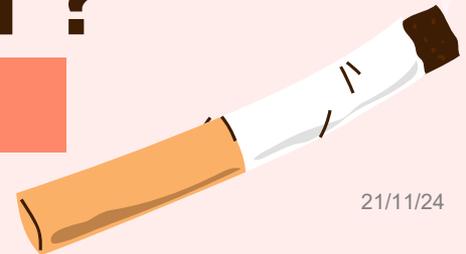
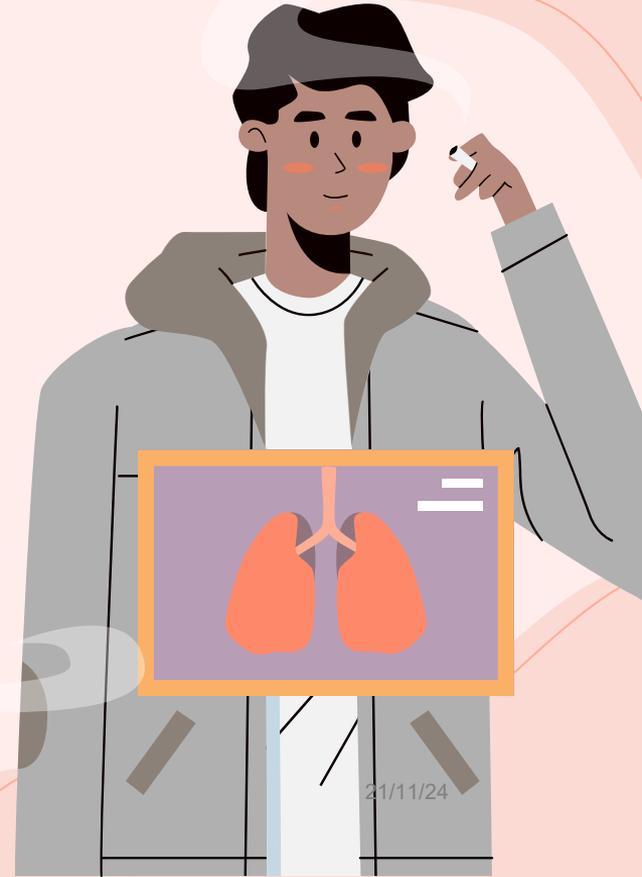


Arrêter de fumer ?

Dr C. Solano 2024



1 - Qu'est-ce que l'addiction ?



2 - Se motiver pour arrêter...



Plutôt des motivations positives

01

Amélioration du goût



02

Modèle pour enfants



03

Meilleur souffle



04

Peau embellie



05

Sexualité améliorée



06

Fertilité améliorée



Etc.



