous ont dit que le soutien de leur entourage les a beaucoup aidés à éviter de rechuter. Faites savoir aux autres que vous avez cessé de fumer, demandez-leur qu'ils vous aident. Méfiez-vous cependant des fumeurs, qui peuvent envier votre réussite et vous inciter à reprendre une cigarette.

### **Interprétez les envies de fumer comme des signaux**

Même longtemps après avoir arrêté de fumer, attendez-vous à ressentir l'envie de fumer. Ne considérez pas ces envies de fumer comme des échecs mais comme des signaux d'avertissement qui vous disent que vous devez utiliser les stratégies et les techniques décrites plus haut.

## **Récompensez-vous**

Chaque mois, offrez-vous un cadeau avec l'argent économisé sur les cigarettes, vous le méritez bien! Ce système de récompenses a encouragé de nombreux ex-fumeurs à rester à l'écart des cigarettes. Et pourquoi ne pas aussi offrir de petits cadeaux à votre entourage, qui a peut-être dû supporter votre irritabilité d'ex-fumeur?

***Faites la liste des récompenses que vous vous accorderez:***

---

---

## **Modifiez votre environnement**

Évitez de garder à portée de main des objets qui peuvent provoquer l'envie de fumer. Jetez les paquets de cigarettes, cachez ou jetez les cendriers et les briquets.

## **Soyez actif**

Pour éviter les moments d'ennui durant lesquels l'envie de fumer pourrait s'insinuer, ayez toujours des projets (p. ex. un livre intéressant à lire, une activité sportive, une séance de cinéma, etc.).

## **Soyez positif**

Évitez les pensées négatives et les doutes. Utilisez plutôt des pensées positives comme celles qu'ont rapportées des ex-fumeurs qui ont participé à nos enquêtes:

- "Je suis très fier d'avoir arrêté, ça m'a montré que je pouvais avoir la volonté de surpasser une grosse difficulté, car pendant 18 ans j'ai cru que c'était impossible".
- "Je suis plus sûr de moi-même et de ma capacité à changer mes habitudes".

## **Devenez un exemple pour les autres**

Encouragez les fumeurs autour de vous à arrêter de fumer, faites-les profiter de votre expérience. Cela renforcera votre identité d'ex-fumeur. Chaque année, un fumeur sur 5 effectue une tentative pour arrêter de fumer. De nombreux fumeurs sont donc motivés à arrêter et accueilleront favorablement vos conseils. De plus, si vos proches arrêtent de fumer, vous aurez vous-même moins de risques de rechuter.

## Si le doute vous gagne

Si vous songez à recommencer à fumer, préparez des réponses qui vous permettent de réagir.

### Si vous pensez...

### ... dites-vous:

***Je vais en reprendre juste une seule***

"Cela risque fortement de me faire rechuter. J'ai déjà tenu bon quelque temps, ce serait dommage de tout remettre en question."

"J'ai décidé d'arrêter et je ne reviens plus en arrière, à la toux, aux bronchites."

***Je vais fumer seulement de temps en temps.***

"Il est très difficile de fumer seulement de temps en temps. Je risque de revenir rapidement à ma consommation d'autrefois."

"C'était trop dur d'arrêter, je ne veux pas repasser par là."

***Je n'arrive pas à faire face à mes soucis si je ne fume pas***

"La cigarette ne m'aidera pas à résoudre mes soucis. Je suis tout à fait capable de m'acquitter de mes tâches sans fumer."

Ecrivez ci-dessous une autre raison pour recommencer à fumer:

Trouvez une réponse pour contrer cette raison:

---

## SI VOUS REPRENEZ UNE OU QUELQUES CIGARETTES

- N'abandonnez pas la partie. Mettez immédiatement en oeuvre votre "plan d'urgence" (page 4).
- Ne pensez pas que vous avez échoué et que vous êtes redevenu fumeur. Il faut surtout éviter de vous décourager, de vous adresser des reproches ou de vous sentir coupable.
- De tels accidents de parcours sont arrivés à beaucoup d'autres personnes. Comme des millions d'autres ex-fumeurs, vous êtes tout à fait capable de surmonter cette difficulté et d'arrêter de fumer.

