

J'AI REFUMÉ QUELQUES CIGARETTES

Au cours de l'arrêt, il arrive que, même bien motivé, l'on dérape et que l'on fume une ou plusieurs cigarettes. La conséquence immédiate est souvent de penser : « J'ai refumé, c'est fichu ! » et dans le même temps de balayer toute confiance en soi.

Une chute n'est pourtant pas automatiquement une rechute.... Gardez en tête qu'arrêter de fumer est un véritable apprentissage: de la même façon qu'un enfant qui apprend à marcher tombe parfois, se relève, finit par trouver son équilibre et arrive à marcher seul, le fumeur a aussi besoin de temps, de comprendre ce qui fait tomber, comment faire pour ne plus tomber et trouver son équilibre.

Envie d'échanger de vive voix avec un spécialiste ?

Au 39 89, Tabac info service répond à toutes vos questions sur le tabac et vous permet de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par son équipe de tabacologues.

Si cette situation se présente, voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

- Revenez au plus vite à l'arrêt du tabagisme.
- Si vous êtes sous traitement de substitution nicotinique ou médicamenteux, ne l'interrompez pas.
- Ne vous démoralisez pas ! Encouragez-vous plutôt en pensant à tous les bénéfices ressentis depuis que vous avez arrêté de fumer.
- Rappelez-vous les motivations pour lesquelles vous avez envie d'arrêter de fumer.
- Demandez de l'aide à un proche.
- Prenez rapidement rendez-vous avec votre médecin ou votre tabacologue.

Pour poursuivre votre démarche, il est important d'analyser pourquoi vous avez refumé. Était-ce un test ? Une façon de vous prouver quelque chose ou de faire face à des difficultés ? Si c'est le cas consultez notre rubrique **difficultés et solutions**.

Vous pouvez également faire un tableau pour mieux prévenir les rechutes. Pour cela, faites la liste des sources possibles de rechutes et associez pour chacune d'elle une solution. Cela vous permettra d'analyser ce qui peut vous pousser à refumer et d'imaginer ce que vous pourriez faire d'autre en pareille situation.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à appeler Tabac Info Service au 39 89 (0.15 euro/min, du lundi au samedi, de 8h à 20h) pour obtenir un conseil, ou à demander le soutien d'un professionnel de santé sur la méthode choisie.