

LIBRE EN-D'DANS



Une initiative de



EN ROUTE VERS LA LIBERTÉ...

NON-MOTIVATION (PRÉCONTEMPLATION)

Je ne veux pas
arrêter de
fumer.

1.



CONTEMPLATION

D'ici 6 mois, je vais
arrêter de fumer.

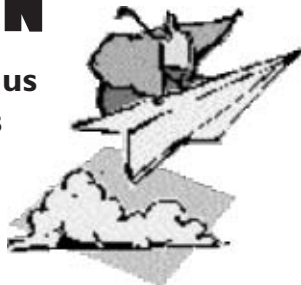
2.



ACTION

Je ne fume plus
depuis moins
de 6 mois.

4.



PRÉPARATION

Je vais cesser de
fumer d'ici 30 jours.

3.



MAINTIEN

Je ne fume
plus depuis
plus de
6 mois.

5.



RECHUTE

J'ai recommencé
à fumer après
avoir cessé.

6.



Cycle du changement de Prochaska et DiClemente

TEST DE DÉPENDANCE

(d'après Fagerström 1991)

Vous n'envisagez pas de cesser de fumer? C'est votre droit!

STADE DE NON-MOTIVATION



Quel type de dépendance entretenez-vous avec le tabac? Faites le test pour le savoir!

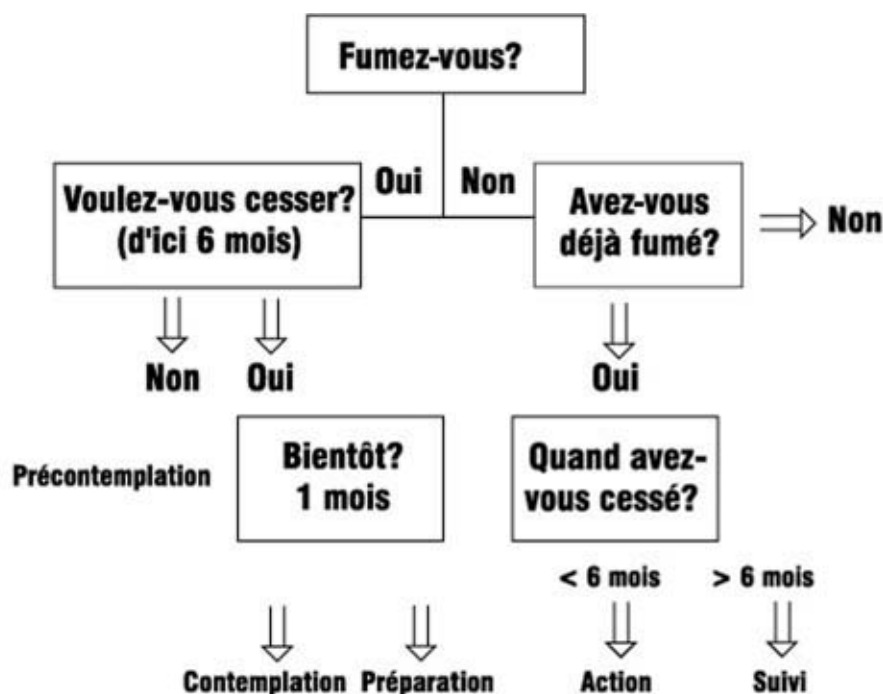
1. Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?	moins de 5 min. entre 6 et 30 min. entre 31 et 60 min. plus tard	3 2 1 0
2. Avez vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? (Cinéma, salle d'attente, église, bibliothèque...)	oui non	1 0
3. Quelle est la cigarette que vous détesteriez le plus perdre ?	la première le matin une autre	1 0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus	0 1 2 3
5. Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée?	oui non	1 0
6. Fumez-vous même si vous êtes malade et alité la majeure partie de la journée ?	oui non	1 0
Faites le total	TOTAL	

**Vous êtes curieux?
Analysez vos résultats...**

Moins de 4 : non-dépendant
4 et 5 : dépendance faible

6 et 7 : dépendance moyenne
8 et plus : forte dépendance

Où en êtes-vous dans le parcours du fumeur? Selon votre cheminement, vous pouvez faire des petits exercices pour modifier vos habitudes tabagiques.



Quelques trucs pour avancer dans le cycle du changement



**Non-motivation/
Précontemplation**

Objectif : Acquérir la motivation à vouloir cesser de fumer d'ici 6 mois.

