

UTILISEZ TOUTES LES RESSOURCES

MON COMBAT

GÉRER SON STRESS POUR GAGNER SON COMBAT CONTRE LA CIGARETTE

Défi
J'arrête,
j'y gagne!™

Sur le point d'accrocher vos gants? Besoin d'aide?

- **Visitez le site DefiTabac.ca**
Profitez de ses nombreuses rubriques : trucs et conseils, témoignages, forum, outils à télécharger, courriels d'aide, et bien d'autres encore!
- **Composez le 1 866 JARRETE**
- **Appelez au Centre d'abandon du tabagisme** relié au Centre de santé et de services sociaux de votre région

Gérer son stress pour gagner son combat contre la cigarette

Les obligations familiales, les exigences du travail et les responsabilités de tous les jours : la vie peut apporter son lot de stress. Comment alors ne pas s'en rajouter en arrêtant de fumer ?

Une bonne préparation peut faire toute la différence. Faites donc le plein d'outils pour être fin prêt à gérer votre stress le jour où vous écraserez pour de bon. Idéal pour augmenter vos chances de remporter haut la main votre combat contre la cigarette.

Défi
J'arrête,
j'y gagne!™

Une initiative de :



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Direction de la prévention

En partenariat avec :

LES DIRECTIONS DE SANTÉ
PUBLIQUE DES AGENCES DE
LA SANTÉ ET DES SERVICES
SOCIAUX

Santé
et Services sociaux
Québec



DefiTabac.ca

ROUND
5

Ghyslain, ex-fumeur depuis le 15 février 2008 :

« Fumer le midi, c'était m'accorder un moment à moi. J'oubliais la job, les dossiers empilés sur mon bureau et les autres soucis à régler. Quand j'ai arrêté de fumer, j'ai transformé ma pause cigarette en pause marche. On est plusieurs à faire ça au bureau; c'est l'un. Je prends l'air, je me change les idées et c'est bon pour ma santé. En plus, ça me donne de l'énergie pour le reste de la journée! »

Antistress, la cigarette ?

La cigarette est souvent associée à une sensation de détente. Ce n'est pas faux. La nicotine peut avoir un certain effet relaxant sur les muscles du corps. Mais à quel prix quand on sait que fumer nous expose à 4 800 substances chimiques, dont 60 cancérogènes! De plus, la nicotine stimule le système nerveux et fait battre le cœur plus vite, grimper la tension artérielle et augmenter le rythme respiratoire, ce qui n'a rien de reposant.

En fait, la sensation de détente s'explique surtout par la dépendance à la nicotine. Un fumeur en manque devient tendu et stressé. Fumer fournit à son corps sa « dose » de nicotine pour le calmer. Mais quelque temps plus tard, ça recommence! Plutôt toxique comme cercle vicieux...

Stratégies antistress rapides

Quand vous cessez de fumer, la tentation de s'allumer une cigarette peut être grande. Mais saviez-vous qu'une crise reliée au manque de nicotine ne dure que quelques minutes ?

Soyez créatif pour détourner votre attention, le temps que l'envie de fumer passe. Brossez-vous les dents, faites des redressements assis, sortez pour aller prendre l'air, buvez un grand verre d'eau, jouez avec une balle antistress, mâchez une gomme sans sucre, appelez un ami, etc. Bref, changez-vous les idées!

Trucs sages...

Le stress est lié à des événements vécus ou à une situation, mais aussi à la perception. Respirez, prenez un peu de recul et essayez de voir le tout autrement. Également, en déterminant quelles sont vos craintes et vos éventuelles difficultés, vous pourrez établir des stratégies efficaces pour y faire face. Et pour ne pas céder à la tentation de fumer, répétez-vous ce qui vous pousse à vivre sans tabac : c'est motivant et calmant!

Faites preuve de vigilance! Le stress peut vous amener à recommencer à fumer des mois, même des années après avoir arrêté. Si vous sentez la tension monter : attention!

6 tactiques pour garder l'équilibre

Voici des trucs pour mieux gérer votre stress et relever le défi de mettre la cigarette derrière vous, puis de rester non fumeur. Des trucs également utiles pour faire face au stress dans la vie en général...

- **Je m'accorde quelques minutes de pause chaque jour, comme quand je fuma.** Un moment important pour relaxer et recharger mes batteries. Non négociable!
- **Je bouge!** Excellent pour retrouver ou garder la forme... et pour mon moral! Marche, vélo, natation, golf, hockey... L'important : choisir une activité que j'aime et avoir du plaisir.
- **Je pratique une ou plusieurs activités qui me détendent.** Je vais prendre l'air, je m'adonne à la menuiserie ou au jardinage, je fais des casse-têtes, je cuisine, je lis, etc.
- **Je passe du temps avec des gens qui me font du bien.** Rien de tel que la compagnie de personnes qui m'écoutent, me soutiennent et me changent les idées.
- **Je ris plus!** Me payer un bon fou rire, m'entourer d'une belle gang d'amis et de ma famille, puis ne pas trop me prendre au sérieux, voilà qui m'aide à éloigner le stress.
- **J'accepte d'avoir des hauts et des bas.** Se défaire d'une habitude comme fumer demande efforts et ténacité. Normal que je vive des moments plus difficiles. Il faut que je sois patient et que je me dise que demain, ce sera mieux.

