



## **MOYENS POUR MAINTENIR UNE ATTITUDE POSITIVE**

Lorsque votre corps ressent les effets du sevrage de la cigarette, votre attitude peut être votre meilleur ami ou votre pire ennemi. Établir des attentes raisonnables et être bon envers vous-même peuvent vous aider à éviter l'anxiété ou l'inconfort émotionnel additionnels qui pourraient vous inciter à fumer.

### **Récompensez-vous**

Chaque jour que vous réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez est un accomplissement, alors, récompensez-vous en conséquence. Vous vous rappelez l'argent que vous dépensiez en cigarettes? Dépensez-le sur quelque chose qui vous fait du bien, comme un bon repas ou une nouvelle paire de chaussures.

### **Collations**

Ayez des collations saines à portée de la main afin d'améliorer vos chances de succès. Rappelez-vous qu'il est normal pour un fumeur de ressentir une énergie nerveuse lorsqu'il diminue sa consommation de tabac, alors, réagir en mangeant des fruits séchés, des noix ou de la gomme sans sucre ou lieu de fumer une cigarette est préférable pour votre corps en plus de votre estime de soi.

### **Ménagez-vous**

La perfection n'existe pas. Si vous subissez une rechute et recommencez à fumer, sachez que la majorité des fumeurs qui ont réussi à arrêter de fumer l'ont fait seulement après plusieurs tentatives. Vous brisez une habitude extrêmement accoutumante – alors, ne vous jugez pas parce que vous êtes humain.