

Rapport sur vos motivations personnelles pour arrêter de fumer

Ce document vous est offert par Sarah (psychologue) et Magali (coach). En tant qu'ex-fumeuses heureuses nous comprenons les défis liés au sevrage tabagique.

Nous vous invitons ici à analyser les enjeux des questions auxquelles vous avez répondu. En passant le test sur les chances de réussite (1), vous avez posé un premier pas vers un mode de vie sans tabac.

1. **Je décide par moi-même de chercher une solution pour arrêter de fumer** (oui = 2pt)
 - Si vous avez répondu "oui", c'est un signe positif. Votre motivation personnelle pour arrêter de fumer est un atout précieux. Vous êtes prêt.e à prendre des mesures pour votre propre bien-être, ce qui est essentiel pour réussir.
 - Si vous avez répondu "non", cela peut simplement signifier que vous êtes encore en train de peser les avantages et les inconvénients de l'arrêt du tabac. Le fait de prendre le temps de réfléchir à cette décision est également important. Rassurez-vous, il y a différentes manières de renforcer cette décision au fil du temps.

2. **Je veux arrêter de fumer suite à un avis médical** (oui = 1pt) :
 - Si vous avez répondu "oui" parce qu'un avis médical cela motive votre démarche, c'est une source de décision solide. Les informations sur les risques du tabagisme pour votre santé sont cruciales.
 - Si votre réponse est "non", vous avez peut-être d'autres raisons valables pour arrêter de fumer. Il peut s'agir d'une décision motivée par d'autres facteurs personnels. Ou peut-être avez-vous besoin de mieux prendre conscience de la balance risque/bénéfices liée à la consommation ? En tout cas vous allez recevoir la liste des bénéfices du sevrage pour la santé et l'espérance de vie dans un mail de notre part.

3. **Mon entourage (famille, amis, partenaire...) aimerait que j'arrête de fumer** (oui = 1pt) Le soutien de votre entourage peut être précieux.
 - Si vous répondez "oui", cela peut signifier que votre entourage se soucie de votre bien-être et vous encourage à arrêter de fumer. C'est une source de soutien précieuse qui peut vous aider à réussir.
 - Si la réponse est "non", cela ne signifie pas nécessairement que vous n'avez pas de soutien. Votre décision d'arrêter est peut-être davantage motivée par des raisons personnelles. Mais vous pourriez décider de demander du soutien aux personnes de votre entourage qui sont de nature soutenante. Notre méthode de sevrage tabagique en groupe pourrait aussi vous aider !

4. **Actuellement, j'ai des problèmes familiaux** (non = 1pt) :
 - Si vous répondez "non", vous aurez moins de stress familial à gérer pendant votre sevrage, ce qui est positif.
 - Si vous répondez "oui", vous avez perdu un point parce que les problèmes familiaux peuvent être stressants et cela ajoute une difficulté pendant le sevrage. Cela implique que vous avez peut-être besoin d'un soutien supplémentaire (éventuellement de la part d'un professionnel de la santé) pour traverser cette période. Sachez aussi que l'effet yoyo cigarette-manque-

cigarette-manque que vous vivez chaque jour est en réalité une source supplémentaire de stress par rapport à un non-fumeur qui fait face à des soucis familiaux.

5. **Actuellement, j'ai des problèmes professionnels** (oui = 1pt) :

Le raisonnement est le même que pour la question précédente puisque les problèmes professionnels peuvent également être source de stress.

- Si vous répondez "oui", il peut être utile de rechercher des moyens de gérer ce stress autrement que par la cigarette.
- Si vous répondez "non", cela peut vous offrir un environnement plus stable pour arrêter de fumer.

6. **Actuellement, j'ai un bon moral** (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", c'est un bon signe, car un bon moral peut faciliter l'arrêt du tabac. Votre attitude positive peut renforcer votre détermination.
- Si votre réponse est « non », ne vous découragez pas. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'être au top avant de se lancer. Vous aurez peut-être besoin de plus de soutien, et de quelques ressources supplémentaires pour soutenir votre démarche de sevrage. La bonne nouvelle c'est que les choses que vous mettrez en place pourraient vous aider à être plus heureux/se bien au-delà de l'arrêt du tabac . De plus, devenir non-fumeur va renforcer votre confiance dans vos capacités sur le long terme et vous allez arrêter de culpabiliser. Vous serez aussi moins stressé et allez améliorer votre confiance dans vos capacités.

7. **Je suis plutôt d'un tempérament calme et détendu** (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", être calme et détendu peut être un atout pour le sevrage tabagique.
- Si vous répondez "non", rassurez-vous. Il n'est pas nécessaire d'être un moine bouddhiste pour arrêter de fumer. Il y a plein de gens survoltés qui y arrivent aussi. Cependant voici une chose importante à savoir : contrairement à ce que l'on pourrait penser, fumer n'aide pas à gérer le stress. En réalité un fumeur est globalement plus stressé qu'un non-fumeur. L'alternance manque-cigarette-manque-cigarette que vous vivez au quotidien est une épreuve pour vos nerfs. Arrêter de fumer retire une source de stress. Et quant au stress normal du quotidien, nous avons des techniques éprouvées pour vous aider à être plus serein.e au quotidien. C'est pour cela que dans notre [programme « 21 jours »](#), nous proposons notamment l'hypnose et des techniques de respiration.

