

ᐃᓄᐃᑦ ᐅᓐᓇᐃᑦ PAUKTUUTIT

ᐃᓄᐃᑦ ᐅᓐᓇᐃᑦ ᐅᓐᓇᐃᑦ INUIT WOMEN OF CANADA



ᐃᓄᐃᑦ
PAUKTUUTIT
INUIT WOMEN OF CANADA
ᐃᓄᐃᑦ ᐅᓐᓇᐃᑦ ᐅᓐᓇᐃᑦ

MANUEL DE LA PARTICIPANTE

Atii! Réduire la fumée secondaire

Ce projet a été financé par le Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et par le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) de l'Agence de la santé publique du Canada. Ce projet a permis à Pauktuutit de préparer de la documentation et des ressources adaptées aux besoins des Inuits et qui portent sur la réduction de la fumée secondaire, en se fondant sur le programme *Start Thinking About Reducing Second-Hand Smoke (STARSS) d'Action on Women's Addictions – Research and Education (AWARE)*. Avec l'aide d'un comité consultatif, la documentation et les ressources de STARSS ont été adaptées afin de mieux répondre aux besoins des Inuits du Nunavut, de la région désignée des Inuvialuit, du Nunavik et du Nunatsiavut.

Nous souhaitons remercier tout particulièrement les membres du comité consultatif :

Diane Denton. Ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Nunavut

Gillian Saunders. Ministère de la Santé et du Développement social, gouvernement du Nunatsiavut

Kathy Snowball. Division de la santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

Jasmine Redfern Nunavut Tunngavik Inc.

Tammy Matthews Programme canadien de nutrition prénatale , Centre d'accueil Ingamo, Inuvik, Territoires du Nord-Ouest

Looee Okalik Inuit Tapiriit Kanatami, Ottawa, Ontario

Catherine Carry Inuit Tuttarivingat, Organisation nationale de la santé autochtone, Ottawa, Ontario

Judy Voisey. Centre de ressources pour les familles autochtones, Happy Valley-Goose Bay Terre-Neuve et Labrador

Wendy Reynolds Action on Women's Addictions and Research and Education (AWARE), Kingston, Ontario

Enfin, notre sincère reconnaissance à l'équipe de projet de Pauktuutit :

Tracy O'Hearn, directrice générale, Geri Bailey, directeur, politiques et programmes en santé, Annie Aningmiuq, Melissa Greyeyes-Brant, Ceporah Mearns et Mary Bergin, coordonnatrices du projet sur la santé, Wanda Jamieson, évaluatrice, et Phillip Bird, spécialiste-conseil.

© 2012 Pauktuutit Inuit Women of Canada

ISBN: 1-894396-89-8

Pauktuutit Inuit Women of Canada

1, rue Nicholas, bureau 520

Ottawa, Ontario K1N 7B7

Tél. : 613-238-3977

Sans frais : 1-800-667-0749

Télécopieur : 613-238-1787

Courriel : info@pauktuutit.ca

www.pauktuutit.ca

Conception visuelle : EarthLore Communications | Photo de couverture © Nick Newbery

Table des matières

Feuillets	1
Feuillet 1 : Protection contre la fumée secondaire	2
Feuillet 2 : Trousse de survie de la fumeuse.....	3
Feuillet 3 : Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer	4
Feuillet 4 : Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette	5
Feuillet 5 : Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage)	7
Fiches de travail	11
Fiche de travail 1 : Degré de préparation au changement.....	12
Fiche de travail 2 : Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine	14
Fiche de travail 3 : Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes	15
Fiche de travail 4 : Objectif à court terme et objectif à long terme.....	17
Fiche de travail 5 : Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer.....	19
Fiche de travail 6 : Comment reconnaître les éléments déclencheurs ...	22
Fiche de travail 7 : Aspects positifs et négatifs du tabagisme	24
Fiche de travail 8 : Composer avec l'état de manque.....	25
Fiche de travail 9 : Idées pour occuper vos mains	27
Fiche de travail 10 : Prendre soin de soi	28





Feuillets

Feillet 1 : Protection contre la fumée secondaire	2
Feillet 2 : Trousse de survie de la fumeuse.....	3
Feillet 3 : Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer . . .	4
Feillet 4 : Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette	5
Feillet 5 : Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage)	7

Protection contre la fumée secondaire

Voici quelques idées que d'autres femmes ont trouvées utiles.

Toujours fumer à l'extérieur, si les enfants sont d'un âge où je peux les laisser sans surveillance. S'il n'est pas possible de fumer à l'extérieur, essayer de :

- **désigner** une pièce (où vos enfants ne vont pas) comme fumoir. Assurez-vous que cette pièce comporte une fenêtre donnant à l'extérieur. Ne fumez que dans cette pièce lorsque vous ne pouvez aller à l'extérieur;
- **souffler** la fumée de cigarette à l'extérieur de la pièce où vous fumez. Placez un ventilateur derrière vous pour vous assurer que la fumée soit expulsée à l'extérieur; et
- **faire** en sorte que cette pièce ne soit pas confortable afin que vous ne soyez pas portée à y passer beaucoup de temps.

Fumer dans la pièce de chaufferie de la maison

Lorsque les gens fument dans la pièce de la chaufferie, la fumée est recirculée par les événements dans toute la maison. Ce n'est donc pas un endroit approprié pour fumer.

Vous pouvez également faire l'essai de ces suggestions :

- **retardez** votre première cigarette de la journée;
- **augmentez** l'intervalle de temps entre les cigarettes de périodes de 10 minutes; et
- **attendez** 10 minutes pour voir si vous voulez toujours fumer, chaque fois que vous êtes aux prises avec un sentiment de manque.

Dites-vous « ce manque va passer », ou « oui, je veux une cigarette, mais je n'ai pas besoin de celle-ci. » Attendez 10 minutes et voyez si vous avez toujours envie de fumer.

Soyez prévenante. Vous pouvez faire l'essai de ces suggestions :

- **conservez** de votre gomme à mâcher sans sucre préférée à la maison (et veillez à ce que ce soit votre récompense bien à vous, et non celle des enfants). Mâchez-la ou sucez-la lorsque vous êtes aux prises avec un sentiment de manque;
- **mouillez** vos mains lorsque vous êtes aux prises avec un manque. Il est difficile de tenir une cigarette lorsqu'on a les mains mouillées;
- **livrez-vous** à une activité que vous aimez et qui occupera vos mains (couture, cuisine, crochet, broderie perlée, ménage, ou rédaction de votre journal);
- **placez** vos cigarettes et cendriers hors de votre vue;
- **mâchez** de la gomme contenant de la nicotine si votre état de manque persiste;
- **permettez** à vos enfants de vous rappeler de prendre vos pauses pour fumer à l'extérieur. Permettez-leur de vous rappeler de ne jamais fumer dans l'auto;
- **demandez** à votre famille et à vos amis fumeurs de fumer à l'extérieur. S'il vous est difficile de leur demander de ne pas fumer dans la maison, vous pouvez obtenir des idées et du soutien de votre intervenante du programme *Atii!* ou d'une autre personne en qui vous avez confiance; et
- **félicitez-vous** lorsque vous atteignez vos objectifs de protection de vos enfants contre la fumée secondaire. C'est un exercice difficile. Vous méritez bien d'être encouragée!

N'oubliez pas

Chaque petit pas compte pour protéger vos enfants de la fumée secondaire. Commencez par entreprendre de petits changements et poursuivez votre démarche. Bientôt, vous fumerez toujours à l'extérieur.

Trousse de survie de la fumeuse

Voici quelques outils pour vous appuyer dans votre démarche pour vous libérer de la fumée. Utilisez-les pour occuper vos mains plutôt que de fumer :

- Macramé;
- Tricot;
- Couture;
- Sculpture;
- Dessin au crayon;
- Artisanat;
- Petit tambour;
- Cure-pipe;
- Balles;
- Perles;
- Clés;
- Pierres; et
- Pâte à modeler.

