

## **Fiche Aide Arrêt Tabac :**

### **Gestion des envies impérieuses de cigarettes**

- ❖ Se dire que cela ne va pas durer
- ❖ Boire un grand verre d'eau
- ❖ Prendre un substitut nicotinique (gomme ou comprimés)
- ❖ Inspirer et Expirer profondément 3 à 5 fois
- ❖ Marcher
- ❖ Manger un fruit
- ❖ Se laver les dents
- ❖ Penser aux bénéfices de l'arrêt
- ❖ Revoir sa liste de motivations
- ❖ Penser à quelque chose de plaisant
- ❖ Penser à son slogan, à sa phrase magique
- ❖ S'encourager, chercher le soutien d'un collègue, d'un proche
- ❖ ...