8. **Mon poids est habituellement stable** (oui = 1pt) :

La stabilisation du poids peut être un sujet de préoccupation, mais l'arrêt du tabac ne devrait pas vous faire renoncer à votre décision. Il existe des moyens de gérer votre poids de manière saine sur le court et le long terme après votre dernière cigarette, ceci sans privations ni régime drastique.

Il y a énormément de recherches sur le sevrage tabagique, certaines études démontrent un lien entre sevrage et prise de poids, mais d'autres pas. Il est vrai que fumer brûle (un peu de) calories. On pourrait en conclure qu'en arrêtant, on en brûle moins. Mais ce raisonnement ne

tient pas compte du fait qu'on augmente plus facilement son activité physique après avoir arrêté de fumer. Après 72 heures d'abstinence, vous avez déjà plus de souffle.

Un autre facteur en jeu est la gestion du manque : certain.e.s personnes compensent leur envie de nicotine en mangeant des aliments sucrés ou gras. Si vous apprenez à trouver d'autres plaisirs, vous n'aurez pas à vous soucier autant de la prise de poids. Nous sommes là pour vous y aider à améliorer votre qualité de vie de manière globale. ☑

9. **Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire** (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", vous avez gagné un point. L'activité physique est excellente pour la santé et la pratique régulière d'un exercice physique peut aider les personnes à arrêter de fumer (2), notamment en réduisant les symptômes de sevrage et les envies de fumer, et en aidant à gérer la prise de poids. (3)

Si vous faites déjà du sport, c'est un avantage et si ce n'est pas le cas, pas besoin de devenir un sportif de haut niveau. 7500 pas par jours, ce serait déjà formidable, soit 45 minutes à une heure de marche (ça peut être 5 fois 10 à 15 minutes).

- Si vous avez répondu "non", il n'est pas prouvé (2) que l'exercice physique augmente le *taux d'arrêt* du tabac. Donc ça ne changerait pas vos chances de réussite sur le long terme. Mais si vous décidez de le faire, ce sera plus confortable pour vous de traverser la période de sevrage (voir ci-dessus), et plus facile de maintenir votre poids.

10. **Je veux préserver mon aspect physique** (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", La préservation de votre apparence physique peut être une source de motivation utile : avoir un beau sourire, une belle peau, etc.
- Si vous avez répondu "non", vous avez perdu un point, pourtant vous avez peut-être d'autres motivations davantage liées à la santé qu'à l'apparence, or les bénéfices à ce niveau-là sont vraiment tangibles (diminution du risque de cancer, de problèmes de cœur etc. (nous vous fournissons un compte rendu détaillé dans un mail).

11. **Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte** (oui = 2pt) :

- Si vous avez répondu "oui", La grossesse ou la venue d'un bébé est une période cruciale pour arrêter de fumer, car le tabagisme peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé du bébé. L'attente d'un être cher est une motivation puissante.
- Si vous avez répondu "non", vous pourriez tomber enceint.e juste pour augmenter vos motivations ? Bon, blague à part, vous avez perdu un point ici. Il se fait que le test de Demaria Grimaldi inclut cette question. Mais vous avez peut-être gagné des points ailleurs et les choses s'équilibrent... Vous avez de toute façon une grande marche de manœuvre pour augmenter vos chances de réussite.

12. J'ai (ou aurai bientôt) des enfants en bas-âge (oui = 2pt) :

- Si vous avez répondu "oui", les enfants en bas âge sont sensibles à la fumée secondaire (celle que vous expirez et qu'ils inhalent malgré eux) et la fumée tertiaire (les molécules qui se déposent sur les surfaces, les tissus, etc.). Vous disposez donc d'une source de motivation supplémentaire, celle de protéger leur santé.
- Si vous avez répondu "non", y a-t-il des non-fumeurs autour de vous dont vous souhaitez prendre soin ? Y penser peut augmenter vos chances de réussite.

13. J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", la confiance en votre capacité à réussir est un atout précieux dans le sevrage tabagique.
- Si vous avez répondu "non" et que vous ne vous sentez pas très confiant, vous pourrez aller chercher de la confiance dans différents domaines. Vous avez incontestablement réussi des choses dans votre vie. Il est possible d'aller puiser là un sentiment de confiance dans vos capacités et le transférer ici pour soutenir votre démarche ici.