Suggestions pour avoir la bouche occupée sans cigarette :

- Boire de l'eau froide (à la bouteille ou avec une paille);
- Viande ou poisson séché;
- Bâtonnets de carottes ou de céleri;
- Morceaux de pomme;
- Friandises sans sucre;
- Maïs soufflé;
- Gomme à mâcher sans sucre;
- Bulles;
- Harmonica; et
- Cure-dent.

Pour prendre soin de votre corps, de votre esprit, de vos émotions et de votre âme sans tabac :

- Prières;
- Méditation;
- Versets de la bible ou d'autres écrits bibliques;
- Exercices de respiration profonde;
- Exercices d'étirement/yoga;
- Marche;
- Rédaction d'un journal;
- Bain moussant;
- Douche;
- Allumer une bougie;
- Musique;
- Danse;
- Lecture;
- Rire;
- Massage;
- Siestes et pauses de sommeil supplémentaire;
- Boire de l'eau; et
- Amis.



Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer

Certaines personnes reprochent aux fumeurs de ne pas être capables de cesser de fumer. Ces personnes ne comprennent pas à quel point il est difficile d'abandonner cette habitude, et l'industrie du tabac dépense des milliards de dollars chaque année pour s'assurer que les femmes souhaitent fumer.

Voici quelques faits au sujet des femmes, de la cigarette et du tabagisme.

- La nicotine est une drogue plus accoutumante que la cocaïne ou l'héroïne.
- La fumée de tabac contient 4 000 substances chimiques, dont plusieurs causent la dépendance.
- Plus de femmes meurent du cancer du poumon que du cancer du sein.
- Les taux de cancer du poumon chez les Inuits du Canada comptent parmi les plus élevés au monde (trois fois supérieurs au taux national), et la consommation importante de tabac est un facteur qui y contribue.
- Toutes les trois heures, une femme meurt du cancer du poumon au Canada.

La nicotine est une drogue qui crée la dépendance. Elle est plus accoutumante que l'héroïne ou la cocaïne. Si vous fumez tous les jours, vous pouvez rapidement développer une dépendance à la nicotine. Les fabricants de cigarettes ajoutent plusieurs substances chimiques toxiques aux cigarettes. Ils souhaitent que les cigarettes créent la plus grande dépendance possible. Ainsi, les fumeurs voudront fumer de plus en plus.

Votre organisme s'habitue à l'effet de la nicotine. Repensez à votre première cigarette. Vous avez probablement ressenti des étourdissements ou une légère nausée. Le goût n'était probablement pas agréable non plus, mais votre organisme s'est rapidement habitué à ces effets. Plus vous fumez, plus votre organisme s'habitue aux effets de la nicotine.

Vous développez une dépendance à la cigarette. Le tabagisme crée des habitudes. Vous pouvez éprouver un sentiment de manque important

en buvant un café, en entrant dans l'auto, en parlant au téléphone ou vous livrant à n'importe quelle autre activité que vous faites habituellement en fumant. C'est ce qu'on appelle les « déclencheurs » d'envie de fumer. Après avoir abandonné la cigarette ou réduit votre consommation, vous pouvez apprendre de nouvelles façons de composer avec les déclencheurs. Après un certain temps, vous pourrez vivre ces situations sans fumer, et votre sentiment de manque sera moins intense.

Vous éprouverez des symptômes de sevrage lorsque vous abandonnez la cigarette. Votre organisme s'adapte à la présence constante de nicotine. Lorsque vous cessez de fumer, votre organisme essaie de revenir à un état normal. Il faut du temps pour qu'il s'adapte à vivre sans nicotine, et il peut manifester des symptômes de sevrage. Ces symptômes peuvent prendre la forme de maux de tête, d'insomnie, d'augmentation de l'appétit, de constipation ou de nausée. La plupart des symptômes de sevrage s'estompent après une semaine ou deux sans fumée. Votre organisme s'habitue à vivre sans nicotine. Parfois, les symptômes de sevrage qui influencent votre humeur peuvent durer plus longtemps. C'est pourquoi il est si important d'avoir un plan d'action pour composer avec le sentiment de manque et les déclencheurs.

Les thérapies de substitution de la nicotine (TSN) peuvent atténuer les symptômes de sevrage. Elles comprennent les timbres, la gomme à la nicotine, les inhalateurs ou les pastilles. Les TSN fournissent un apport de nicotine, exempt des substances chimiques toxiques que contiennent les cigarettes. Elles sont plus efficaces dans les deux semaines qui suivent l'abandon de la cigarette, moment où les symptômes de sevrage sont les plus présents. Il existe également des médicaments pour cesser de fumer qui ne contiennent pas de nicotine, mais qui agissent directement sur votre cerveau, pour faciliter votre abandon de la cigarette. Parlez-en à votre infirmière ou à votre médecin communautaire pour obtenir plus d'information sur les TSN et les médicaments pour cesser de fumer.

Pour toutes ces raisons, il est difficile de cesser de fumer, mais c'EST possible!

Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette

Étape 1 : Préparez-vous!

- **Dites** à votre intervenante du programme *Atii!* que vous aimeriez cesser de fumer. Demandez-lui de l'information sur les outils à leur portée et les autres formes de soutien pour abandonner le tabagisme.
- **Commencez à apporter des changements** à votre milieu de vie afin de ne pouvoir fumer qu'à un seul endroit. De cette façon, votre maison ne vous mettra plus constamment en présence de déclencheurs. Essayez de faire en sorte que votre nouveau fumoir soit un endroit où vous ne passez pas beaucoup de temps habituellement. À titre d'exemple, une petite pièce de rangement pourrait constituer un endroit propice.
- **Réduisez** le plus possible le nombre de cigarettes.
- **Mettez en pratique** les conseils de la stratégie *REEDS* le plus souvent possible (*Fiche de travail 5*).
- **Déterminez** la date où vous arrêterez de fumer.
- **Commencez** à vous défaire de toutes vos cigarettes, de vos cendriers et de vos briquets. Videz les cendriers dans un pot de verre et versez de l'eau dans le pot. Cela vous rappellera le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour. La vue et l'odeur de vieux mégots ne sont pas agréables!

Étape 2 : Obtenez du soutien et de l'encouragement!

- **Dites** à votre famille et à vos amis que vous cessez de fumer et que vous aurez besoin de leur soutien.
- **Pensez** aux formes que pourrait prendre leur aide. Dites-leur comment ils peuvent vous faciliter la tâche.
- **Demandez** à vos amis et à vos proches de ne pas fumer en votre présence ou dans votre maison.
- **Appelez** le service d'aide à l'abandon du tabagisme de votre province ou territoire pour savoir si vous pouvez obtenir de l'aide

pour cesser de fumer.

- **Consultez** le site Web de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php ou appelez au 1-866-318-1116.
- **Demandez** à votre intervenante du programme *Atii!* de vous recommander d'autres sources de consultation au cas où vous pourriez en avoir besoin.

Étape 3 : Préparez-vous une semaine d'avance!

- **Cessez** de transporter des cigarettes sur vous et faites en sorte qu'il vous soit difficile de les trouver.
- **Remplissez** la *Fiche de travail 6*. Cela vous aidera à reconnaître les déclencheurs de l'envie de fumer.
- **Mettez** les conseils de la stratégie *REEDS* à chaque fois qu'une situation vous expose à un déclencheur.
- **Achetez** une nouvelle brosse à dents et un nouveau dentifrice que vous utiliserez dès le jour où vous cesserez de fumer.
- **Utilisez** une tirelire où vous placerez tout l'argent que vous économiserez en ayant cessé de fumer. Faites également une liste des récompenses à court et à long terme que vous pourrez vous offrir grâce à cet argent.
- **Planifiez** la journée où vous cesserez de fumer. Assurez-vous qu'elle soit bien remplie et occupée. Une bonne idée serait de faire le ménage afin que votre maison soit propre et fraîche. Lavez vos vêtements, votre literie, les murs, les plafonds et les fenêtres.
- **Apprenez** à faire bon usage des moyens qui sont à votre disposition pour cesser de fumer.

Étape 4 : Le jour où vous cessez de fumer!

