

Les 5 étapes de la démarche

Les étapes du changement

Au cours du processus de renoncement au tabac, les fumeurs franchissent habituellement cinq étapes séquentielles, chacune posant des défis particuliers.

1. Pré-contemplation (ne pas songer à arrêter de fumer)

Les gens qui en sont à cette étape ne songent pas vraiment à arrêter de fumer. En effet, si vous les interrogez le moins à ce sujet, ils défendront probablement leur choix de fumer. Les tentatives infructueuses pour arrêter de fumer peuvent les avoir découragés ou ils peuvent se croire trop dépendants pour arrêter de fumer. Ces fumeurs ne seront probablement pas réceptifs aux messages sur les bienfaits sur la santé d'arrêter de fumer. Cependant, arrive un moment où une bonne majorité de ces « pré-contemplateurs » commence à y songer.

2. Contemplation (y penser mais ne pas être encore prêt)

Pendant cette étape, les fumeurs songent à arrêter de fumer dans un proche avenir (à peu près six mois ou moins). Ils sont davantage sensibilisés aux conséquences personnelles et voient le tabagisme comme un problème qui doit être réglé. Par conséquent, ils sont plus réceptifs aux messages d'information sur les méfaits du tabagisme et plus aptes à identifier les obstacles qui les empêchent de renoncer au tabac.

3. Préparation (se préparer à arrêter)

À l'étape de la préparation, les fumeurs ont choisi de renoncer au tabagisme et s'apprêtent à agir. Ils se rendent compte que cesser de fumer comporte plus de « pour » que de « contre » et posent de petits gestes afin de se préparer à arrêter de fumer. Par exemple, pendant les premières étapes de planification, ils réduiront peut-être leur consommation de cigarettes. Ils déclareront « C'est sérieux et il est temps d'agir » et choisiront peut-être une date pour arrêter.



4. Action (arrêter)

Les gens qui en sont à la quatrième étape tentent activement d'arrêter de fumer. Pour se motiver, ils peuvent s'offrir des récompenses à court terme ou, pour obtenir du soutien, demander l'aide de parents, d'amis ou d'autres personnes. Ils renouvellent mentalement leur engagement personnel et consolident des plans d'action pour faire face aux pressions internes et externes susceptibles de provoquer des écarts. C'est au cours de cette étape, qui dure environ six mois, que les ex-fumeurs ont le plus besoin d'aide et de soutien.

5. Consolidation (demeurer un non-fumeur)

Les ex-fumeurs qui en sont à l'étape de la consolidation ont appris à prévoir et à gérer les tentations de fumer et sont en mesure d'utiliser de nouvelles façons de faire face au stress, à l'ennui et aux pressions sociales qui ont fait partie de leur « identité de fumeur ». Bien qu'ils puissent faire une rechute et fumer une cigarette, ils essaient de tirer profit de cet écart afin de prendre les dispositions nécessaires pour qu'il ne se reproduise plus. Cette façon d'agir leur donne un meilleur sentiment de contrôle et les encourage à demeurer non-fumeur.

Préoccupations liées à la santé - sections en vedette



Maladies et affections



Cessez de fumer dès aujourd'hui!



[Odrogue](#)



[Le tabagisme et votre corps](#)



[Avis, mises en garde et retraits](#)

Date de modification : 2007-11-05


[Haut de la page](#)

[Avis importants](#)