

7 astuces pour faire face à l'envie de fumer (lors des premiers jours)



Relisez la liste de toutes les motivations qui vous ont donné envie de ne plus fumer !

Vérifiez, si vous en prenez un, que votre traitement de substitution correspond à votre niveau de dépendance.



Occupez-vous : changez de pièce, faites un tour, buvez un verre d'eau, brossez-vous les dents, mangez un fruit, prenez un substitut nicotinique oral, relaxez-vous ...

Pensez que chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette !



Mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager à ne pas recommencer à fumer !

Donnez-vous un délai de 15 minutes avant de reprendre une cigarette. D'ici là, l'envie sera loin derrière vous et vous gèrerez !



Félicitez-vous à chaque fois qu'une envie a été surmontée !

Tabac Info Service au 3989

Un spécialiste Tabac info service répond à toutes vos questions. Vous pourrez bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue.



tabac-info-service.fr
39 89 0 886 / min.

Association Eclat-Graa

235 avenue de la Recherche
59120 LOOS

Espace de Concertation et de Liaison Addiction Tabagisme -
Groupement Régional d'Alcoologie et d'Addictologie

www.eclat-graa.org

03 20 21 06 05

contact@eclat-graa.org