1. Petit exercice de réflexion: « Que pensez-vous du tabac? »
2. Dresser une liste des avantages et des inconvénients à fumer.



Contemplation

Objectif : Prendre la décision de cesser de fumer d'ici 6 mois.

1. Petit exercice de réflexion: « Nommer 5 avantages à cesser de fumer. »
2. Compléter l'inventaire de motivations.



Préparation

Objectif : Préparer le changement des habitudes liées au tabac.

1. Identifier les obstacles à cesser de fumer en milieu carcéral et trouver des solutions réalistes.
2. Fixer une date d'arrêt.



Action

Objectif : Cesser de fumer.

Il est fortement suggéré de s'inscrire aux programmes offerts en milieu carcéral. Il est à noter que seulement 3 à 4 % des fumeurs réussissent à cesser de fumer sans aide, et cela dans un contexte normal. Le pénitencier compte un plus grand nombre de fumeurs que les autres milieux de vie.



Maintien

Objectif : Demeurer non-fumeur.

1. Exercice de réflexion: « Quels sont les avantages de ce changement sur ma vie actuelle? »
2. Proposer à un fumeur de le « parrainer » et le soutenir dans un processus de libération tabagique.



Rechute

Objectif : Retrouver sa motivation à cesser de fumer.

1. À quel stade de changement êtes-vous actuellement? Selon votre stade dans le cycle, reprenez votre parcours, considérez la rechute comme étant une occasion de découvrir vos situations à risques.
2. Exercice de réflexion: « Qu'avez-vous appris de cette rechute? »

Liste de motivations à cesser de fumer en milieu carcéral

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je me sentirai libre <input type="checkbox"/> Je me respecterai plus <input type="checkbox"/> Je serai plus séduisant à ma sortie <input type="checkbox"/> J'utiliserai mon temps pour faire un changement positif dans ma vie <input type="checkbox"/> J'aurai une meilleure estime de moi <input type="checkbox"/> Je me sentirai plus responsable de ma santé <input type="checkbox"/> Je serai libéré de cette dépendance <input type="checkbox"/> Je me sentirai bien dans ma peau <input type="checkbox"/> Je me sentirai fier face à ma famille <input type="checkbox"/> Je sentirai bon pour mes visiteurs <input type="checkbox"/> Je serai fier de cet accomplissement <input type="checkbox"/> J'aurai davantage de confiance en moi pour ma réinsertion sociale <input type="checkbox"/> Vaincre cette dépendance me démontrera ma capacité à changer et à régler ma dépendance aux autres drogues | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je ferai des économies <input type="checkbox"/> Avec l'argent économisé, je pourrai mieux recevoir mes visiteurs à la roulotte <input type="checkbox"/> Je retrouverai le goût et l'odorat <input type="checkbox"/> Je ferai plaisir à mon conjoint et à mes enfants <input type="checkbox"/> Je permettrai aux autres de respirer un air plus sain <input type="checkbox"/> Je pourrai faire du sport avec une plus grande énergie <input type="checkbox"/> Je serai libéré de maux de têtes et de la toux matinale <input type="checkbox"/> Je n'aurai plus l'impression d'avoir la bouche pâteuse ni mauvais haleine <input type="checkbox"/> J'aurai des dents propres et plus blanches <input type="checkbox"/> J'aurai plus de souffle, je respirerai mieux <input type="checkbox"/> Je préserverai la santé de mes poumons et de mon cœur <input type="checkbox"/> Je dormirai mieux |
|---|---|

Horoscope



BÉLIER

21 mars au 20 avril

Santé: Il serait temps de faire attention à vous et de revoir vos habitudes de fumeur. Sur le plan moral, vous ne savez pas si vous voulez arrêter.

Amour: Certains proches ont leur part de problèmes face aux effets secondaires causés par les timbres (impuissance). Un peu d'humour détendra l'atmosphère.

TAUREAU

21 avril au 20 mai

Santé: Vous voulez profiter de la vie? C'est excellent. Dans ce cas, cesser de fumer.

Amour: Vous avez une vie sociale mouventée. Lors de vos sorties, laissez vos cigarettes à la maison sinon vous risquez la solitude pour longtemps.

GÉMEAUX

21 mai au 20 juin

Santé: Vous voulez vous sentir bien dans votre peau? Écrasez donc votre mégot!

