

FAIRE FACE À L'ENVIE DE FUMER

Avoir envie d'une cigarette est un phénomène tout à fait normal lorsque l'on arrête de fumer. Ces envies se caractérisent par des sensations physiques et des pensées. Suivant les fumeurs, elles varient de la gêne légère à la boule dans la gorge ou l'estomac, voire à une sensation de vide extrême en arrière du sternum ou au niveau du plexus. Les pensées qui accompagnent ces sensations peuvent être proportionnelles au ressenti et aller jusqu'à l'inquiétude extrême voire à la panique. Le plus souvent heureusement, ce sont plutôt des pensées rapides qui disent « une cigarette maintenant me ferait tellement de bien » ou « ce n'est pas une petite cigarette qui va me faire du mal », mais, autant de petites phrases qui peuvent faire rechuter rapidement.

Deux choses importantes jouent en votre faveur :

- D'une part, **les envies de fumer ne durent habituellement que 2 à 3 minutes**. Votre défi, pendant les premiers jours de l'arrêt, consiste donc à déjouer les pièges de l'envie et à laisser passer ces quelques minutes.
- D'autre part, **ces envies ne vont pas durer éternellement**. Après l'arrêt de la cigarette, les envies de fumer vont devenir progressivement moins fréquentes et moins intenses. Elles peuvent ainsi disparaître en quelques jours ou en quelques semaines.

Alors, comment résister à une envie de fumer ?

- **Mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager à ne pas céder** : « chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette ! », « j'ai décidé de ne plus fumer », « je peux résister », « je peux me contrôler », « je peux me détendre autrement qu'en fumant », « si je résiste, je serai plus fort pour gérer une prochaine envie de fumer », « ça fait déjà 3 semaines que je ne fume plus », « je suis fier de moi », « je me sens en meilleure forme »...
- **Occupez-vous** : lorsqu'une envie de fumer se fait sentir, il peut être utile de changer d'activité : changez de pièce, faites un tour à l'extérieur, téléphonez à un ami, brossez-vous les dents, occupez vos mains, mangez un fruit, buvez un verre d'eau, ... Cette stratégie sera d'autant plus efficace que l'activité sera plaisante pour vous !
- **Prenez un substitut nicotinique** oral adapté à votre niveau de dépendance si vous en ressentez le besoin.
- **Respirez profondément et relaxez-vous** : remplacez ainsi votre pause cigarette par une pause respiration. Pour cela, prenez quelques grandes respirations. Retenez votre dernière inspiration, puis expirez lentement.
- **Relisez la liste de toutes les motivations** qui vous ont donné envie de ne plus fumer.
- **Parlez avec une personne qui vous apporte son soutien pour votre arrêt**.
- **En cas de perte de contrôle, donnez-vous un délai de 15 minutes avant de reprendre une cigarette**. D'ici là, l'envie sera loin derrière vous et vous serez plus à même de gérer la situation.
- **Félicitez-vous** chaque fois que vous avez surmonté une envie.

Pour venir à bout de ces phénomènes sur le long terme, essayez de déterminer l'origine de vos envies de fumer et réfléchissez aux circonstances et aux moments où elles surviennent le plus fréquemment. Vous identifierez peut-être que vos envies de fumer sont dues à un environnement favorable à la prise d'une cigarette, qu'elles sont liées à un besoin physique du produit ou plutôt à un besoin de soutien ou d'accompagnement ? En fonction de cette analyse, mettez en place les stratégies adéquates qui vous permettront de les vaincre.

Si vous prenez un traitement pharmacologique, vérifiez qu'il correspond à votre niveau de dépendance et continuez votre traitement le temps nécessaire sans vouloir arrêter ni trop vite ni trop brutalement. En cas de doute, demandez l'avis d'un professionnel de santé. Il peut être le cas échéant utile de prendre des substituts nicotiques pour une durée supérieure à 3 mois.