ARRÊTER DE FUMER

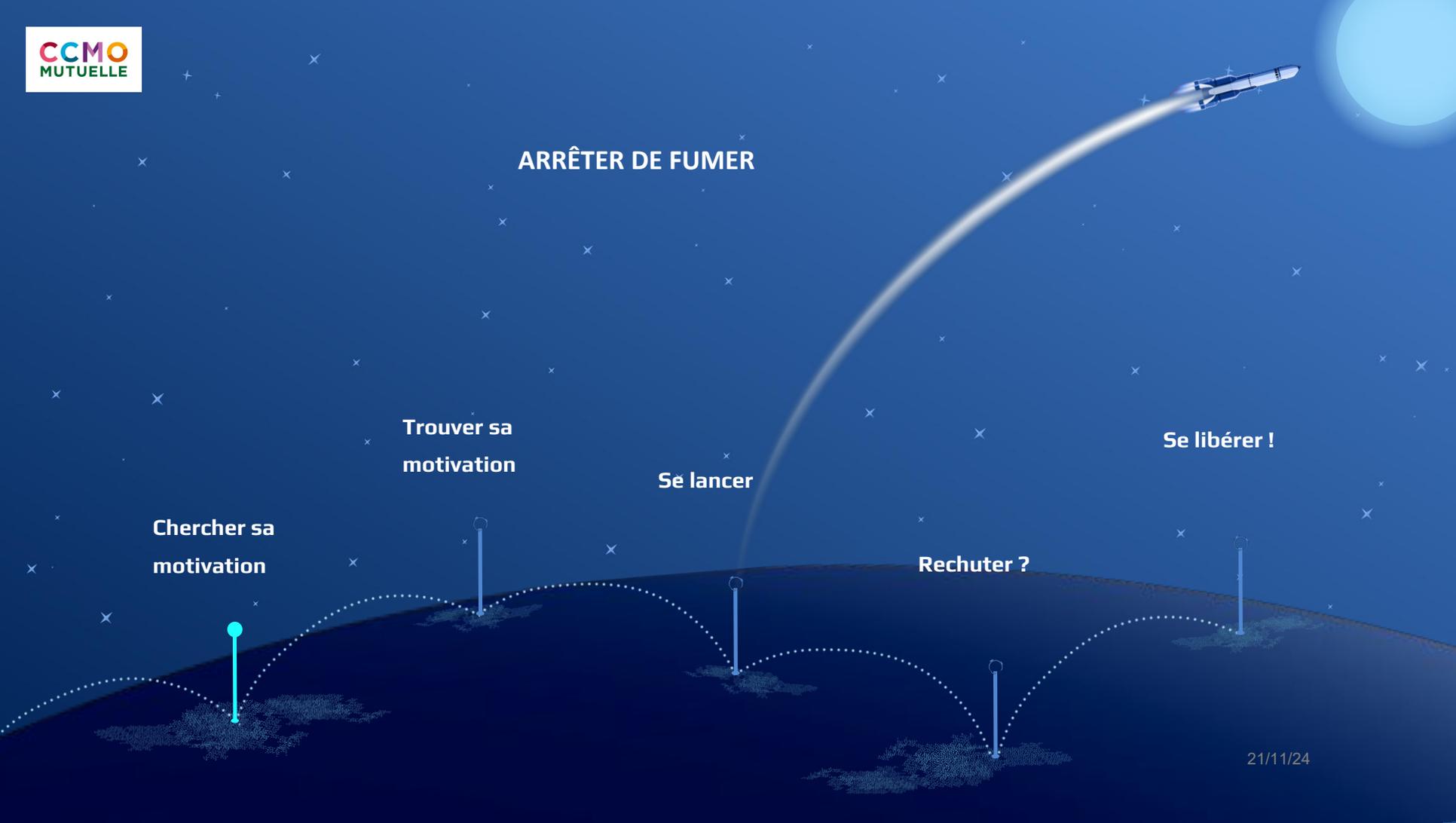
Chercher sa
motivation

Trouver sa
motivation

Se lancer

Rechuter ?

Se libérer !



Comment s'y prendre pour arrêter ?



Trouver de l'aide



Tabac info service - 3989

<https://www.tabac-info-service.fr/>



Stop tabac

<https://www.stop-tabac.ch/>



Tabac Stop

<https://www.tabacstop.be/>



Les substituts

Nicotiniques



Substituts nicotiques et **fausses croyances**

01



Il est interdit de fumer avec un patch

02



On ne peut pas associer les patchs et les formes orales

03



On ne peut pas les utiliser immédiatement après un infarctus du myocarde

04



Seuls les patchs faiblement dosés sont autorisés chez la femme enceinte

Cigarette électronique



Les autres solutions



Hypnose ?



Laser ?



Auriculothérapie ?



Volonté ?



Diminution progressive ?



Etc.

L'addiction au geste



Photo <https://www.pexels.com/fr-fr/>
21/11/24

La rechute est une pause vers la réussite



Photo de cottonbro studio:
<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/amis-hommes-cigarette-fumees-10320221/>

Comment aider un proche



Photo de Lukas:

<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/pne-porte-un-blazer-multicolore-928>

Ne pas faire



Juger

Tu n'as pas de volonté, tu ne fais aucun effort...



Banaliser

Minimiser le problème



Sous-estimer

la difficulté : il suffit d'arrêter.

Argumenter

Tenter de convaincre à tout prix



Agir en douce

Cacher les cigarettes, jeter les cendriers...



Forcer

Prendre rendez-vous, acheter des patches, sans son avis.



A faire plutôt...



L'aider à trouver sa motivation

Pour arrêter



Le valoriser

Complimenter, encourager
dans tous les domaines



Exprimer son inquiétude

Pour sa santé, pour les
enfants...

Parler finances

Il sera possible de s'offrir pas mal de
choses avec l'argent économisé



Lui demander

Ce qu'il ou elle pense de sa
consommation



Encourager à consulter

S'il ou elle reconnaît avoir du
mal à arrêter.



Soutenir **si rechute**

CONCLUSIONS

