



Arrêter de fumer : mes éléments facilitants

Certaines conditions peuvent vous aider à arrêter de fumer. Pensez-y et inscrivez ce qui vous aiderait dans ce tableau. Les personnes qui trouvent des conditions facilitantes sont plus motivées à faire des changements dans leurs habitudes de vie.

Qu'est-ce qui m'aiderait à arrêter de fumer?	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Si mon conjoint arrêterait de fumer avec moi, s'il allait fumer dehors</i> ✓ <i>Avoir des ressources</i> ✓ <i>Être accompagné et soutenu dans ma démarche</i> ✓ <i>Utiliser des aides anti-tabagique (ex : timbres)</i> </div>	