

# SANTÉ VOUS BIEN... PENDANT ET APRÈS LE DÉFI

Capsule hebdomadaire de l'équipe 015:30 de la Direction des programmes de santé publique  
CSSS Richelieu-Yamaska

En vedette cette semaine : Relevez le défi de votre vie, cessez de fumer!

## Ce mois-ci... c'est le Défi J'arrête, j'y gagne!

Le Défi J'arrête, j'y gagne! est une campagne positive qui invite chaque année les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2015.

Une formule gagnante!

Après 16 ans d'existence, le Défi J'arrête, j'y gagne! demeure pertinent dans une province qui compte encore 22 % de fumeurs\*, ce qui représente plus de 1,5 million de personnes. Parmi elles, 60 % souhaiteraient arrêter.

Les divers sondages effectués pour mesurer l'impact du Défi J'arrête, j'y gagne! montrent qu'en moyenne 2 participants sur 3 relèvent avec succès le défi de ne pas fumer durant 6 semaines. C'est très encourageant pour les participants!

Pour plus d'informations : [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)

\* Statistique Canada (2013).

## Vous avez besoin de soutien pour cesser de fumer? Contactez votre Centre d'abandon du tabagisme

Si vous avez décidé d'arrêter de fumer et avez besoin d'aide, notre centre d'abandon du tabagisme peut vous accompagner de deux façons dans votre démarche.

Un service de consultations individuelles et de suivi personnalisé vous est offert gratuitement ainsi que la possibilité de vous joindre à un groupe. Ces cours animés par des professionnels de la santé sont offerts à raison de trois sessions par année sur les territoires des Maskoutains et des Patriotes.

N'hésitez pas à demander conseil ou à obtenir du soutien auprès de nos conseillers en cessation du tabagisme :

- \* CLSC de la MRC d'Acton, 450 546-2572, p.3152
- \* CLSC des Maskoutains, 450 778-2572, p.6127
- \* CLSC des Patriotes, HHM et autres points de services au p.6460 ou au p.6634

## Arrêter de fumer : question de volonté seulement?



Vous dites avoir eu de la volonté pour entreprendre bien des choses dans votre vie. Mais pour la cigarette, c'est différent. Pourquoi y a-t-il des choses que vous désirez VRAIMENT dans la vie (« tomber en amour », décrocher un emploi spécifique, avoir des enfants, posséder tel type d'auto, de maison, de vêtements, etc.)?

Évidemment, c'est parce que vous estimez que vivre ces relations ou posséder ces choses contribueront à votre mieux-être ou sont carrément essentiels à celui-ci. Ainsi, pour obtenir ce

que vous désirez, vous êtes prêt(e) à surmonter des obstacles, faire bien des compromis et même des sacrifices pendant un certain temps pour obtenir ce qui vous tient tant à coeur. Vous continuerez donc à déployer autant d'efforts qu'il sera nécessaire tant que vous n'aurez pas obtenu ce que vous désirez. Ça, c'est de l'ordre de la VOLONTÉ. Mais, comme vous pouvez le constater, celle-ci repose sur VOTRE DÉSIR.

On peut donc dire que votre désir (et les raisons qui l'ont fait naître) est ce qui vous motive à agir. Dit d'une autre façon, c'est votre MOTIVATION! Donc, votre volonté dépend de votre motivation. Plus celle-ci sera élevée plus grande sera votre volonté de persévérer face aux obstacles que vous rencontrerez.

Pour vous libérer de la cigarette et arrêter de fumer, c'est la même chose! Travaillez d'abord sur votre motivation et la fameuse volonté suivra! Grâce à votre motivation, vous aurez la volonté de mettre en pratique les moyens que vous aurez identifiés pour atteindre votre but: cesser de fumer.

### De la théorie à la pratique

Pour augmenter votre motivation à arrêter de fumer et vous débarrasser de la cigarette, il est essentiel que :

- \* vous soyez convaincu(e) des nombreux désavantages de fumer;
- \* vous identifiez VOS avantages à vivre sans fumer;
- \* vous soyez persuadé(e) que les avantages ou l'aide que vous apportent la cigarette peuvent être obtenus par d'autres moyens;
- \* vous compreniez que les inconvénients d'arrêter de fumer ne durent pas alors que les avantages durent toute la vie.

Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement écraser un mégot; c'est un processus qui amène un changement dans la façon de voir et dans les habitudes.

Peut-être pensiez-vous qu'il suffisait d'écraser votre dernière cigarette et de faire face, au fur et à mesure, aux difficultés qui se présenteraient pour réussir à vous débarrasser de la cigarette? Peu de fumeurs réussissent de cette façon; la plupart se retrouve au dépanneur et en allume une. Ils succombent ainsi au manque de nicotine qu'exige, d'une façon déplaisante, leur corps et/ou au désarroi psychique de vivre une situation particulière sans leur béquille habituelle. Ce faisant, ils vivent en même temps un sentiment d'échec dévalorisant.

Il est important de comprendre ceci :

Se débarrasser de la cigarette c'est comme partir en voyage. Ça demande de se fixer une date et procéder à une préparation adéquate. Si vous faites vos bagages la veille et n'avez pas pris de renseignements sur votre destination, le risque est élevé de ne pas profiter de votre voyage ou même, de le rater carrément.

Donc, sans une bonne préparation, même si vos raisons pour cesser de fumer sont solides (votre motivation) et que, par le fait même, votre volonté d'arrêter de fumer est élevée, vous risquez d'échouer.

Alors, votre succès ne dépend pas que de votre volonté! C'est compréhensible d'avoir manqué votre coup lors de tentatives précédentes. Mais maintenant, avec votre expérience passée et les moyens que nous vous proposons, vous avez certainement plus de chances de réussir cette fois-ci!

Source : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

## Un collègue de travail, un ami ou un membre de votre famille désire cesser de fumer? Soyez un bon supporteur!

Encourager et soutenir une personne qui souhaite cesser de fumer, c'est l'aider à s'offrir un cadeau qui ne s'achète nulle part dans le monde: la liberté et la santé. Avec les bons mots et les bons gestes, vous aiderez concrètement cette personne à se libérer de la cigarette.

Le rôle du supporteur est crucial... mais pas toujours facile. Vous serez à la fois accompagnateur, motivateur, consolateur... et un peu psychologue. Alors comment être un bon supporteur? Sortez vos qualités. C'est une affaire de cœur!

**Vous aurez besoin d'optimisme...** pour rappeler constamment à votre partenaire que sa démarche est la bonne et qu'il réussira... même s'il rechute.

**Vous devrez faire preuve de patience...** pour faire face au stress, à la fébrilité et aux

états d'âme en dents de scie de votre partenaire. Surtout les premiers jours!

**Vous aurez à montrer de l'empathie...** en écoutant et en étant attentif aux réactions et aux besoins de la personne que vous soutenez. Écoutez, appuyez et encouragez.

**Vous aurez besoin de disponibilité...** pour répondre à ses appels, pour sortir faire une marche avec lui et pour l'encourager quand l'envie de fumer sera trop forte.

**Enfin, vous devrez miser sur votre créativité...** pour trouver des façons amusantes et efficaces de maintenir la motivation de la personne que vous appuyez.

Source : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

**SAVIEZ-VOUS QUE...**

Près de 19 000 participants se sont inscrits au Défi J'arrête, j'y gagne! en 2014



Centre de santé et de services sociaux  
Richelieu-Yamaska

affilié à UNIVERSITÉ DU  
SHERBROOKE