

# GERER LES "CRAVING" ?



Le craving désigne une envie irrésistible de consommer. C'est une impulsion à fumer qui peut sembler difficile à contrôler.

## Ce que vous devez savoir sur le craving

- Ces envies sont normales, surtout au début. Elles ne sont pas un signe de faiblesse.
- Un craving dure généralement quelques minutes.
- Avec le temps, les envies deviennent moins fréquentes et moins intenses.

## Nos conseils pour résister à l'envie de fumer

- Dites-vous que l'envie va passer rapidement.
- Laissez passer l'envie sans vous y attarder.
- Ne réagissez pas immédiatement : différer la prise de décision de quelques minutes.

## Si vous sentez que vous pouvez craquer

- Éloignez-vous de la situation à risque (pause avec des fumeurs, café, stress...).
- Pensez aux raisons pour lesquelles vous avez arrêté.
- Concentrez vous sur le moment présent : **"aujourd'hui, je ne fume pas"**.
- Contactez une personne de confiance ou un-e professionnel-le si besoin.



## SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DES SITES  
[TABAC-INFO-SERVICE.FR](http://TABAC-INFO-SERVICE.FR) & [STOP-TABAC.CH](http://STOP-TABAC.CH)



### FAIRE FACE AU SEVRAGE

<https://stop-tabac.ch/arreter-avec-succes/faire-face-au-sevrage#c450>



### ÉVITER LES RECHUTES

<https://stop-tabac.ch/rechutes/eviter-les-rechutes>



### COMPRENDRE LA RECHUTE

<https://stop-tabac.ch/rechutes/comprendre-la-rechute>



### CRAVING ET ENVIES D'EN FUMER UNE

<https://stop-tabac.ch/rechutes/eviter-les-rechutes>



### JE SURMONTE LES DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN

<https://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer/je-surmonte-les-difficultes-du-quotidien>



DESIGN ET CONCEPTION : FLORENCE BOYER

# TABAC, EVITER LA RECHUTE



Avoir les bons reflexes  
pour rester libre



Projet financé par l'INSERM-AAP Messidore 2022-  
N° 80

# 10 RÈGLES D'OR

## 1 PAS UNE SEULE BOUFFÉE !

*Apprenez à dire non !*

## 2 DÉBARRASSEZ-VOUS DE TOUT CE QUI EST LIÉ AU TABAC *(Feuilles, filtres, ...)*

## 3 ÉVITEZ DE PROVOQUER L'ENVIE *(alcool, café, etc.)*

## 4 INFORMEZ VOTRE ENTOURAGE

## 5 DEMANDEZ AUX PERSONNES AUTOUR DE VOUS DE NE PAS FUMER

## 6 MODIFIEZ VOS HABITUDES *Ex. : allez marcher, jouer, etc.*

## 7 ANTICIPEZ LES ENVIES ET PRÉPAREZ DES RÉPONSES.

## 8 ENVIE DE FUMER ? TROUVEZ UNE DISTRACTION

## 9 UTILISEZ DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES SI NÉCESSAIRE.

## 10 TENEZ BON & RESTEZ MOTIVÉ-E *Listez les avantages!*



**Les dérapages et les rechutes font partie du processus quand on arrête de fumer.**

Les faux pas, ça arrive à tout le monde. Persévérez car rien n'est perdu ! Vos nouvelles habitudes de non-fumeur-se ont besoin de temps pour s'établir.



### OCCUPEZ VOTRE ESPRIT

- RÉSOLVEZ UN SUDOKU OU DES MOTS CROISÉS.
- ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE ET CONCENTREZ-VOUS SUR LE RYTHME.

### OCCUPEZ VOS MAINS

- LAVEZ-VOUS LES MAINS.
- FAITES UN PEU DE MÉNAGE..

### OCCUPEZ VOTRE CORPS

- ALLEZ VOUS PROMENER, ÉTIREZ-VOUS, FAITES DU SPORT.
- RESPIREZ PROFONDÉMENT (COHÉRENCE CARDIAQUE)



**En règle générale, il faut environ  
2 MOIS  
pour créer une nouvelle habitude**

La dépendance physique disparaît en moyenne **entre 3 semaines et 3 mois** suivant les personnes

→ *En cas de besoin, consultez un professionnel*

## QUE FAIRE EN CAS D'ENVIE DE FUMER ?

### OCCUPEZ VOTRE BOUCHE

- MÂCHEZ UN CHEWING-GUM OU BUVEZ UN VERRE D'EAU
- PRENEZ UN SUBSTITUT NICOTINIQUE SI NÉCESSAIRE.