Amour: De ce côté, vous serez comblé si vous arrêtez de fumer.

CANCER

21 juin au 20 juillet

Santé: Vous êtes en excellente forme depuis que vous avez arrêté de fumer. Vous semblez même plus jeune. Un changement de look pourrait vous valoir des compliments.

Amour: Où vous allez, vous faites sensation sans fumer. Dans les bras de l'être aimé, vous vivez de beaux moments sans que la cigarette n'intervienne dans vos ébats.

LION

21 juillet au 20 août

Santé: Heureusement que vous êtes en pleine forme car un tas de choses vous arrivent. Ne vous croyez cependant pas guéri. N'abusez pas trop de la cigarette.

Amour: De ce côté, vous êtes choyé. Vos proches et vos amis cherchent à vous aider. Profitez de leur support pour cesser de fumer.

VIERGE

21 août au 20 septembre

Santé: Vous êtes un peu ankylosé, vous ne bougez pas assez et vous fumez trop. Vous êtes sujet aux inflammations, aux maux de tête, à la mauvaise haleine et aux dents jaunes. Prenez garde à la fumée secondaire.

Amour: Certaines de vos paroles pourraient blesser des gens, surtout ceux qui ne comprennent pas le sevrage dû à la cigarette.

BALANCE

21 septembre au 20 octobre

Santé: Si vous voulez être prudent en conduisant, abstenez-vous de fumer et tout ira bien.

Amour: Il y aura une grande complicité entre vous et votre partenaire, tout ira bien, surtout si vous cessez de fumer.

SCORPION

21 octobre au 20 novembre

Santé: Votre résistance est remarquable. 24 heures à la fois sans fumer, c'est merveilleux.

Amour: Sur le plan amoureux, vos attentes ne sont pas réalistes car vous exigez que l'être aimé cesse de fumer.

SAGITAIRE

21 novembre au 20 décembre

Santé: Vous semblez préoccupé et vos nerfs vous jouent des tours, arrêtez de fumer au plus vite.

Amour: Le secret de la bonne entente avec votre petit monde, c'est de vous abstenir de la cigarette.

CAPRICORNE

21 décembre au 20 janvier

Santé: Vous êtes très actif, vous vous impliquez dans un projet pour arrêter de fumer.

Amour: Vos amis vous réclament, c'est merveilleux. Avec les enfants, la relation devient plus saine puisque vous avez cessé de fumer.

VERSEAU

21 janvier au 20 février

Santé: Vous débordez de vitalité et vous avez un bon moral depuis que vous avez arrêté de fumer. Toutefois vous abusez des bonnes choses, faites attention vous allez engraisser.

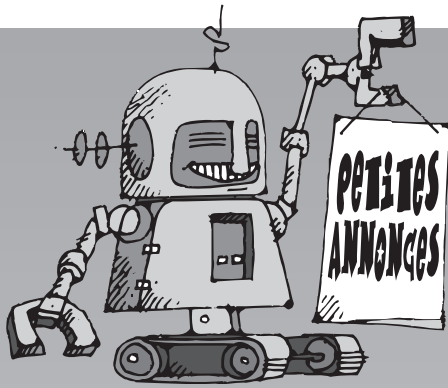
Amour: Vos amis vous réclament et de vieilles connaissances refont surface et surtout des non-fumeurs. Votre partenaire est très épris de vous depuis que vous avez bonne haleine.

POISSON

21 février au 20 mars

Santé: Vous semblez insatisfait, vous avez la tête dans les nuages, la fumée secondaire vous aveugle.

Amour: Les célibataires pourraient rencontrer quelqu'un de séduisant avec une haleine aussi fraîche. Certains amis exercent un contrôle sur vous, attention à la fumée secondaire.



À LOUER, À VENDRE, RECHERCHÉ...

À VENDRE

Appareil d'emphysème qui a servi au grand-père Hector - cause décès.

À VENDRE

Vieux paquet de cigarettes séchées, marque Belvédère - cause pneumonie.

À VENDRE OU À LOUER

Dentiers de fumeurs, contactez Gontrand.

RECHERCHÉ

Poumons neufs, contactez la Clinique des Boucanés.

À LOUER

Entrepôt pour cigarettes, Smoking Joe.

À VENDRE

Pour un souffle en santé, venez vous abonner au Gym-Pof.

