

# Sevrage tabagique

## ce que vous attendez, ce que vous redoutez...

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

**Vous aimeriez bien arrêter de fumer** mais vous n'avez pas encore vraiment pris la décision de le faire. Vous pesez le pour et le contre. Cette fiche devrait vous aider à prendre conscience de ce que vous attendez d'un sevrage tabagique et de ce que vous redoutez.

Chacun a ses propres raisons de vouloir renoncer au tabac. Voici une série de propositions : certaines ne vous concernent pas, d'autres correspondent bien à ce que vous ressentez. Indiquez votre point de vue en face de chaque phrase, en cochant l'une des quatre cases : pas du tout, un peu, moyennement ou beaucoup. Il y a vraisemblablement d'autres choses que vous espérez : complétez vous-même la liste. Chacun a aussi ses propres craintes ou ses propres réticences.

Au bas de cette page, faites la liste de ce qui vous effraye dans le fait d'essayer d'arrêter de fumer.

Rapportez cette feuille remplie à votre médecin et parlez-en avec lui. Il pourra vous aider à renforcer vos motivations et à surmonter vos craintes.

J'aimerais bien arrêter de fumer parce que je voudrais :

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
• protéger ma santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• retrouver une bonne condition physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mieux sentir les bonnes odeurs et le goût des aliments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ne plus intoxiquer mon entourage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• faire des économies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• avoir un enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• être mieux dans ma peau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• faire plaisir à mes proches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• montrer l'exemple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ne plus être dépendant d'un produit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• être plus libre de mes mouvements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mieux respirer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• aider un proche à s'arrêter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Sevrage tabagique

## ce que vous attendez, ce que vous redoutez...

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

### En essayant d'arrêter de fumer, j'ai peur ...

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
•	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous arrêtez de fumer dès aujourd'hui, à combien estimeriez-vous vos chances de réussite, sur une échelle de 1 à 10 ?

(0 signifie : "je suis tout à fait sûr(e) que je n'y arriverais pas"  
et 10 signifie : "je suis tout à fait sûr(e) que je réussirais")

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse.

**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Si vous n'avez pas répondu 10 à cette question, qu'est-ce qui, selon vous, permettrait d'accroître votre confiance ?

Réf. : documents CFES : tabac, ouvrons le dialogue

La  
**FGLMR,**  
c'est  
aussi...

Etablissements de  
Soins Médicaux et de  
Réadaptation respiratoire  
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT  
Lège Cap-Ferret • Pessac  
[www.lp-lh.fr](http://www.lp-lh.fr)

Centre de consultations  
**LE HILLOT**  
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance  
Ventilatoire  
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

[www.avad-assistance.com](http://www.avad-assistance.com)

**SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON**