



## La technique SI/ALORS

### Le truc de l'infirmier

Malgré votre motivation et votre intention de cesser de fumer, il se peut que certains obstacles ou situations difficiles se dressent sur votre chemin et nuisent à votre plan d'action. La technique SI/ALORS vous permettra d'identifier ces situations difficiles et de trouver des solutions pour les surmonter. Elle vous aidera à développer un automatisme : lorsqu'une situation difficile se présentera, vous saurez tout de suite quoi faire.

Commencez votre phrase avec « SI ... ». Pensez à une barrière, un obstacle ou une situation difficile. Ensuite, trouvez une solution, et continuez votre phrase avec « ALORS... ». SI un événement survient, ALORS je ferai cela.

Par exemple,

**SI...** j'ai envie de fumer    **ALORS...** je vais boire de l'eau ou du thé  
je vais me divertir (écouter de la musique, prendre une  
marche, ...)  
je vais respirer tranquillement



### Mon SI/ALORS

Choisissez une barrière, un obstacle ou une situation difficile dans la colonne de gauche qui s'applique à vous. Tracez une ligne vers une solution qui vous aiderait à la surmonter. Reliez autant de situations difficiles à leurs solutions qui correspondent à votre réalité. Une même solution peut être utilisée plus d'une fois. Vous pouvez aussi ajouter d'autres situations difficiles et solutions.

Mes situations difficiles (SI... )	Mes solutions (ALORS...)
SI j'ai envie de fumer parce que je suis stressé(e)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais demander de l'aide
SI je suis entouré(e) de fumeurs ou SI je vis dans un environnement de fumeurs	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais remplacer le geste de fumer par autre chose (boire un verre d'eau, mordiller un bâton de cannelle, ...)
SI l'envie de fumer me prend	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais jouer avec une balle antistress
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais demander aux autres fumeurs de ne pas fumer devant moi
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais me divertir (écouter de la musique, prendre une marche, ...)
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais respirer lentement par le nez en gonflant le ventre
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS je vais en parler avec un proche
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS
SI	<input type="radio"/> <input type="radio"/> ALORS