À VENDRE

Venez acheter nos cigarettes au teint jaunâtre et à l'allure ramollie. Succès garanti.

RECHERCHÉ

Femme à la senteur de tabac avec un soupçon de boucane, contactez Hercule Recul.

À VENDRE

Le Salon funéraire BP vous assure qu'à votre mort, il vous mettra une cigarette dans la bouche pendant votre exposition. Et si vous le désirez, elle sera allumée. Pour votre dernière volonté vous serez incinéré autour d'un tas de «butch» de cigarettes.

À VENDRE

Nous avons une nouvelle fumée, appelée «Gitane». Respirez-la avant que le gouvernement décide de la taxer.

RECHERCHÉ

Cobayes pour essayer différentes sortes de cigarettes pour revendre aux plus démunis qui n'ont même pas d'argent pour s'acheter des «rouleuses».

À VENDRE

Avec l'achat de votre dernier carton de cigarettes, vous recevrez gratuitement un ensemble d'épices à la saveur de tabac assortie, surtout pour vous rappeler vos derniers plaisirs. Gracieuseté de L'Accueil Bonneau.

RECHERCHÉ

Oxygène pour personne souffrant d'asthme, contactez Thérèse.

Nécrologie

Adémort Laflamme

Décédé à l'âge de 38 ans d'un grave cancer qui lui a calciné le poumon, il laisse dans le deuil, son briquet et son carton de cigarettes. La dépouille sera exhumée chez Oscar et les cendres seront dispersées dans des cendriers sur place.

Robert Brûlé

Décédé à l'âge de 25 ans, brûlé dans son lit par une cigarette mal éteinte. Il laisse dans le deuil, son gros cigare. Notons que la dépouille ne sera pas exhumée, car elle s'est envolée en fumée.



Lvette Diotte, dite « l'Allumette »

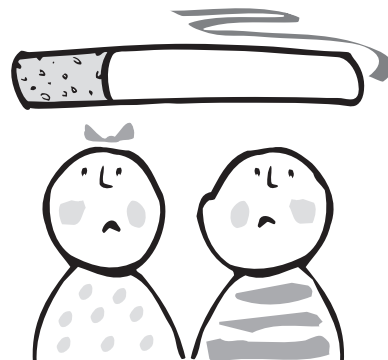
Morte dans la fleur de l'âge en pleine crise d'asthme, à l'âge de 42 ans, la boîte à Lyette Diotte dite, « l'Allumette », sera grande ouverte. Le directeur des pompes funèbres poussera lui-même « l'Allumette » à son dernier repos.

Prière de ne pas envoyer de fleurs, seuls des dons d'allumettes seront acceptés.

L. Georgette, dite « La Gorge »

À l'aube de sa vie, à l'âge de 28 ans, et après un dur combat qui dura 10 rounds, elle fut mise KO par un cancer de la gorge. Ses derniers mots furent: « Y'aura pas de service, that's it! »

La cigarette est **nocive** pour les enfants



QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DE LA CIGARETTE QUI «BOUCANE» LES ENFANTS ?

Ça peut être dommageable pour leurs poumons et les rendre asthmatiques.

QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DES RESTAURANTS MCDONALD NON-FUMEURS ?

C'est bien parce que la clientèle visée demeure les enfants. L'absence de tabac maintient les lieux propres. C'est donc très approprié pour les enfants, c'est leur endroit à eux.

QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DES MÉGOTS DANS LES PARCS ?

C'est de la pollution, ça détruit les parcs de nos enfants, ça ne fait pas trop propre et les enfants s'amuse avec ça, surtout quand ils en trouvent dans le sable. Ce n'est pas très intelligent, avouons-le!

DEVRAIT-ON INTERDIRE TOUTES LES CIGARETTES DANS LES PARCS ?

Oui, ça pollue nos parcs. On devrait installer au moins deux ou trois cendriers fermés dans les parcs pour ne pas jeter les mégots par terre.

QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DES FEMMES ENCEINTES QUI FUMENT ?

C'est nocif pour les enfants. La cigarette cause de lourds dommages aux nouveau-nés. La cigarette nuit assurément au fœtus pendant la grossesse.

QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ D'AMENER VOS ENFANTS DANS LES ENDROITS OÙ LES GENS FUMENT EXCESSIVEMENT ?

Il faut éviter ces endroits pollués. Nos enfants ont le droit de respirer l'air pur, ainsi ils auront une meilleure santé.

QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DE FAIRE DE LA PRÉVENTION AUPRÈS DES ENFANTS EN LIEN AVEC LA CIGARETTE ET SES MÉFAITS ?

Je trouve ça très bien. Il faut les prévenir contre la dépendance nicotinique et des coûts excessifs que le tabac engendre.

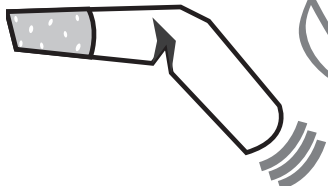
Un gros merci aux fumeurs qui s'inquiètent de leurs enfants concernant les effets de la cigarette sur leur santé.



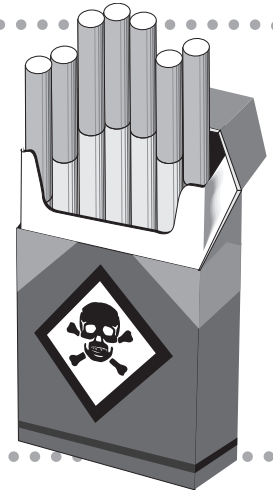
Ouvre tes yeux avant que la cigarette
ne te les ferme pour de bon.

Définition d'une cigarette

Chaque jour, je pense à cesser de fumer
Impuissant, je le suis encore et depuis longtemps
Gare aux maladies, je le sais, ce n'est vraiment pas bon
Arrête avant qu'elle ne t'arrête, c'est ce que je me répète
Rien de bien positif dans le tabac, je dois me l'avouer
Epeurant est vraiment le mot qui définit la cigarette
Toujours penser qu'il faut s'en défaire, voilà ma devise
Tiens c'est fait, j'écrase pour de bon, une bonne fois pour toutes
Et je rallonge mon espérance de vie encore pour bien des années



Une cigarette
contient plus de
4 000
produits chimiques.
Le savais-tu?



La cigarette...

Petit poème

Auteur anonyme

Tu m'as apparu comme un atout
Maintenant que tu sais tout
Avec toi plus qu'une toux
J'ai cru que ta compagnie était un acquis
Grâce à toi, mourront plus d'un ami
Ta présence est maintenant importante
Plusieurs gens souffrent dans de graves circonstances
Familles et proches tu détruiras
Faufilée tu envahiras tous ceux qui croient en toi
Innocents et jeunes tu influenceras
toute leur vie jusqu'à ce qu'ils cèdent pour toi
Ton odeur, ton goût et tes effets sont sans respect
Tu n'es qu'une vulgaire dépendance sans utilité
Tu sais te propager, manipuler, terroriser, tuer et,
malgré tout, les gens continuent de t'acclamer
Tes esclaves sont hypnotisés
Tes ennemis sont méfiants et te gardent proche
Croche, tu fais ces meurtres sans reproche
Péri par le feu car j'ai compris
Et sois banni de notre terre et de nos cieux.
Au nom de Dieu....

AUTRE PETIT POÈME EXPLICITE...

Par A. Légaré

Dans mon sang coule un poison
Dans mon corps se trouve une prison
Lié par la mort, j'ai peur de mon sort
Cette drogue asphyxie lentement mon corps
Me condamne à la maladie, à la mort
C'est un suicide subtil
Elle détruit ma santé si fragile
Cette impression de plaisir,
est en fait un fatal soupir
Je n'ai qu'une chose à vous dire
Avant d'inhaler cette fumée
rappelez-vous que ça va vous tuer.

Prière
pour arrêter
de fumer

Mon Dieu

Donne-moi la SÉRÉNITÉ

d'accepter que je suis impuissant

face au tabac.

Le COURAGE de changer

cette mauvaise habitude.

La SAGESSE de comprendre

que le monoxyde de carbone

me tue à petit feu.

Et que la nicotine raccourcit

mes heures de bonheur.

Puisque chaque fois que

je m'en allume une,

je mets ma santé en jeu.

Pensée du jour

*D'un fumeur
qui en a ras-le-bol*



Si je lis l'avenir dans le tabac,
je n'en vois pas
Si tu fumes une cigarette,
un jour, tu péteras
Mais si tu cesses de fumer,
le matin tu te lèveras

Si un jour, une cigarette
passe devant toi, laisse-la passer
Pourquoi fumer et s'époumoner
quand on peut marcher et respirer?