- **Réveillez-vous** et tenez-vous occupée.
- **Si vous utilisez** un produit pour vous aider à cesser de fumer, assurez-vous de bien suivre les instructions.
- **Mettez** en pratique les principes de la stratégie *REEDS* lorsque vous êtes en manque.



Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette - suite

- **Déjeunez** puis brossez vos dents en utilisant votre nouvelle brosse à dents et votre nouveau dentifrice. Passez la langue sur vos dents et voyez comme elles sont propres. N'oubliez pas de brosser votre langue afin que vos papilles puissent redevenir fonctionnelles.
- **Ouvrez** les fenêtres afin de chasser l'odeur de fumée à l'extérieur.
- **Lavez** à nouveau les murs, époussetez et nettoyez la maison. Faites tout ce qui occupera vos mains et vous aidera à constater combien votre maison est propre et fraîche.
- **Placez** un peut partout dans la maison des objets qui sentent bon. Vous remarquerez combien vous apprécierez davantage les parfums, car votre sens de l'odorat se rétablira peu à peu. Ce peut être n'importe quelle odeur agréable : parfum, vanille dans un petit bol, oranges coupées, biscuits fraîchement cuits ou chandelles parfumées.
- **Faites** une activité spéciale avec une personne qui ne fume pas pour célébrer l'événement, ou prévoyez un souper de célébration avec vos enfants.
- **Accordez-vous** priorité. Faites des activités qui vous procurent un sentiment agréable.
- **Consultez** vos enfants pour leur demander de vous aider à planifier votre journée. Récompensez-les pour leur collaboration et leur soutien.
- **Planifiez** vos activités de manière à éviter les autres fumeurs ou les déclencheurs d'envie de fumer.
- **Évitez** l'alcool et la caféine. L'alcool et la caféine peuvent nuire à votre capacité de résistance lorsque vous êtes aux prises avec un manque.

- **Faites** preuve de force morale.
- **Déposez** dans une tirelire l'argent que vous auriez dépensé pour acheter des cigarettes.

Étape 5 : Tenez bon!







- **Soyez prête** à flancher, à rechuter et à vivre des situations difficiles. Trouvez de nouvelles façons de vous distraire en cas d'envie de fumer.
- **Gardez à l'esprit** ce qui vous rend heureuse d'avoir cessé de fumer. Vous pouvez noter les raisons pour lesquelles vous avez abandonné la cigarette et placer cette liste bien en vue pour que vous puissiez la consulter tous les jours. Ce peut être sur votre frigo ou dans votre bureau.
- **Soyez consciente** du bien-être que vous éprouvez, et récompensez-vous pour le succès de vos efforts.
- **Percez-vous** comme une non-fumeuse.
- **Évitez** les déclencheurs aussi longtemps que cela sera nécessaire.
- **Essayez** d'avoir une alimentation saine et de faire de l'exercice quand vous le pouvez.
- **Remarquez** et appréciez les changements manifestés par votre organisme, à mesure qu'il retrouvera son état normal.
- **Ne conservez pas** une réserve de cigarettes d'urgence à portée de la main une fois que vous aurez cessé de fumer.
- **Consultez** régulièrement votre fiche de travail traitant des déclencheurs (*Fiche de travail 6*).

Chaque fois que j'arrête de fumer, je découvre ce qui est efficace pour moi.











Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage)

Les symptômes de sevrage sont plus intenses au moment où vous arrêtez de fumer. Vous pourriez vivre quelques symptômes, ou plusieurs, ou n'en vivre aucun. Vous devez essayer de toujours garder en mémoire que les symptômes de sevrage ne durent pas longtemps. Ils sont le signe que votre organisme retrouve son état normal. Parlez-vous et rappelez-vous pourquoi vous essayez de fumer. Vous pouvez noter vos raisons sur une fiche que vous conserverez sur vous.

Symptôme	Description
 Colère	<p>La colère est un symptôme de sevrage normal. Il est normal d'éprouver de la colère sans motif apparent. Soulagez-vous de votre colère lorsque vous n'êtes pas en présence des enfants. Essayez de prendre conscience de vos sentiments plutôt que de les ignorer ou d'essayer de les chasser. Le fait d'essayer de chasser vos sentiments peut être un facteur de stress important, ce qui peut vous donner une envie de fumer. Discutez de votre colère avec une personne qui comprend à quel point il est difficile de cesser de fumer. Si vos enfants sont assez vieux pour comprendre, expliquez-leur qu'ils ne sont pas la source de votre colère; vous avez tout simplement de la difficulté à cesser de fumer. Distrayez-vous. Si possible, livrez-vous à une activité que vous aimez ou faites des exercices de respiration profonde (voyez la fiche de travail 10).</p>
 Ennui, émotions refoulées ou impatience	<p>Essayez de nouvelles façons de tenir vos mains et votre esprit occupés. Essayez de sortir plus souvent. Ayez toujours un livre d'activités à portée de la main (p. ex. : mots-mystères ou mots croisés), ou encore un jeu de cartes. Jouez à des jeux de société avec vos enfants.</p>
 CToux, gorge/bouche sèche, écoulements nasaux	<p>Votre organisme essaie de se libérer du mucus qui bloquait vos voies respiratoires et rendait votre respiration difficile. C'est inélégant, mais tousssez pour chasser ce mucus! Cela peut durer quelques jours. Sucez de la glace et buvez beaucoup de liquide (p. ex. : de l'eau, du jus, des tisanes). Essayez les pastilles contre la toux, la gomme à mâcher ou des bonbons sans sucre.</p>
 Dépression	<p>Pensez à d'autres façons de composer avec vos sentiments. Appelez une personne de soutien. Utilisez l'autosuggestion positive (p. ex. : Je suis une personne exceptionnelle et une bonne mère. Je peux y arriver. Je vais y arriver). Ne vous laissez pas tomber. Centrez-vous sur votre réussite, et non sur vos échecs. Il est normal de se sentir triste, en colère ou confuse lorsqu'on arrête de fumer. Ces sentiments s'estomperont après quelques semaines.</p>
 Étourdissements	<p>Une fois que vous avez cessé de fumer, votre organisme s'oxygène davantage, ce qui peut causer des étourdissements. Cela peut durer quelques jours. Prenez de l'air frais et ne vous levez pas trop rapidement.</p>
 Fatigue/lassitude	<p>Le sentiment de fatigue peut durer de deux à quatre semaines. Offrez-vous plus de sommeil et essayez de faire plus d'exercice. Faites des siestes si vous le pouvez, et ne vous sur-sollicitez pas. Si vous vous sentez fatiguée au réveil, essayez de faire de l'exercice à raison de périodes d'une minute, pendant 10 minutes (p.ex. : sauts avec écart ou course sur place pendant une minute, puis pause de 30 secondes, et ainsi de suite). Buvez beaucoup d'eau. Cela accélère le processus de guérison.</p>



*Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer
(symptômes de sevrage) continu*

