



Arrêter de fumer : mes obstacles

Certaines situations, barrières ou obstacles peuvent rendre difficiles l'arrêt du tabac. Pensez-y et inscrivez ce qui vous empêche d'arrêter de fumer dans ce tableau. Il est important d'identifier vos obstacles pour ensuite trouver des solutions pour les surmonter.

Qu'est-ce qui m'empêche d'arrêter de fumer?

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

Quelques exemples

- ✓ *Je manque de volonté pour passer à l'action*
- ✓ *Tout le monde autour de moi fume*
- ✓ *C'est le seul plaisir qu'il me reste*