Une cigarette par jour,
ton cercueil autour
Sans cigarette le jour,
ta vie s'allonge toujours

Fumer en paix
t'amène à la vie
Sans cigarette le jour,
ta vie s'allonge toujours

Seigneur, délivre-moi
de la fumée et je marcherai
« A ONE »

Mon Dieu, redonne-moi
un respire pour que je puisse
te sourire

Je ne ferai plus l'aumône,
mais enlève-moi mes dents jaunes

Ma vie de fumeur

par Mario L.



Quand j'étais jeune, mon père était fumeur et ses amis aussi. Ils jouaient aux cartes jusqu'aux petites heures du matin. La fumée secondaire était très dense, comme un gros brouillard et on avait beaucoup de mal à respirer. Dans nos chambres, l'odeur était si forte qu'on se pensait dans une taverne. C'était vraiment dérangeant pour moi.

Quand j'ai eu 21 ans, je travaillais et j'étais autonome. Je pouvais m'acheter des cigarettes, alors j'ai essayé et j'ai aimé le «buzz». Je me sentais un homme (quelle farce!). J'ai travaillé dans la construction et, avec le temps, je suis devenu très dépendant de la cigarette. Je la considérais comme un médicament qui me faisait relaxer et j'étais bien là-dedans.

En cours de route, dans ma vie, j'ai commencé à aimer la cigarette, je pensais souvent de lâcher mais je ne le faisais pas car c'était trop difficile. Avec le temps, je commençais à avoir de la difficulté à respirer. Même là, je n'arrêtais pas et je continuais à l'aimer. Plus tard, dans ma vie, je me suis marié avec une très bonne femme qui avait cinq enfants et qui ne fumait pas. Au début de notre relation, elle ne disait rien contre la cigarette mais je voyais bien qu'elle et les enfants n'aimaient pas ça. Malgré tout, je fumais et j'envoyais beaucoup de fumée dans les airs. Certes, ce n'était pas plaisant pour elle et les enfants. Je continuais à ignorer leurs besoins et je regardais seulement mes besoins. Elle voulait que je lâche de fumer. Malgré ses avertissements, j'ai continué à le faire. Après quelque temps, la cigarette a engendré des conflits entre nous. Je continuais toujours, j'étais très égoïste de penser seulement à moi. J'aurais pu faire quelque chose pour arrêter la cigarette...

Alors avec les problèmes normaux qu'un couple éprouve et en plus de mon problème de cigarette, notre couple a tombé à l'eau et j'ai perdu la plus belle chose que j'avais à cause du tabac. Aujourd'hui, j'ai cinquante-huit ans et je ne peux m'arrêter. C'est trop dur! Un seul conseil que je donnerais aux gens : « Ne commencez jamais à fumer ».

Mes raisons pour arrêter de fumer...



par Mathieu

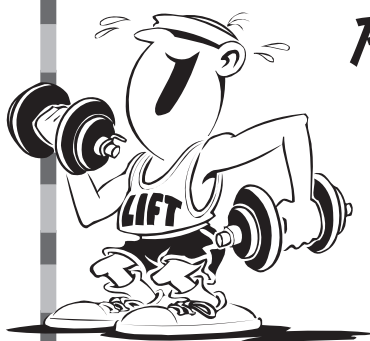
La raison première pour laquelle je souhaite arrêter de fumer est ma santé mentale et physique. Une de mes valeurs de base les plus importantes que j'ai oubliée avec les années et que j'aimerais bien retrouver est certes ma santé. Je voudrais cesser de me sentir coupable ou d'entretenir des remords parce que je sais que je me détruis. J'aimerais être fier de moi parce que je me suis enfin choisi. Je ne veux plus me stresser avec la prochaine cigarette et me demander si je vais en manquer. Mettre tout l'argent que je dépense ailleurs plutôt que de me tuer l'intérieur et de tuer ma santé et celle de gens qui m'entourent. D'avoir des dents blanches et non calcinées par la fumée. De respirer dans la vie sans m'étouffer. De sentir la vie dans mes veines et non les milliers de produits chimiques que la cigarette contient. D'avoir un bon coeur avant de crever d'une crise cardiaque. D'être fier de moi et d'avoir un sentiment d'accomplissement personnel, de retrouver la personne que j'aime, en santé, et qui prend soin de moi. Voilà!

