

## Conseils pour arrêter

1. N'abandonnez pas votre sevrage. Si vous faites une rechute, essayez encore et encore jusqu'à ce que vous réussissiez.
2. Fixez-vous une date d'arrêt. Ne fumez pas durant cette journée, quoi qu'il arrive.
3. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider à faire passer les moments pendant lesquels vous avez envie de fumer.
4. Assurez-vous de vous débarrasser de tous les accessoires de fumeurs, comme les cigarettes, les cendriers et les briquets, avant votre date d'arrêt.
5. Si vous faites une nouvelle tentative d'arrêt du tabac, pensez à ce qui n'a pas fonctionné auparavant. Développez une stratégie qui vous aidera, cette fois, à faire de cette tentative un succès.
6. Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter. Quand vous avez envie de fumer, prenez cette liste et lisez là.
7. Mettez l'argent que vous dépenseriez chaque jour pour des cigarettes dans une tirelire. Utilisez cet argent pour vous récompenser de rester non-fumeur.
8. Allez dans des endroits où vous savez que vous ne serez pas autorisé à fumer, comme le centre commercial, le cinéma ou la bibliothèque.
9. Restez occupé. Faites du jardinage, écrivez une lettre ou commencez ce projet auquel vous vouliez vous consacrer.
10. Souvenez vous que le besoin urgent de fumer disparaîtra dans quelques instants. Vous pouvez les faire passer!

**1-800-207-1230**

**THE MAINE TOBACCO HELPLINE**



**Partnership For A Tobacco-Free Maine**  
Maine Department of Health and Human Services  
Maine Center for Disease Control and Prevention