- Si vous avez repris une ou quelques cigarettes, ce n'est sans doute pas par manque de volonté mais plus probablement parce qu'une situation défavorable s'est présentée et que vous n'avez pas su réagir. Considérez cet accident de parcours comme un avertissement et un signe que vous devrez mieux réagir à l'avenir. Tirez les leçons de votre expérience pour être mieux armé la prochaine fois. Pour cela, répondez aux questions ci-dessous.

**1- Dans quelle situation avez-vous repris une cigarette (où, avec qui, quelle activité, quel était votre état d'esprit)?**

---

**2- Pourquoi n'avez-vous pas su résister à l'envie de fumer dans cette situation?**

---

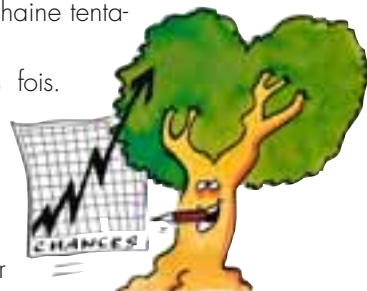
**3- La prochaine fois, comment allez-vous faire pour résister aux cigarettes en pareilles circonstances (référez-vous à vos réponses en page 4)?**

---

## SI VOUS AVEZ RECOMMENCÉ À FUMER RÉGULIÈREMENT

**Ne vous découragez pas, mais prenez plutôt les choses positivement.** Dites-vous que votre tentative d'arrêt vous a permis d'acquérir de l'expérience et que cela augmentera les chances de succès de votre prochaine tentative.

- Il est normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois. En moyenne, les ex-fumeurs ont tenté 4 fois d'arrêter de fumer avant de parvenir à se libérer de la cigarette pour de bon.
- Avoir rechuté ne signifie pas que vous êtes incapable d'arrêter de fumer. Vous avez été capable de tenir plusieurs mois sans cigarettes, cela prouve que vous êtes tout à fait capable de réussir. Votre rechute s'explique plus probablement parce que vous n'avez pas réagi correctement dans une situation défavorable.
- Commencez par réfléchir aux raisons de votre rechute et à la façon de mieux résister aux cigarettes à l'avenir. Cela vous aidera à avoir davantage de succès, lors de votre prochaine tentative. Pour cela, remplissez le questionnaire ci-dessus.



- Surtout, persistez dans vos efforts pour arrêter de fumer, soyez tenace! Planifiez dès maintenant une nouvelle tentative d'arrêt. Le mieux est de fixer une date dans les 30 prochains jours. **Essayez encore et encore d'arrêter de fumer, vos efforts finiront par être récompensés.**
- Lisez notre brochure intitulée "J'ai recommencé à fumer", vous y trouverez des conseils pour tenter de nouveau de cesser de fumer.

## ET MAINTENANT?

Tout comme un million de Suisses et 8 millions de Français, vous êtes parfaitement capable de rester un ex-fumeur! Ne relâchez pas la garde, mais suivez les conseils de cette brochure. Si vous le souhaitez, **nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous aider à rester ex-fumeur.** Pour cela, il vous faut répondre à un questionnaire puis nous l'envoyer. Vous recevrez en retour un compte rendu qui tiendra compte de vos caractéristiques personnelles. Vous pouvez commander ce questionnaire à l'adresse qui se trouve en dernière page. Si vous avez accès à Internet, vous pouvez obtenir le questionnaire et les autres brochures de cette série à l'adresse suivante: <http://www.stop-tabac.ch>. Tout ce matériel est gratuit.