Symptom	Description
 <p>Frustration</p>	<p>Faites des exercices d'étirement. Soyez à l'écoute de votre corps. Inspirez profondément. Parlez à une personne de soutien. Pensez aux raisons positives pour lesquelles vous cessez de fumer. Offrez-vous des moments de qualité avec vous-même.</p>
 <p>Maux de tête</p>	<p>Prenez une douche chaude. Faites de la détente et de la méditation. Réduisez la consommation de café et de boissons gazeuses. Remplacez-les plutôt par de la tisane. Placez une débarbouillette fraîche sur votre front.</p>
 <p>Faim, fringales</p>	<p>Parfois, lorsqu'on arrête de fumer, on peut confondre l'envie de fumer et l'appétit. Cela peut durer plusieurs semaines. Buvez de l'eau et des breuvages à faible teneur en calories. Conservez à portée de la main des aliments faibles en calories (p. ex. : céleri, carottes, bretzels et maïs soufflé sans beurre). Mâchez un cure-dents, de la gomme à mâcher, de la glace ou des graines de fenouil. Essayez les friandises à faible teneur en calories.</p>
 <p>Insomnie/Troubles du sommeil</p>	<p>Le sommeil agité et les rêves sur la cigarette se produisent souvent et peuvent survenir pendant environ une semaine. Prenez une douche chaude, évitez la caféine après 18 h, buvez du lait tiède, inspirez profondément ou buvez une tasse de tisane à la camomille avant d'aller au lit.</p>
 <p>Irritabilité, mauvaise humeur, tension</p>	<p>Lorsque votre organisme manque de nicotine, vous êtes dans un état chronique de stimulation nerveuse. Cela signifie que vous pourriez être irritable, de mauvaise humeur et tendue. Cela peut durer une ou deux semaines. Respirez profondément, étirez-vous, faites de l'exercice, mâchez de la gomme à la nicotine ou prenez du café, du thé et des boissons gazeuses sans caféine.</p>
 <p>Manque de concentration</p>	<p>La nicotine est un stimulant, une drogue qui vous rend plus alerte. Lorsque vous cessez de fumer, accordez à votre organisme quelques semaines pour s'adapter. Changez vos activités, prenez de l'air frais, écoutez de la musique, regardez la télé, faites plus d'activité physique et évitez la caféine. Évitez les tâches qui exigent votre concentration pendant de longues périodes.</p>
 <p>Solitude</p>	<p>Les cigarettes peuvent souvent remplacer un ami proche. Lorsque vous cessez de fumer, vous pouvez avoir l'impression d'avoir perdu un ami. Lorsque vous vous sentez seule, appelez votre personne-ressource. Distrayez-vous. Faites du tricot, de la couture, ou chantez en écoutant de la musique à fort volume.</p>
 <p>Sensation d'oppression à la poitrine</p>	<p>La sensation d'oppression à la poitrine peut résulter d'une tension ou de l'irritation de muscles, causée par la toux. Vos poumons se débarrassent du mucus et du goudron, ce qui cause la toux. Vos poumons ne sont pas habitués à s'oxygéner davantage. La sensation d'oppression à la poitrine peut durer quelques jours. Elle peut ressembler à une sensation de brûlure aiguë, comme c'est le cas lorsque vous faites un effort important. Ne paniquez pas. L'inconfort s'estompera.</p>

Thérapies de substitution de la nicotine (TSN)

Il existe des médicaments qui fournissent à l'organisme de la nicotine, sans produire les effets nocifs de la fumée. Cela signifie que les TSN peuvent contribuer à atténuer les symptômes physiques de sevrage. Vous doublez vos chances de réussir à cesser de fumer en utilisant une TSN. Bien utilisées, les TSN sont efficaces. Les effets secondaires sont différents selon la thérapie. Les renseignements qui suivent peuvent vous aider à déterminer la TSN qui vous convient le mieux.

Qu'est-ce qui est couvert par les services de santé non assurée (SSNA)?

Consultez votre fournisseur local de SSNA pour obtenir une liste complète.

- **Gomme à mâcher à la nicotine – 2 mg et 4 mg** La couverture est limitée à 945 pièces sur une période d'un an.

- **Pastilles à la nicotine**

La couverture est limitée à 945 pastilles sur une période d'un an.

- **Champix – Comprimés de 0,5 mg et de 1 mg**

La couverture est limitée à 165 comprimés sur une période d'un an. L'année commence à la date de l'exécution de la première ordonnance.

- **Zyban 150 mg – Comprimés à libération prolongée** La couverture est limitée à 180 comprimés sur une période d'un an.

- **Timbres de nicotine – diverses forces** Le nombre de timbres couverts sur une période d'un an est :

- HABITROL - 84 timbres;
- NICODERM - 70 timbres;
- NICOTROL - 70 timbres;

- **Inhalateur de nicotine – 10 mL** La couverture est limitée à 945 pièces sur une période d'un an. L'année commence à la date de l'exécution de la première ordonnance.

Description	Avantages	Inconvénients	Effets secondaires
<p>Champix Il s'agit d'un comprimé sans nicotine qui agit sur le cerveau pour réduire l'état de manque et atténuer les symptômes de sevrage. Il atténue également le plaisir qui va de pair avec le fait de fumer. Ces effets découleraient de son action sur les mêmes récepteurs sur lesquels agit la nicotine de la cigarette.</p>	<p>Ce médicament ne contient pas de nicotine et ne crée pas de dépendance.</p>	<p>Certains patients ont fait état de changements de comportement, de pensées suicidaires et de dépression après avoir pris ce médicament. Il n'est pas recommandé aux personnes ayant eu un comportement suicidaire ou des maladies mentales dans le passé. Les patients doivent prendre ce médicament pendant 12 semaines.</p>	<p>Parmi les effets secondaires, on signale de la nausée, de la constipation, de la fatigue et des problèmes du sommeil. Parmi les autres effets secondaires : flatulence (gaz), douleurs à l'estomac, étourdissements, sécheresse de la bouche, maux de tête, éruptions, brûlures d'estomac, éruptions cutanées et gingivite (inflammation des gencives, autour des racines des dents).</p>
<p>Gomme à mâcher à la nicotine Libère de la nicotine dans le flux sanguin, par les muqueuses buccales. On doit mâcher cette gomme d'une manière particulière. Renseignez-vous auprès de votre médecin à ce sujet. Vous pouvez mâcher en toute sécurité de neuf à 12 pièces chaque jour.</p>	<p>La nicotine contenue dans la gomme met fin à plusieurs symptômes de sevrage et à la sensation de manque. Facile à utiliser. Lorsque vous éprouvez un manque, mâchez un morceau de gomme. Cela tient votre bouche occupée.</p>	<p>La gomme à mâcher à la nicotine n'est pas recommandée si vous avez des dentiers ou avez eu des travaux dentaires récents. Vous devez apprendre à mâcher correctement cette gomme pour qu'elle soit efficace. Vous pouvez développer une dépendance à cette gomme si vous l'utilisez trop souvent ou pendant une trop longue période.</p>	<p>Parmi les effets secondaires de la gomme à mâcher à la nicotine, on signale la sécheresse de la bouche ou de la gorge, des problèmes dentaires, les rots et la salivation.</p>



Feuillet

5

Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage) continu

Description	Avantages	Inconvénients	Effets secondaires
<p>Inhalateurs de nicotine L'inhalateur de nicotine ressemble à une cigarette. Il est doté d'une cartouche qui contient de la nicotine. Vous inhalez les vapeurs de nicotine, qui sont absorbées dans votre bouche et votre gorge. Vous n'absorbez pas la nicotine dans vos poumons, contrairement à la fumée de cigarette. Il en résulte que vous n'obtenez pas le même « effet » de nicotine que lorsque vous fumez.</p>	<p>Ils reproduisent le geste de fumer, en portant la main à la bouche. Les patients décident de la fréquence d'utilisation de l'inhalateur. L'inhalateur atténue également les symptômes de sevrage de la nicotine, la sensation de manque et l'irritabilité. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devriez utiliser au moins six cartouches par jour pendant les trois à 12 premières semaines.</p>	<p>Il est possible de développer une dépendance à l'égard de l'inhalateur. L'inhalateur ne fonctionne pas adéquatement à des températures inférieures à 10°C, et c'est pourquoi il pourrait ne pas être indiqué si vous prévoyez l'utiliser à l'extérieur en hiver, lorsqu'il fait froid. Évitez de boire des breuvages, particulièrement ceux qui sont acides (comme le café, les jus et les boissons gazeuses), pendant les 15 minutes qui précèdent et qui suivent l'utilisation de l'inhalateur. Ces breuvages transporteront la nicotine dans votre estomac, et elle ne pourra être absorbée par les muqueuses de la bouche.</p>	<p>Parmi les effets secondaires, on signale la nausée, les maux de tête, l'irritation de la bouche ou de la gorge, et des maux de ventre.</p>
<p>Timbres de nicotine Un timbre qui dégage une quantité constante de nicotine dans votre organisme, par voie cutanée.</p>	<p>Facile à utiliser. Après avoir placé le timbre, le matin, vous n'avez rien d'autre à faire. Le timbre fournit une quantité constante de nicotine dans votre flux sanguin. Vous éprouverez ainsi moins souvent la sensation de manque de cigarette.</p>	<p>Le timbre n'est pas recommandé si vous avez des problèmes cutanés ou des allergies au ruban adhésif. Il ne contribue pas à occuper votre bouche. Vous pouvez développer une dépendance si vous l'utilisez pendant une période trop longue.</p>	<p>Parmi les effets secondaires, on signale des démangeaisons, des rougeurs, une sensation de brûlure ou une éruption cutanée.</p>
<p>Zyban Ce médicament fourni sur ordonnance modifie la réponse du cerveau à la nicotine. Il contribue à réduire le plaisir lié à la cigarette et réduit les crises de manque, pendant que le patient change ses habitudes de tabagisme.</p>	<p>Zyban reduces withdrawal symptoms and cravings. You don't get dependent on it. It works well for people who have been smoking for a long time.</p>	<p>Zyban n'est pas aussi efficace chez les jeunes. Vous devez vous souvenir d'en prendre tous les jours. Il faut parfois jusqu'à quatre semaines avant d'en ressentir les effets dans votre organisme.</p>	<p>Les effets secondaires du Zyban sont l'excitation, l'anxiété, l'insomnie, l'agitation, la constipation, la perte d'appétit, la sécheresse de la bouche, les étourdissements, la nausée et une perte de poids inhabituelle. Parmi certains effets secondaires graves, on signale la confusion, l'arythmie et de graves maux de tête. Si un de ces symptômes se manifeste, vous devez cesser d'utiliser Zyban et appeler aussitôt votre médecin.</p>



