



5, 4, 3, 2, 1...

ET J'ÉCRASE MON ENVIE DE FUMER!



La prochaine fois que vous aurez envie d'une cigarette, essayez ceci :

Retardez-la de 5 minutes.

Décidez d'attendre 5 minutes avant de fumer et trouvez autre chose à faire. Quand le temps sera écoulé, vous aurez peut-être oublié votre envie.

Prenez 4 grandes respirations.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche en comptant jusqu'à 4. Respirer profondément vous aide à vous détendre, à réduire votre stress et à diminuer votre envie de fumer.

Répétez 3 fois à vous-même pourquoi vous voulez arrêter de fumer.

Chaque fois que l'envie d'allumer une cigarette vous prend, motivez-vous en vous rappelant les raisons.

Prenez 2 grandes gorgées d'eau.

L'eau modifie le goût dans votre bouche et peut réduire votre envie de fumer. En boire vous permettra également de vous hydrater et d'occuper vos mains.

Faites 1 activité qui n'est pas dans vos habitudes.

Essayez quelque chose de nouveau pour occuper votre esprit et votre corps. Voici quelques exemples : faites de l'exercice (faites 20 sauts à écart ou montez les escaliers), chantez les paroles de votre chanson préférée, appelez un vieil ami ou essayez une nouvelle recette dans la cuisine.