## A TOUS, BONNE CHANCE!

## OÙ TROUVER DE L'AIDE ET DES INFORMATIONS POUR ÉVITER DE RECHUTER?

### Internet

- **Conseils individualisés, forums de discussion avec des fumeurs et des ex-fumeurs, témoignages, FAQ, tests, blogs, nouvelles:**  
<http://www.stop-tabac.ch>
- Swissweb de la prévention:  
<http://www.prevention.ch>
- Tabac-net (France):  
<http://tabac-net.aphp.fr>

### En Suisse

- Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT). Effingerstrasse 40.  
**3001 Bern. Tél: 031.389.92.46. Fax: 031.389.92.60. www.at-suisse.ch**
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. 3001 Bern.  
**Tél. 031.389.91.00. Fax. 031.389.91.60. Internet: <http://www.swisscancer.ch>**

- Ligue pulmonaire suisse, Südbahnhofstr. 14c , 3007 Bern.  
**Tél. 031.378.20.50. fax 031.378.20.51. Internet: [www.lung.ch](http://www.lung.ch). E-mail: [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)**
- CIPRET-Genève. Carrefour Prévention. Case postale 567. 1211 Genève 4.  
**Tél: 022.321.00.11. Fax: 022.329.11.27. Internet: <http://www.prevention.ch>**
- Consultation antitabac de l'Hôpital Cantonal de Genève.  
**Tél: 022.372.95.49.**
- **Les Mardis du Cipret:** groupe de discussion sur l'arrêt du tabac, animé par une infirmière tabacologue. Tous les mardis de 12h30 à 14h (sauf vacances scolaires) au 5 rue Henri-Christiné, 1205 Genève, **Tél: 021.321.00.11.**
- Consultation antitabac de la Polyclinique Médicale Universitaire à Lausanne. Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne, **Tél: 021.314.66.66.**
- CIPRET-Berne. Eigerstr. 80. 3007 Berne.  
**Tél: 031.370.70.70. Fax: 031.370.70.71.**
- Ligues de la santé. Av. de Provence 12. 1007 Lausanne.  
**Tél: 021.623.37.37. Fax: 021.623.37.10.**
- CIPRET-Vaud. Av. Provence 12. 1006 Lausanne.  
**Tél: 021.623.37.42. Fax: 021.623.37.38.**
- Espace Prévention Santé. Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne.  
**Tél: 021.644.04.24. Fax: 021.644.04.26.**
- CIPRET-Fribourg. Route de Beaumont 2. 1709 Fribourg.  
**Tél: 026.425.54.10. Fax: 026.425.54.01. [www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch) [info@cipretfribourg.ch](mailto:info@cipretfribourg.ch)**
- CIPRET-Valais. Rue des Condémines 14. CP 888. 1951 Sion.  
**Tél: 027.329.04.15. Fax: 027.323.31.01. E-mail: [lvpp@vtx.ch](mailto:lvpp@vtx.ch).**
- Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Fbg du Lac 17, 2000 Neuchâtel. **Tél: 032.724.12.06. Fax: 032.724.12.59. [rsb@vivre-sans-fumer.ch](mailto:rsb@vivre-sans-fumer.ch).**
- Consultations individuelles antitabac de l'Hôpital de l'Île, Berne.  
**Tél: 032.632.03.03. [fachstelle.rauchen@insel.ch](mailto:fachstelle.rauchen@insel.ch)**

#### Prise de poids:

- ADIGE. Association des diététiciennes du canton de Genève. Carrefour Prévention. Case postale 567. 1211 Genève 4.  
**Tél: 022.321.00.11. Fax: 022.329.11.27. Internet: <http://www.prevention.ch>**

#### Gestion du stress:

- Académie Suisse de Sophrologie caycédiennne. Rue du Crêt 24. 2302 La Chaux-de-Fonds.  
**Tél: 032.968.95.00. Fax: 032.968.95.02. E-mail: [info@sophro.ch](mailto:info@sophro.ch). Web: <http://www.sophro.ch>.**
- Centre d'information pour la maîtrise du stress. Carrefour Prévention. CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4. **E-mail: [stressless@bluewin.ch](mailto:stressless@bluewin.ch).**