Fiches de travail

Fiche de travail 1 : Degré de préparation au changement.....	12
Fiche de travail 2 : Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine	14
Fiche de travail 3 : Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes	15
Fiche de travail 4 : Objectif à court terme et objectif à long terme.....	17
Fiche de travail 5 : Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer.....	19
Fiche de travail 6 : Comment reconnaître les éléments déclencheurs ...	22
Fiche de travail 7 : Aspects positifs et négatifs du tabagisme	24
Fiche de travail 8 : Composer avec l'état de manque.....	25
Fiche de travail 9 : Idées pour occuper vos mains	27
Fiche de travail 10 : Prendre soin de soi	28

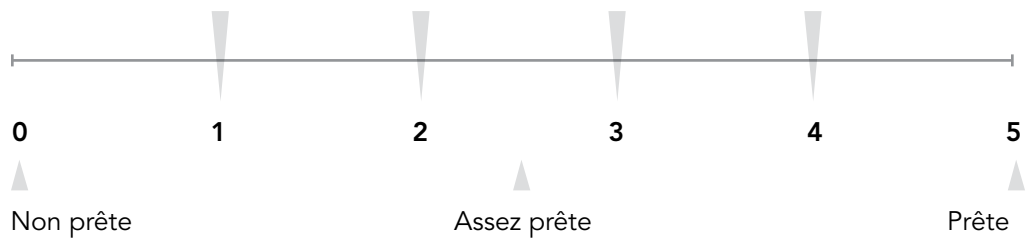


Fiche de travail

1

Degré de préparation au changement

À quel degré suis-je prête à réduire la fumée secondaire, sur une échelle de 0 à 5?



Parler à mon intervenante du programme Atii! ou commenter mon degré de préparation :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suggestions de questions de suivi

Si le résultat se situe à gauche du centre (0, 1) :

- Comment saurai-je que le moment est venu de penser à un changement?
- Quels signes m'indiqueront que je dois commencer à penser à un changement?

Si le résultat est à proximité du centre (2, 3) :

- Pourquoi ai-je placé mon résultat à cet endroit et non plus à gauche? Qu'est-ce qui me porterait à placer mon résultat un peu plus à droite?
- Quels sont les bons aspects de la façon dont je souhaite apporter des changements? Et les moins bons?
- Quel serait un bon résultat du changement entrepris?
- Quels problèmes sont liés au fait d'apporter un changement?

Si le résultat est à droite du centre :

- Quel serait un problème lié au changement?
- Qu'est-ce qui m'aiderait à trouver une solution à ce problème?
- Choisissez une de ces solutions et mettez-la en œuvre d'ici le
.....
(date précise).

Si j'ai déjà fait un pas important pour apporter un changement :

- Qu'est-ce qui m'a incitée à faire ce pas en particulier?
- Qu'est-ce qui a fonctionné?
- Qu'est-ce qui a contribué à ce résultat? Qu'est-ce qui pourrait contribuer à améliorer le résultat?
- Puis-je répartir cette étape en sous-étapes?
- Choisissez une de ces sous-étapes et mettez-la en pratique d'ici le

.....
(date précise).

Si je suis déjà en train de mettre un changement en œuvre et que j'essaie de le maintenir :

- Félicitations! Qu'est-ce qui m'est utile?
- Qu'est-ce qui pourrait également m'être utile?
- Pourquoi est-il difficile de maintenir le changement?

Si j'ai « rechuté » :


- Ne pas être sévère à mon égard. Le changement est difficile et peut prendre du temps.
- Qu'est-ce qui a fonctionné pendant un certain temps?
- Qu'ai-je appris qui me sera utile lorsque j'essaierai de nouveau?

(Source : Zimmerman et al., 2000)

Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine

Ce test peut être utilisé à la première session, puis de nouveau après le programme. Cocher la case correspondant à votre réponse, sous chacune des questions suivantes :

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?
 - Dans les 5 premières minutes
 - 6 à 30 minutes après
 - 31 à 60 minutes après
 - Après 60 minutes
2. Vous est-il difficile de ne pas fumer dans les endroits où il n'est pas permis de fumer?
 - Oui
 - Non
3. Quelle cigarette vous serait-il le plus difficile de ne pas fumer?
 - La première du matin
 - Toutes les autres
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?
 - 10 ou moins
 - 11 à 20 chaque jour
 - 21 à 30 chaque jour
 - 31 ou plus chaque jour
5. Fumez-vous plus souvent dans les premières heures suivant votre réveil qu'au cours du reste de la journée?
 - Oui
 - Non
6. Fumez-vous même si vous êtes si malade que vous devez rester au lit une grande partie de la journée?
 - Oui
 - Non

Question	Réponse	Points
1.	Dans les 5 premières minutes .	3
	6 à 30 minutes	2
	31 à 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
2.	Oui	1
	Non	0
3.	La première du matin.	1
	Toutes les autres	0
4.	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
5.	Oui	1
	Non	0
6.	Oui	1
	Non	0
Total des points		

Résultats :

0 à 5 = Dépendance faible ou moyenne à la nicotine

6 à 10 = Grande dépendance à la nicotine

Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes

Ce formulaire vous aidera à comprendre quand et pourquoi vous fumez. Vous noterez les moments, les endroits et les situations où vous fumez. Vous pourrez ainsi évaluer le progrès accompli pour réduire la fumée secondaire. Vous pouvez utiliser ce formulaire pour célébrer vos réussites! Vous pouvez vous récompenser chaque fois que vous réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez en présence de votre famille.

Heure	Endroit	Activité	Émotion	Déclencheur	Situation

Journal quotidien :	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Nombre total de fois où j'ai fumé							
Nombre de fois où j'ai fumé en présence des enfants							
Nombre de fois où je n'ai pas fumé en présence des enfants							
Nombre de fois où d'autres personnes ont fumé en présence des enfants							



Fiche de travail

3

Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes - suite

Combien de cigarettes fumez-vous en moyenne par jour?

.....

À quel moment fumez-vous le plus?

- Matin
- Après-midi
- Soirée

À quel moment ressentez-vous le plus grand besoin de fumer (p. ex. : première chose le matin, après le souper)?

.....
.....

Où fumez-vous la plupart de vos cigarettes?

.....
.....
.....

Quelle activité faites-vous lorsque vous fumez la plupart de vos cigarettes (p. ex. : au téléphone, en regardant la télé)?

.....
.....
.....

○ Que se passe-t-il généralement autour de vous lorsque vous fumez la plupart de vos cigarettes (p. ex. : enfants qui pleurent, calme)?

