

Liste de contrôle du compte à rebours de 5 jours pour cesser de fumer

Une bonne planification est la clé du succès pour être mentalement et physiquement prêt pour votre jour d'abandon du tabac.

5 jours avant de cesser

- Faites une liste des raisons pour lesquelles vous cessez.
- Dites à vos amis et à votre famille que vous comptez cesser. Demandez leur soutien.
- Pensez à si vous voulez utiliser des thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) ou des médicaments pour vous aider à cesser de fumer.
- Fixez une date pour cesser d'acheter des produits du tabac.
- Contactez un conseiller NEST par téléphone ou par clavardage sécurisé pour recevoir de l'aide.
- Inscrivez-vous pour recevoir des messages texte de motivation.
- Gardez le 811 dans votre numérotation rapide. Nos conseillers en ligne pour cesser de fumer sont à votre disposition pour vous aider à surmonter vos envies et pour vous guider en cours de route.

4 jours avant

- Faites attention au moment et à la raison pour laquelle vous fumez.
- Pensez à vos habitudes de fumer et à vos routines. Comment allez-vous les changer ?
- Que pouvez-vous tenir dans votre main à part une cigarette ou une cigarette électronique ? Maintenir vos mains occupées sera important.

3 jours avant

- Pensez à (et notez) ce que vous ferez avec l'argent que vous économiserez lorsque vous cesserez de fumer.
- Qui appellerez-vous quand vous aurez besoin de soutien ? Dites à ces personnes comment elles peuvent vous aider.

2 jours avant

- Continuez de penser à vos habitudes de consommation du tabac et à vos routines. Planifiez-en de nouvelles qui sont amusantes (et sans fumée).

La veille de votre jour d'abandon du tabac

- Jetez (ou donnez) les briquets et les cendriers.
- Lavez vos vêtements et autres tissus qui dégagent des odeurs de fumée.
- Jetez ce qui vous reste de tabac, vos allumettes, ou vos cigarettes électroniques. Vous n'en aurez plus besoin. Ne gardez pas un paquet de secours, ou même une cigarette, « juste au cas où ».