

Faites un plan !

- Les trois premiers jours d'une nouvelle vie sans fumée sont très importants et doivent être planifiés en détail, une étape à la fois.
- Ceux qui ont l'habitude de faire chaque jour les mêmes activités dans le même ordre peuvent, par exemple, essayer de changer leur routine.
- Le programme doit également inclure de petites choses qui peuvent être faites pendant le temps libre et qui seront utiles pour se distraire dans les moments les plus difficiles.
- Chaque case du programme doit être remplie, pour ne rien oublier.
- Le programme doit être enregistré et toujours conservé à portée de main. Vous pouvez également l'imprimer et l'accrocher dans un endroit bien visible.

Mon 1^{er} jour

Sans tabac, ni nicotine



SMOKING
TABAC
TABACCO

Se lever

Matin

Midi

Après-midi

Soirée

Aller au lit

Notes

Les **stratégies de distraction** peuvent vous aider si vous ressentez soudainement une forte envie de fumer. 10 conseils pratiques pour démarrer une nouvelle vie sans fumée: stop-tabac.ch

Baisse de motivation? Ecrire, ça aide! stop-tabac.ch

Faible motivation? Parler, ça aide! 0848 000 181

Mon 2^{ème} jour

Sans tabac, ni nicotine



Se lever

Matin

Midi

Après-midi

Soirée

Aller au lit

Notes

- Il est normal d'avoir des symptômes de sevrage lorsque vous arrêtez de fumer ou de vapoter.
- Les symptômes de sevrage sont les plus forts au cours des 3 premiers jours.
- Se distraire de manière ciblée permet de surmonter ces symptômes et de maintenir sa motivation.
- Ce programme détaillé des 3 premiers jours vous aidera.

Tous les symptômes et leur durée: stop-tabac.ch/sevrage

Le patch nicotine peut être une aide supplémentaire: stop-tabac.ch/patchnicotine

Baisse de motivation? Ecrire, ça aide! stop-tabac.ch

Faible motivation? Parler, ça aide! 0848 000 181

Mon 3^{ème} jour

Sans tabac, ni nicotine



Se lever

Matin

Midi

Après-midi

Soirée

Aller au lit

Notes

Pourquoi ne pas vous occuper de manière agréable ou vous lancer dans une nouvelle activité ? Il existe par ailleurs des stratégies très utiles pour affronter les 3 premiers jours sans tabac ni nicotine. Les services de conseil destinés aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer sont également très utiles.

- Exemples de façons de se distraire: stop-tabac.ch/distraire
- Accompagnement et conseils: stop-tabac.ch/conseils
- Posez-nous vos questions en ligne, de manière sécurisée et anonyme: stop-tabac.ch/questions

Baisse de motivation? Ecrire, ça aide! stop-tabac.ch

Faible motivation? Parler, ça aide! 0848 000 181