.....
.....
.....

Qu'est-ce qui contribue à déclencher votre envie de fumer (p. ex. : enfants qui se bousculent, parler au téléphone)?

.....
.....
.....
.....

Avez-vous fait d'autres observations à propos de vos habitudes de consommation de cigarettes?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Objectif à court terme et objectif à long terme

Voici mes objectifs :

Objectif à court terme :

.....
.....
.....
.....

Objectif global à long terme :

.....
.....
.....
.....

Ai-je atteint mon objectif à court terme d'aujourd'hui?

Oui Non

.....

Qu'est-ce qui a rendu difficile l'atteinte de mon objectif?

.....
.....
.....
.....
.....

Autres commentaires?

.....
.....
.....
.....

Conseils pour définir un objectif à court terme

- **Soyez précise.** Répondez aux questions *qui, quoi, où, quand et comment*. Exemple : je retarderai la cigarette du matin jusqu'au départ des enfants pour l'école.
- **Dites ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.** Cela vous aidera à atteindre votre objectif.
- **Faites preuve de soutien.** Ayez une liste de moyens efficaces, mais rappelez-vous que la décision VOUS appartient. Vous réussirez mieux si vous croyez dans les changements que vous apportez.
- **Continuez de poursuivre vos objectifs précédents.** Veillez à continuer de poursuivre vos anciens objectifs tout en poursuivant les nouveaux. Un nouvel objectif à court terme pourrait être de continuer à poursuivre vos anciens objectifs.

Noms des personnes qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs :

-
-
-
-

Il est normal de faire des rechutes. Ce qui importe, c'est que j'entreprends des changements pour mon mieux-être et celui de ma famille.



Fiche de travail

4

Objectif à court terme et objectif à long terme - suite

Objectifs à la maison :

J'aimerais essayer de (cocher les énoncés pertinents) :

- Retarder** ma première cigarette de la journée.
- Retarder** chaque cigarette jusqu'à ce que je puisse aller à l'extérieur pour la fumer.
- Retarder** ma prochaine cigarette jusqu'à ce que mes enfants aient quitté la maison.
- Retarder** chacune de mes cigarettes de (10, 15, 30 , etc.) minutes.
- Placer** un objet distrayant (comme une balle antistress, une friandise, de la gomme à mâcher sans sucre ou un mot croisé) là où je place habituellement mon cendrier ou mes cigarettes.
- M'assurer** que personne ne fume dans la chambre à coucher de mes enfants.
- Utiliser** un ventilateur pour repousser la fumée à l'extérieur par une fenêtre ouverte. Toujours fumer devant la fenêtre avec un ventilateur qui repousse la fumée à l'extérieur.
- Déterminer** des moments sans fumée. Exemple : me promettre de ne pas fumer entre 21 h et 9 h.
- Essayer** de m'abstenir de fumer pendant 24 heures.
- Choisir**, pour fumer, un endroit moins confortable où je ne fume pas habituellement.
- Désigner** un endroit pour fumer. Conserver mes cendriers et briquets à cet endroit.
- Ne pas fumer** à l'intérieur de la maison moins de trois heures avant le retour de mes enfants de l'école. Par exemple, si mes enfants reviennent de l'école à 15 h, je ne fumerai pas à l'intérieur après l'heure du repas du midi.
- Veiller à fumer** (nombre) de mes cigarettes quotidiennes à l'extérieur. Augmenter de plus en plus ce nombre.

- Ne pas fumer** lorsque je porte mon bébé dans son amautik.
- Mâcher** une pièce de gomme à la nicotine ou sans sucre, un bonbon, ou une paille plutôt que de fumer.
- Demander** à mes invités de quitter la pièce pour fumer à l'extérieur si mes enfants sont à proximité, ou dire à mes enfants d'aller dans une autre pièce pour s'éloigner de la fumée.
- Faire** de ma maison un lieu sans fumée et respecter cette règle, particulièrement avec mes amis et parents qui sont fumeurs.
- Placer** une affichette d'interdiction de fumer bien en vue dans ma maison, ou placer une ampoule d'éclairage bleue sur ma galerie pour afficher à tous que ma maison est sans fumée.
- Me tenir à l'écart** des endroits où d'autres personnes fument lorsque mes enfants sont avec moi.
- Demander** à mes amis et à mes proches de surveiller mes enfants lorsque je vais à l'extérieur pour fumer.
- Demander** qu'on ne fume qu'à l'extérieur de ma maison, ou à l'endroit que j'ai désigné pour fumer. M'assurer qu'on respecte mes règles, car il s'agit de ma maison.
- Prendre** quelques minutes de plus pour fumer à l'extérieur de l'auto avant d'y entrer.
- Ne pas** fumer en conduisant l'auto, la motoneige ou le VTT.

Autres idées :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réduction de la consommation, *REEDS* et trouver un endroit où fumer

Réduction de la consommation et *REEDS*

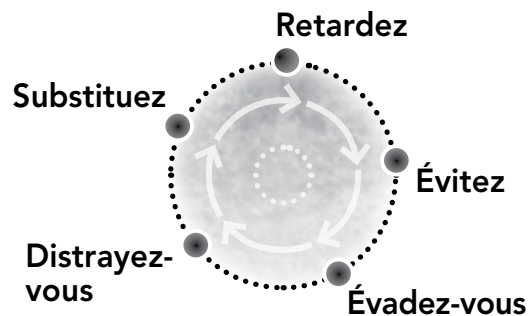
La réduction graduelle de la consommation et la stratégie *REEDS* sont deux bonnes façons de composer avec l'état de manque. Elles vous aideront à réduire la fumée secondaire ou à cesser de fumer. Ces approches vous aideront à retarder votre consommation de cigarettes jusqu'à ce que vous puissiez aller à l'extérieur, vous éloigner de vos enfants ou vous rendre dans la pièce que vous avez désignée pour fumer.

La réduction graduelle de la consommation de cigarettes consiste à réduire progressivement le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement. Pour commencer, vous choisirez le nombre de cigarettes que vous vous permettez de fumer chaque jour. Ensuite, vous ne conserverez sur vous que ce nombre de cigarettes, ou vous les remettrez à une personne qui ne fume pas afin qu'elle les conserve pour vous. Placez le reste du paquet au réfrigérateur ou à un autre endroit difficile d'accès. Vous pouvez essayer ce qui suit :

- déterminer l'intervalle à respecter entre chaque cigarette (nombre de minutes ou d'heures);
- augmentez graduellement cet intervalle entre chaque cigarette, par plages de 10 à 15 minutes;
- continuez d'augmenter l'intervalle entre chaque cigarette; et
- respectez cette règle, sans quoi cela ne sera pas efficace. Il est bien d'attendre plus longtemps si vous le pouvez, mais vous devez respecter les intervalles établis.

S'il vous est trop difficile de respecter les intervalles que vous avez établis, vous pouvez vous autoriser à fumer plus souvent, jusqu'à ce que vous soyez prête à augmenter à nouveau l'intervalle entre vos cigarettes.

La stratégie *REEDS*



Retardez

Un état de manque s'estompe en 10 à 15 minutes, même si vous ne fumez pas. Dites-vous : « Cette envie passera » ou « J'aimerais fumer une cigarette, mais je n'ai pas besoin de celle-ci. » Lorsque vous êtes en état de manque, vous pouvez retarder la prochaine cigarette de 15 minutes. Cela démontre que votre état de manque ne durera pas éternellement et que vous pouvez donc mieux contrôler votre consommation de cigarettes. L'exercice devient de plus en plus facile à mesure que vous le mettez en pratique. Graduellement, vous pourrez retarder plus longtemps la cigarette suivante et fumez de moins en moins de cigarettes chaque jour. Vous pouvez essayer les suggestions suivantes :

- Retardez votre première cigarette de la journée. Déjeunez avant de fumer, ou attendez que les enfants soient partis à l'école;
- Vous pouvez établir certaines heures qui seront sans fumée. À titre d'exemple, ne pas fumer entre 21 h et 9 h; et
- Vous pouvez placer les cendriers et les briquets à des endroits différents afin qu'il soit moins facile de fumer.



