

## **À chacun ses astuces ! Les professionnels sont là pour vous aider à les repérer et vous conseiller !**

Pour gérer, arrêter sa consommation de tabac, allier différentes stratégies, c'est important!

Les patches, pastilles, comprimés sublinguaux, gommes à mâcher, inhalateur, spray ... sont une bonne aide pour limiter les symptômes de manque et réduire le craving. Ils n'agissent pas de la même façon ! Le choix et leur dosage doivent être adaptés à chaque fumeur selon ses pratiques et évolution de ses consommations.

Le recours à ces aides médicamenteuses, c'est important, mais elles ne sont pas la seule stratégie utile !

Nous avons tous en nous des possibilités que nous ignorons, à chacun ses astuces !

- On peut agir sur ses pensées: se souvenir que les envies sont brèves et donc penser à autre chose à ce moment- là : quelque chose de plaisant, un souvenir amusant....
- On peut agir sur ses habitudes: changer de contexte, se lancer dans une activité brève : respirer, parler à une personne soutenante...
- On peut agir sur son environnement: éloigner tout le matériel lié à son tabagisme, éviter tout ce qui peut attirer vers le tabac
- ....

Echanger, partager son expérience avec des personnes qui ont arrêté de fumer peut aussi être très soutenant. On se sent moins seul, mieux compris dans les émotions et difficultés que nous traversons!

Des forums, des aides sur téléphone, des patients experts ... n'hésitez pas à en parler avec un professionnel !

*Parce qu'être accompagné, c'est 10 fois plus de chances d'y arriver!*