

ARRETER DE FUMER

MOTIVATIONS POUR ARRETER DE FUMER

Quelles sont toutes vos motivations pour arrêter de fumer ?

Personnelles (elles ne concernent que vous)	Externes (elles peuvent concerner votre entourage, ou une demande médicale)

CARACTERISTIQUES DE VOTRE CONSOMMATION DE TABAC

A quel âge avez-vous fumé votre première cigarette ?

A quel âge avez vous commencé à fumer régulièrement ?

Dans quelles circonstances et pour quelles raisons avez commencé à fumer régulièrement?

Quelles ont été vos premières impressions ?

Dans quel délai fumez-vous votre 1° cigarette après le réveil ?

A quel(s) moment(s) de la journée fumez-vous le plus ?

Quelle cigarette vous semble la plus indispensable ?

Combien de temps pouvez rester sans fumer ?

Quelles sont les situations et les actions liées à la cigarette (ex: téléphone, TV, café, restaurant, ordinateur...):

Dans quelles circonstances ou au contact de qui fumez-vous le plus ?

En résumé, pouvez vous identifier les déclencheur de votre besoin de tabac :

Quels bénéfices vous apporte le fait de fumer :

ARRETER DE FUMER

Quelle quantité de cigarettes fumez-vous en moyenne par jour actuellement ?

Quel budget votre consommation moyenne représente

par jour : €

par semaine : €

par an (budget de la semaine X 52 semaines) : €

Avez déjà arrêté de fumer précédemment ? Combien d'arrêts ?

Sur quelles durées ?

Combien de temps a duré votre arrêt le plus long ?

Méthodes utilisées pour vous arrêter à chaque arrêt :

Qu'est ce qui vous a aidé le plus pour vous arrêter et pour rester sans fumer durant vos arrêts :

-
-
-
-
-
-

Causes de la reprise :

INCONVENIENTS LIES A VOTRE CONSOMMATION DU TABAC

Quels inconvénients liés au fait de fumer percevez-vous pour vous-même :

Listez tous les inconvénients dans l'ordre où ils se présentent, puis mettez leur un numéro d'ordre (1 pour le plus important etc)

-
-
-
-
-
-
-
-

Prenez les 3 inconvénients les plus importants et transformez-les en 3 objectifs (formulés positivement ; ex : manquer de souffle → pouvoir refaire du vélo ou monter les escaliers facilement) que vous souhaitez atteindre.

-
-
-

ARRETER DE FUMER

ANALYSE DES EFFETS DE VOTRE CONSOMMATION ACTUELLE DE TABAC

Il faut savoir que notre inconscient dans un but de diminuer nos souffrances et capable de déconnecter toutes nos sensations désagréables pour nous permettre de nous sentir bien même en fumant.

Faites l'exercice suivant :

Chaque fois que vous fumez une cigarette (à commencer surtout par **la première de la journée**), fumez en conscience et ressentant à chaque bouffée ce qui se passe et noter toutes vos impressions qu'elles soient agréables ou désagréables :

- au niveau de votre bouche (le goût, la température, les sensations ...)

- au niveau de votre gorge et de vos amygdales ...

- au niveau de la trachée artère (le conduit qui amène l'air de votre gorge jusqu'aux poumons)

- au niveau maintenant de vos poumons

- au niveau de l'ensemble de votre corps (estomac, tête, mains, doigts ...)

A la fin de la cigarette continuez à bien observer ce qui se produit partout dans votre corps et notez bien toutes les sensations agréables et désagréables

Pour bien comprendre à quel point vous avez habitué votre corps à supporter un produit toxique, vous pouvez faire une expérience intéressante : augmenter de **50% à 100 %** votre consommation en fumant ces cigarettes à intervalle régulier que vous en ayez envie ou pas durant **une seule journée, tout en fumant en conscience** et voir comment votre corps réagit ; notez tout ce que vous ressentez dans votre tête et l'intérieur de votre corps, tout au long de la journée. Exemple vous fumez habituellement 1 paquet par jour, passez à 2 le temps d'une journée et respectez un rythme d'une cigarette toute les 30 minutes quelque soit l'activité en cours et l'envie que vous ayez de fumer ; fumez en conscience et notez surtout tout ce que vous ressentez au niveau de votre corps.