Fiche de travail

5

Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer - suite

Évitez

Si possible, évitez la situation qui déclenche votre envie de fumer. Cela n'est pas toujours facile, particulièrement si vous ne pouvez laisser les enfants seuls. Il arrive parfois que ce soit le comportement des enfants qui déclenche votre envie de fumer! Essayez ces suggestions :

- Occupez vos enfants en leur faisant écouter un DVD, un lecteur MP3 ou la radio;
- Faites une liste d'activités amusantes qui occuperont vos enfants lorsque vous aurez besoin de prendre une pause. Essayez de conserver le matériel de ces activités à portée de la main;
- Jouez le jeu de « faire semblant » que vous êtes non-fumeuse pendant 15 minutes;
- Soyez réaliste. Vous pouvez prendre une pause de cinq minutes plutôt que de rêver de « décrocher » tout l'après-midi;
- Prenez une pause mentale. Imaginez l'endroit où vous aimeriez le plus vous trouver. Faites participer vos enfants. Demandez-leur où ils aimeraient le plus se trouver et pourquoi; et
- Mettez un casque d'écoute et écoutez votre musique préférée à la radio. Vous pouvez voir vos enfants, sans les entendre.

Évadez-vous

Essayez de fuir les situations où vous savez qu'on fumera. Lorsque vous pourrez mieux composer avec l'état de manque, vous pourrez graduellement reprendre votre routine normale. Établissez des règles de maison sans fumée, et respectez-les. Essayez ces suggestions :

- Préparez un lieu confortable, à l'extérieur, où vos invités pourront fumer;
- Demandez à vos invités de surveiller vos enfants pendant que vous fumez à l'extérieur;
- Allez à des endroits où il est interdit de fumer, comme dans les groupes de jeu ou la bibliothèque; et
- Recherchez la compagnie d'amis non-fumeurs ou qui essaient également de protéger leurs enfants contre la fumée secondaire. Visitez des amis dont la maison est sans fumée.

Distrayez-vous

Pensez à des façons de vous tenir occupée qui vous distrairont de l'envie de fumer. Vous pouvez établir une liste d'activités que vous ne pourrez faire en fumant :

- Laver la vaisselle, vous coiffer, donner un bain aux enfants;
- Jouer aux cartes, tricoter, faire de la couture, et
- Mâcher de la gomme sans sucre ou sucer une friandise.

Substituez

Lorsque vous êtes en état de manque, vous pouvez remplacer la cigarette par quelque chose qui occupera vos mains et votre bouche. Il doit s'agir de quelque chose que vous pouvez faire rapidement et avoir à portée de la main :

- Mâcher une friandise sans sucre ou une paille;
- Mâcher de la gomme à mâcher sans sucre ou à la nicotine; et
- Brosser vos dents ou boire de l'eau froide.

Trouver un endroit où fumer

Une excellente façon de réduire la fumée secondaire à la maison est de choisir un endroit qui sera réservé à fumer. Cela vous permettra d'éviter de fumer en présence des enfants à la maison. Cette stratégie convient également si vous souhaitez cesser de fumer. Elle réduit le nombre d'endroits où vous pouvez fumer et votre exposition aux déclencheurs de l'envie de fumer. Voici comment choisir un endroit où fumer :

- **Choisissez** un endroit où vous ne fumez pas habituellement;

Fiche de travail

5

Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer - suite

- **Choisissez** un endroit où vous ne vous livrez habituellement pas à des activités telles que : regarder la télé, utiliser l'ordinateur, lire les journaux/le courrier, parler au téléphone, envoyer des textos ou accueillir d'autres personnes. Ces activités sont autant de déclencheurs de l'envie de fumer;
- **Essayez** de ne rien faire d'autre que de fumer à cet endroit;
- **Conservez** tous les briquets, cendriers et cigarettes dans le lieu où vous fumez. Cela vous rappellera de ne fumer nulle part ailleurs à la maison;
- **Choisissez** un endroit confortable, mais qui ne sera pas votre endroit préféré à la maison; et
- **Si vous avez un oubli** et commencez à fumer ailleurs, rendez-vous immédiatement dans l'endroit réservé à la cigarette, ou éteignez la cigarette jusqu'à ce que vous puissiez vous rendre dans l'endroit réservé pour fumer.

À essayer :

- Il est **acceptable** de prendre une pause pour fumer devant une fenêtre ouverte, avec un ventilateur placé derrière vous pour repousser la fumée à l'extérieur;
- Il est **mieux** de prendre une pause pour fumer sur le balcon, si vous en avez un; et
- Il est **préférable** de prendre une pause pour fumer à l'extérieur.

Vos idées pour désigner un endroit où fumer (cochez le meilleur endroit) :

-
-
-
-





Fiche de travail

6

Comment reconnaître les éléments déclencheurs

Me reporter à la fiche de travail 2. Cela m'aidera à mieux comprendre les facteurs qui déclenchent mon envie de fumer.

Qu'est-ce qu'un déclencheur? Un déclencheur est quelque chose qui déclenche votre envie de fumer une cigarette. L'envie de fumer peut être déclenchée par ce que vous ressentez. Par exemple, vous pouvez avoir envie de fumer si vous êtes en colère, tendue ou fatiguée. Vous pouvez aussi avoir envie de fumer si vous êtes bien et détendue. Le comportement de vos enfants peut également être un déclencheur. Les déclencheurs

peuvent aussi être diverses activités auxquelles vous vous livrez tous les jours. Par exemple :

- Boire un café ou de l'alcool;
- Vous trouver en compagnie d'amis fumeurs;
- Vous asseoir confortablement, les pieds déposés sur un pouf; et
- Converser au téléphone.

Ces activités, situations et humeurs peuvent déclencher l'envie de fumer. Cochez celles qui s'appliquent à vous.

Sentiments/pensées positifs



Heureuse



Soulagée



Stimulée



Détendue

Sentiments/pensées négatifs

Préoccupée par un problème/
anxieuse

Tendue



En colère



Déprimée



Ennuyée

Activités

- Regarde la télé
- Boire un café ou de l'alcool
- Converser au téléphone
- Prendre un bain
- Lire un livre
- Macher

Situations

- Prendre une pause
- Être en compagnie d'amis fumeurs
- Rencontrer des gens
- Problèmes de parent
- Manquer d'argent, de temps ou d'aide
- Attendre quelque chose (p. ex. : faire la queue)

Fiche de travail

6

Comment reconnaître les éléments déclencheurs - suite

Autres déclencheurs :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1. Quelles activités/endroits déclenchent votre envie de fumer (p. ex. : fumer et parler au téléphone, fumer et boire un café, etc.)?

.....
.....
.....
.....
.....

Que pourriez-vous faire à la place (p. ex. : griffonner en parlant au téléphone, prendre votre café dans une autre pièce ou plutôt boire de l'eau)?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Quels sentiments ou émotions négatifs déclenchent votre envie de fumer (p. ex. : anxiété, tristesse, colère, etc.)?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment pouvez-vous composer avec ces sentiments (p. ex. : aller marcher/courir, faire des exercices de respiration profonde, parler à une amie)?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Quels sentiments agréables déclenchent votre envie de fumer (p. ex. : vous sentir détendue)?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment pouvez-vous vous récompenser/féliciter d'une manière différente (p. ex. : demander à une amie de vous faire une manucure)?

.....
.....
.....
.....
.....



Fiche de travail

7

Aspects positifs et négatifs du tabagisme

Cette fiche de travail est importante si votre objectif est de moins fumer ou de cesser de fumer. Elle vous aidera à comprendre les aspects positifs et négatifs du fait de fumer, à réduire votre consommation ou à cesser de fumer. Elle vous aidera également, vous et votre intervenant du programme *Atii!*, à comprendre les raisons pour lesquelles vous fumez. Elle vous

éclairera également sur les problèmes possibles et les solutions à ces problèmes. Il peut être facile de voir ou de penser aux inconvénients et aux avantages du fait de fumer. Mais, souvent, les gens ne discutent pas des aspects positifs et négatifs du tabagisme, ou n’y pensent pas. En voici quelques exemples. Essayez également d’émettre vos idées pour chaque section.

