

# CONSEILS POUR VIVRE SANS FUMÉE

Vivre sans fumée est un engagement à long terme. Ce n'est pas parce que vous cédez une fois et que vous fumez une cigarette que vous recommencerez à fumer régulièrement. Profitez-en pour vous prendre un nouveau départ et reprendre la situation en main.

1

## REPRENEZ LA SITUATION EN MAIN

- Ne vous mettez jamais à l'épreuve. Cessez de fumer immédiatement.
- Si vous avez acheté des cigarettes, jetez-les.
- Retirez tous les briquets et les cendriers de votre espace sans fumée.



2

## FAITES PREUVE D'INDULGENCE ENVERS VOUS-MÊME

- Rappelez-vous tout ce que vous avez accompli, pas seulement ce qu'il vous reste à accomplir.
- Encouragez-vous pour ne pas baisser les bras.



3

## AGISSEZ

- Changez la sensation dans votre bouche – mâchez de la gomme, buvez de l'eau, brossez vos dents.
- Demandez du soutien. Parlez à un ami ou une amie, à un membre de votre famille ou à un spécialiste de l'abandon du tabac.



## Alors, en quoi une rechute est-elle différente?

Faire une rechute signifie recommencer à fumer. Cela peut être frustrant, surtout si vous n'avez pas fumé depuis un moment. Ne vous découragez pas! Considérez plutôt la rechute comme une expérience d'apprentissage. Lorsque vous serez prêt, fixez une nouvelle date pour cesser de fumer et communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour vous aider à revenir sur la bonne voie.

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2023

Cat. : H149-27/2023F-PDF | ISBN : 978-0-660-68548-9 | Pub. : 230539

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour parler à un spécialiste de l'abandon du tabac, contactez votre service local d'abandon du tabac à l'adresse suivante : [vivezsansfumee.gc.ca/abandon](https://vivezsansfumee.gc.ca/abandon) ou téléphonez sans frais au **1-866-527-7383**.