Pourquoi j'aimerais cesser de fumer?

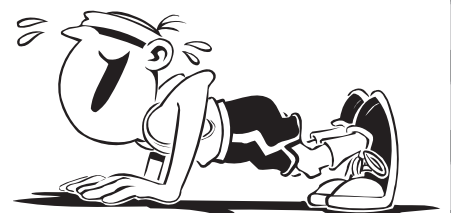


Auteur anonyme

J'aimerais cesser de fumer par respect pour moi. Je reconnais que par amour je dois arrêter pour moi d'abord et mon prochain, ensuite. Il y a plein de moyens mis à la disposition des personnes fumeuses pour arrêter. En voici quelques-uns : timbres, gommes à mâcher, programme de cessation, etc. Le tabac tue, le tabac prend des vies par millier. Qu'on se le dise!



*Pour vous décroasser les poumons,
faites du sport, du
sport et du sport!*



Mot Mystère

A
 Accroc
 Air
 Amour
 Argent
 Arrêter

B
 Bébé

C
 Cancer
 Cigare
 Cigarettes
 Cœur

E
 Eau
 Enfant
 Étouffer

F
 Fumée
 Fumeur

G
 Gengivite
 Gomme

I
 Impuissance
 Inhaler

M
 Maladie
 Mauvaise haleine
 Mort
 Mortelle

N
 Nicorette
 Nicotine
 Non-fumeur

P
 Patch
 Poumons
 Puff

R
 Respirer
 Rose

S
 Secondaire
 Souffle

T
 Toux

V
 Vie
 Virus

M	A	L	A	D	I	E	N	I	T	O	C	I	N
A	M	O	U	R	E	S	P	I	R	E	R	O	T
U	C	R	■	O	T	■	C	U	X	L	N	N	O
V	I	R	U	S	O	■	A	F	F	F	A	■	U
A	G	S	O	■	U	C	N	U	U	F	R	S	X
I	E	E	Y	C	F	O	C	M	N	U	G	N	S
S	N	T	R	S	F	E	E	E	G	O	E	O	E
E	G	T	E	E	E	U	R	E	A	S	N	M	C
H	I	E	L	M	R	R	E	E	■	U	T	U	O
A	V	R	A	M	O	R	T	E	L	L	E	O	N
L	I	A	H	O	A	A	I	R	B	■	■	P	D
E	T	G	N	G	N	■	R	E	T	E	R	R	A
I	E	I	I	P	A	T	C	H	R	■	B	E	I
N	I	C	O	R	E	T	T	E	O	E	S	O	R
E	C	N	A	S	S	I	U	P	M	I	V	I	E

Solution: Oxygène



À toi, papa...

par Vanessa

Allô papa, c'est ta fille Vanessa qui a 11 ans qui te parle. J'aimerais que tu cesses de fumer, surtout si tu le peux. Ton propre père est mort à cause du tabac. La cigarette l'a tué en lui donnant le cancer. Veux-tu vraiment mourir comme lui?

Malade? Je pourrais t'acheter avec mon argent de poche des timbres ou encore de la gomme Nicorette pour t'aider à ne plus fumer, veux-tu? S'il-te-plaît, fais-le pour moi! Parce que moi je t'aime.

À ma mère qui fume...

par Virginie

Je m'appelle Virginie et j'ai 12 ans. Je suis une fille qui déteste la cigarette et la fumée qui en ressort. Quand ma mère fume, ça m'étouffe. Je n'aime vraiment pas l'odeur. J'aimerais tant maman que tu arrêtes de fumer. Ce n'est vraiment pas bon pour ta santé. Tu n'as que 40 ans, c'est encore jeune. Je ne voudrais pas te perdre à cause de la cigarette. Ce serait trop bête, tu ne trouves pas? S'il fallait que tu meurs, qu'est-ce que je deviendrais? Je ne voudrais pas une autre mère, c'est toi que j'aime. Je souhaite aussi qu'un jour mes enfants puissent te connaître. Je t'aime, je voulais que tu le saches. Ne gâche pas ta vie et la mienne à cause d'une simple cigarette. Merci maman de me comprendre.

Tu veux cesser de fumer? Il existe dans ton établissement une personne-ressource qui donne ce programme. Informe-toi auprès du personnel infirmier.



La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière du Programme de la lutte au tabagisme de Santé Canada. Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de Santé Canada.