Ce que j’aime à propos de fumer

- Cela me repose des enfants.
- Cela m’aide à composer avec la colère et le stress.
- C’est une activité que je partage avec mes amis.

Ce que je n’aime pas à propos de fumer

- C’est mauvais pour ma santé.
- Cela coûte cher.
- La fumée secondaire n’est pas bonne pour mes enfants.

Ce qui me plaît à l’idée de cesser de fumer

- J’économiserai.
- Je respirerai mieux.
- Mes enfants cesseront presser d’arrêter.

Ce qui me déplaît à l’idée de cesser

- Je devrai composer avec mes amis fumeurs.
- Je ne saurai que faire de mes mains.
- J’ai peur que ma colère me fasse perdre contrôle.

Ce que j’aime à propos de fumer

-
-
-

Ce que je n’aime pas à propos de fumer

-
-
-

Ce qui me plaît à l’idée de cesser de fumer

-
-
-

Ce qui me déplaît à l’idée de cesser

-
-
-

Composer avec l'état de manque

Il est normal de vivre des états de manque lorsque vous essayez de changer vos habitudes liées à la cigarette. Vous pouvez essayer d'attendre que l'état de manque s'estompe, en vous disant qu'il ne sera plus présent dans quelques minutes. Comme première étape, il est bon de prévoir ce que vous ferez si un état de manque se présente. Une fois que vous aurez discerné vos déclencheurs, vous pourrez prévoir des façons de composer avec eux. Voici quelques suggestions :

- Parlez à une amie qui est prête à vous aider;
- Emmenez vos enfants au terrain de jeu ou faire une promenade à pied;
- Cachez les cendriers et placez vos cigarettes hors de votre vue;
- Inspirez profondément;
- Faites du chant de gorge;
- Buvez un verre d'eau froide;
- Sucez un glaçon;
- Mâchez de la gomme à mâcher sans sucre ou des menthes;
- Faites des exercices de relaxation;
- Prenez une douche;
- Faire du ménage;
- Livrez-vous à une activité de bricolage ou de dessin avec vos enfants;
- Faites une activité avec une personne qui ne fume pas; ou
- Récompensez-vous d'avoir retardé une cigarette ou d'avoir réussi à vous distraire de l'idée de fumer.

Ce que vous pouvez faire pour composer avec vos déclencheurs d'envie de fumer :

-
-
-
-
-

« Mes états de manque sont complètement disparus. Je n'ai plus besoin de prendre une cigarette comme dessert. J'ai changé ma façon de composer avec les états de manque. »

Annie B. Gordon, Aklavik, NT
(*Our Ancestors Never Smoked*, page. 74)

Il n'est pas toujours facile de trouver le temps de faire ce qui précède. Il peut vous être plus facile de vous parler à vous-même et de changer votre façon de voir le fait de fumer. Voici quelques suggestions :

- Dites-vous d'attendre encore un peu avant de fumer une cigarette;
- Essayer de cerner pourquoi vous voulez tant fumer une cigarette;
- Rappelez-vous que l'état de manque s'estompera rapidement;
- Pensez à ce que vous pourriez faire d'autre que de fumer cette cigarette;
- Pensez aux changements que vous avez déjà apportés;
- Constatez le bon travail que vous avez accompli pour protéger vos enfants de la fumée secondaire. En ne fumant pas autour d'eux, leur santé sera meilleure;
- Ayez des pensées positives. Pensez aux avantages pour vous, vos enfants, vos animaux de compagnie et votre maison;
- Pensez à un achat que vous pourriez faire. Vous pouvez déposer une pièce de vingt-cinq cents dans une tirelire chaque fois que vous réussissez à retarder une cigarette; et
- Ne voyez pas la cigarette comme une récompense. Apprenez à vous récompenser autrement.



Fiche de travail

8

Composer avec l'état de manque - suite

Choses que vous pouvez faire pour composer avec vos états de manque

-
-
-

« Si quelqu'un me demandait comment cesser de fumer, je lui dirais : « Trouve-toi un partenaire (ami/copain) qui ne fume pas ou utilise de la gomme à mâcher souvent, ou boit beaucoup d'eau. Également, vas souvent à l'extérieur pour prendre de l'air frais. Je pense qu'elle ou il pourrait ainsi cesser de fumer. »

Sarah Qumaluk, Sanikiluaq, NU
(*Our Ancestors Never Smoked*, page 67)

Lorsque le besoin de fumer se présente

Prenez une pause

- Notez la situation
- Ne vous jugez pas
- Demandez-vous ce que vous ressentez
- Respirez profondément à quelques reprises

Réflexion

- Que pourriez-vous faire ou dire pour prendre soin de vous?
- De nouveaux choix s'offrent à vous

Agissez

- En harmonie avec vos objectifs
- Appelez une amie
- Partagez vos réflexions/sentiments avec un groupe ou avec votre intervenante du programme Atii!
- Offrez-vous du soutien/encouragez-vous

(*Breathing Easy*, page. 50)

Que je fume ou non, ce besoin pressant passera!

Idées pour occuper vos mains

La meilleure façon de composer avec les états de manque est de les planifier. Vous pouvez réfléchir à une liste de choses que vous pouvez faire pour vous aider à composer avec les états de manque, avant qu'ils ne surviennent. Les meilleures sont des activités que vous ne pouvez faire en fumant. En voici quelques exemples :

- Faites du bricolage avec vos enfants;
- Brossez-vous les dents ou nettoyez-les avec du fil de soie dentaire;
- Mouillez-vous les mains (il vous sera ainsi difficile de tenir une cigarette);
- Cousez quelque chose (ou faites du crochet) ou faites du perlage;
- Faites un casse-tête;
- Mâchez de la gomme à mâcher sans sucre;
- Amusez-vous avec la balle antistress du programme *Atii! Réduire la fumée secondaire*;
- Griffonnez;
- Faites la vaisselle;
- Vernissez vos ongles;
- Faites de l'époussetage; ou
- Faites du ménage.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

« Mon conseil pour réduire la consommation de cigarettes est de boire de l'eau et de travailler à l'extérieur, en pelletant ou en nettoyant le terrain. Occupez-vous l'esprit à autre chose. Une autre suggestion est d'aller marcher sans apporter vos cigarettes. »

Juanasi Tulugak, Nunavik,
(*Our Ancestors Never Smoked*, page 72)





Fiche de travail

10

Prendre soin de soi

Respirer profondément est une bonne habileté à développer si vous êtes tendue, avez de la difficulté à dormir ou vivez un état de manque. Il suffit de quelques minutes, et vous pouvez le faire n'importe où. La respiration profonde contribue à votre détente. Cela vous aidera à atténuer vos états de manque et améliorera votre humeur. Votre intervenante du programme *Atii!* peut se livrer à l'exercice avec vous la première fois. Voici comment faire.

1. **Installez-vous confortablement** dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangée pendant quelques minutes. Vous pouvez être assise, debout ou couchée. Utilisez une position confortable.
2. **Détendez** les épaules et fermez les yeux.
3. **Pensez** à quelque chose d'agréable.
4. **Respirez lentement et en profondeur** par le nez, la bouche fermée. Comptez jusqu'à huit. Votre ventre se gonflera pendant votre inspiration.
5. **Retenez** votre souffle en comptant jusqu'à quatre.
6. **Expirez** lentement par la bouche en comptant jusqu'à huit. Votre ventre se dégonflera à mesure que vous expirez.
7. **Répétez** ce cycle de respiration profonde cinq fois.
8. **Étendez** les bras au-dessus de votre tête et rabaissez-les lentement. Vous pouvez alors ouvrir les yeux. Remarquez votre état de détente.

Notez les moments où vous pourriez faire cet exercice de respiration profonde.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Félicitez-vous lorsque vous atteignez vos objectifs de protection de vos enfants contre la fumée secondaire. C'est un exercice difficile. Vous méritez bien d'être encouragée!