

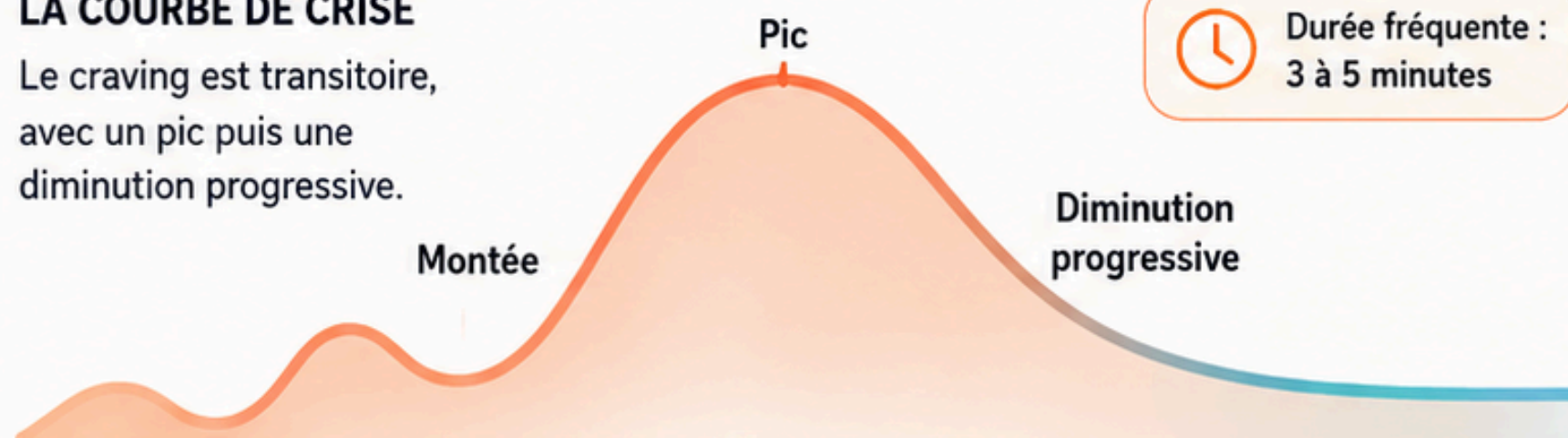
Le craving : comprendre et agir


Expliquer le fonctionnement dynamique de l'envie de fumer, ses déclencheurs et les leviers pour y faire face.

LE MÉCANISME DU CRAVING

LA COURBE DE CRISE

Le craving est transitoire, avec un pic puis une diminution progressive.



 Durée fréquente : 3 à 5 minutes

LES DÉCLENCHEURS COURANTS

DEUX FORMES DE CRAVING











Pensées récurrentes, envie diffuse



Pic intense, bref et difficile à ignorer

IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS COURANTS

Type de déclencheur	Exemples concrets	
Environnemental		Café, pause, après repas, voiture, terrasse, voir quelqu'un fumer 
Émotionnel négatif		Stress, anxiété, frustration, colère, fatigue 
Émotionnel positif / social		Moment convivial, fête, pause entre amis, sentiment de récompense 
Sevrage / manque		Irritabilité, agitation, difficulté de concentration, envie de nicotine 

STRATÉGIES DE PRISE EN CHARGE

MESURES DE DISTRACTION

Détourner l'attention aide à faire redescendre le pic.



Marcher / bouger



Boire de l'eau



Respirer profondément



Appeler un proche

APPROCHES COMPORTEMENTALES

Reconnaître l'envie et apprendre à la traverser.



Pleine conscience
Tolérer l'envie sans agir



Plan d'urgence
Prévoir une réponse alternative

RÉDUCTION DES RISQUES

Réduire le manque et soutenir l'arrêt.



Alternatives au tabac
Options pour remplacer la cigarette.



Le craving n'est pas un manque de volonté.



Il reflète un apprentissage du cerveau lié à la nicotine.



Le pic est fort, mais temporaire.

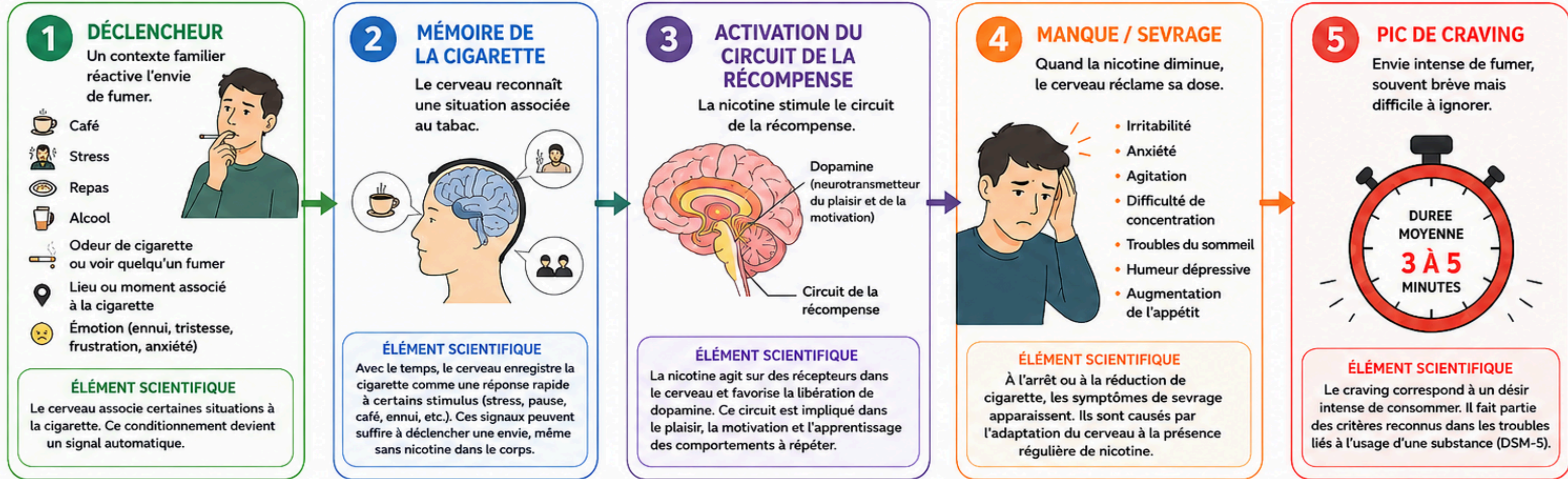


Chaque envie traversée sans cigarette renforce la confiance.

Craving : ce qui se passe dans le cerveau

L'envie de fumer n'est pas un manque de volonté.

C'est une réaction du cerveau liée à la nicotine, aux habitudes et au circuit de la récompense.



6 DEUX CHEMINS POSSIBLES



À RETENIR



Le craving est une réaction normale du cerveau face au manque de nicotine.



Il est intense, mais temporaire : quelques minutes suffisent pour le faire passer.



Résister affaiblit le circuit de l'habitude et permet de reprendre le contrôle.



Se faire accompagner augmente les chances de réussite.

BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un-e professionnel-le de la santé ou contactez votre service d'aide et de référence.