- Yoga: Yoga 7. Cours de Rive 20. 1207 Genève.  
**Tél: 022.735.67.44.**
- Ligue Vie et Santé (Plan de 5 jours). 732 Avenue de la Libération. F-77350 Le Mée-sur-Seine.  
**Tél: 01 64 52 87 08. Fax: 01 60 59 05 06. E-mail: lvsnet@aol.com.**
- Centre de Tabacologie. Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière. 47-83  
Boulevard de l'Hôpital. 75013 Paris. **Tél: 01.42.17.66.84. Fax: 01.42.17.68.48.**

## D'AUTRES BROCHURES PEUVENT VOUS ÊTRE UTILES:

- *15 secondes pour réfléchir.* Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. Postfach. 3001 Berne.
- *100 questions sur le tabagisme.* Fédération belge contre le cancer. Chaussée de Louvain 479. B-1030 Bruxelles. Belgique. **Tél: 00.32.2.736.99.99. Fax: 00.32.2.734.92.50. E-mail: commu@cancer.be. Internet: <http://www.cancer.be>.**
- *Vous voulez arrêter de fumer?* AT. Effingerstrasse 40. 3001 Berne.  
**Tél: 031.389.92.46, Fax: 031.389.92.60.**
- *Tabac et santé.* Ligue pulmonaire suisse, case postale, 3000 Bern 17.
- *Comment aider un ami qui voudrait cesser de fumer.* Ligue pulmonaire suisse
- *Le tabagisme passif: une menace pour la santé.* Ligue pulmonaire suisse
- *Allen Carr's easy way to stop smoking.* London: Penguin Books, 1991.
- *La dépendance au tabac.* Suzy Soumaille Ed. Médecine & Hygiène, 2003.

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, 1998-2007.

Auteur: **JEAN-FRANÇOIS ETTER.**

Dessins: **PÉCUB.**

## LES STADES DU CHANGEMENT

La plupart des fumeurs passent par 5 étapes (ou stades) avant de devenir des ex-fumeurs confirmés. Nous avons conçu une brochure pour chacun de ces 5 stades, ainsi qu'une brochure destinée aux personnes qui ont recommencé à fumer après une tentative d'arrêt (rechute), une brochure pour les femmes, et une sur les additifs du tabac. Cette brochure-ci est destinée au stade "Consolidation". Si vous êtes dans ce stade, c'est cette brochure-ci qu'il faut lire en premier. Vous tirerez davantage de bénéfice de ces brochures si vous les annotez, si vous soulignez les passages importants et si vous prenez note des points principaux.

| STADE              | DESCRIPTION  | TITRE DE LA BROCHURE             |
|--------------------|--|----------------------------------|
| 1- Indétermination | Vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer                     | Et si j'arrêtais de fumer?       |
| 2- Intention       | Vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois | J'envisage d'arrêter de fumer    |
| 3- Préparation     | Vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours          | C'est décidé, j'arrête de fumer! |
| 4- Action          | Vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois                         | Je viens d'arrêter de fumer      |
| 5- Consolidation   | Vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois                          | Ex-fumeurs: persévérez!          |
| Rechute            | Vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt                 | J'ai recommencé à fumer          |
|                    | Les femmes et le tabac   | Et si c'était mieux sans         |
|                    | La vérité sur les additifs   | Les additifs du tabac            |

### OÙ COMMANDER LES BROCHURES DE CETTE SÉRIE?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante:  
IMSP - CMU, 1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse.  
Fax 022.379.59.12. Ou directement sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

**Ce programme a reçu le prix du Club Européen de la Santé en 1998**

**Après avoir lu cette brochure, ne la jetez pas, mais donnez-la à un-e fumeur-se**



**UNIVERSITE DE GENÈVE**  
Institut de médecine sociale  
et préventive

**stop-tabac.ch**

Avec le soutien de l'Office Fédéral de la Santé Publique, Fonds de prévention du tabagisme