14. Je veux me libérer de cet esclavage (oui = 2pt) :

- Si vous avez répondu "oui", vous avez gagné un point. Cela vous étonne peut-être ? Cette question met en évidence l'aspect de dépendance à la nicotine et au geste de fumer. L'envie de s'en affranchir et se sentir plus libre est une motivation puissante et positive.
- Si votre réponse est "non", peut-être que le concept d'esclavage ne vous parle simplement pas. Peut-être que vous vous dites « j'arrête quand je veux » ? Vous sous-estimez sans doute la puissance de la nicotine en tant que drogue. Savez-vous qu'elle est classée comme drogue dure ? Peut-être avez-vous besoin d'un peu de temps pour transformer votre vision des choses.

15. Je veux avoir une meilleure qualité de vie (oui = 2pt) :

- Si vous avez répondu "oui", vous avez gagné un point. Pour aller plus loin, nous pouvons vous aider à approfondir les aspects de votre bien-être que vous visez. Ce sera un peu comme faire un voyage dans le temps pour voir à quoi ça pourrait ressembler dans le futur, et revenir dans le présent plein.e d'inspiration.
- Si votre réponse est "non", nous supposons que vous n'aviez pas bien lu la question ?

16. J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", le fait d'avoir déjà essayé vous a fait gagner un point parce que plus on essaye, plus on se rapproche du but. Vous vous connaissez déjà mieux que si vous n'aviez jamais essayé et cela augmente vos chances de réussite.
- Si vous avez répondu "non", sachez que plein de gens réussissent du premier coup, mais vous allez devoir bien réfléchir aux situations qui risquent de vous faire rechuter. Passé le sevrage physiologique (les premiers jours), ce sont surtout les situations de tension (deuil, stress important, etc.) qui sont délicates. Or il est utile de se rappeler que (re)fumer ajoute un problème.

17. Je veux être en meilleure forme physique (oui = 1pt) :

- Si vous avez répondu "oui", vous avez gagné un point. C'est statistique : les fumeurs sont en moins bonne forme et les non-fumeurs ont plus de souffle, une meilleure circulation du sang, etc. Vous voulez appartenir à la 2^{ème} catégorie, bienvenue !

En plus, vous pouvez commencer dès maintenant : le fait de bouger davantage peut aider à arrêter de fumer (2) (comme expliqué au point 9, cela peut réduire les symptômes de sevrage et les envies de fumer, et aider à gérer la prise de poids (3)).

- Si vous avez répondu "non", peut-être êtes-vous déjà en pleine forme malgré le fait de fumer ? Dans ce cas vous avez certainement d'autres motivations. Ou bien votre réponse indique que n'avez-vous pas encore pris connaissance des avantages du sevrage pour le corps ? Nous vous fournirons la liste des avantages dans un mail.

En conclusion...

N'oubliez pas que chaque personne est unique et les raisons personnelles de vouloir arrêter de fumer varient d'une personne à l'autre. L'important est de trouver les motivations, souvent nombreuses, qui vous aident le mieux pour réussir votre sevrage tabagique.

Nous espérons que ce rapport vous aura aidé.e à multiplier ces raisons de vous libérer de la cigarette et à mieux les conscientiser.

Nous tenons à vous remercier pour votre confiance et à vous féliciter d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire et d'explorer votre désir d'arrêter de fumer. Nous (Sarah et Magali) sommes là pour vous accompagner sur le chemin d'une nouvelle vie sans tabac avec compassion et bienveillance.

Si vous avez trouvé ces informations utiles, n'hésitez pas à prendre contact avec nous pour en savoir plus sur [notre programme « 21 JOURS »](#). Nous sommes déterminées à vous soutenir dans cette transition vers une vie plus saine et à vous proposer les ressources dont vous avez besoin pour réussir. Votre santé et votre bien-être sont notre priorité, et nous sommes impatientes de vous aider à atteindre vos objectifs.

- (1) Le test que vous avez passé est notre adaptation du test de Demaria Grimaldi sur les chances de réussite pour le sevrage tabagique. Nous avons calculé vos résultats en additionnant les points correspondant à chaque réponse. Les résultats sont classés comme ceci :
Score 0-7 points : Est-ce le bon moment pour cesser de fumer ? Pour augmenter vos chances de réussites, il est important de mettre des ressources en place.
Score 8 à 12 points : Les chances de réussite sont réelles, mais il vous faudra peut-être renforcer vos ressources.
Score 13 à 15 points : Il y a des chances de réussite.
Score 16 et plus : Très bonnes chances de réussite.
- (2) Ces données sont issues de cette recherche : Ussher MH, Taylor AH, West R, McEwen A. Does exercise aid smoking cessation? A systematic review. *Addiction* 2000;95(2):199-208. [[PubMed](#)]
- (3) Une étude a montré que l'augmentation de la condition physique est associée à une diminution des symptômes dépressifs pendant la période de sevrage tabagique chez les femmes : Williams DM. Increasing fitness is associated with fewer depressive symptoms during successful smoking abstinence among women. *International Journal of Fitness* 2008;4(1):39-44. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]