

# ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS QUI POUSSENT À FUMER ET ADAPTATION 101

Qu'entend-on par éléments déclencheurs? Un élément déclencheur est tout élément que vous associez au tabagisme ou qui vous amène à avoir envie d'une cigarette, comme le stress, la consommation de café ou la conduite automobile.

Vous avez besoin de stratégies pour vous aider à faire face aux éléments déclencheurs et à l'état de manque? Commencez ici.

## Les « cinq ruses »

Lorsque vous ressentez un grand besoin de fumer, essayez les « cinq ruses ».



**RETARDER** : Essayez de retarder le moment de fumer aussi longtemps que possible. Réglez une minuterie à cinq minutes. Si vous ressentez toujours une envie irrésistible de fumer, essayez d'ajouter cinq autres minutes. N'oubliez pas que l'envie de fumer passera, il durera moins longtemps et **sera** moins intense avec le temps.



**SE DISTRAIRE** : Faites quelque chose qui demande de la concentration. Par exemple, jouez à un jeu, naviguez dans sur Internet, envoyez un message texte ou téléphonez à un ami ou une amie, adonnez-vous à un passe-temps ou entreprenez un projet.



**RESPIRER PROFONDÉMENT** : Respirez profondément. Fermez les yeux et commencez par respirer par le nez en gonflant le ventre (plutôt que la poitrine). Expirez lentement et longuement par la bouche.



**BOIRE DE L'EAU** : Occupez vos mains. Buvez un verre d'eau froide pour changer la sensation dans votre bouche.



**DISCUTER** : Parlez de ce que vous ressentez avec quelqu'un, comme un ami/une amie ou un spécialiste de l'abandon du tabac. Vous pouvez également essayer de prendre du temps pour réfléchir. Réfléchissez à ce qui a pu déclencher votre besoin de fumer et à la façon dont vous pouvez faire face à cette situation à l'avenir.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour parler à un spécialiste de l'abandon du tabac, contactez votre service local d'abandon du tabac à l'adresse suivante : [vivezsansfume.gc.ca/abandon](https://vivezsansfume.gc.ca/abandon) ou téléphonez sans frais au **1-866-527-7383**.