

Date d'arrêt :

Évitez les situations à risque. Travaillez surtout sur les situations dans lesquelles vous n'avez pas confiance en votre capacité à résister aux cigarettes.

Situations à risque

Ma stratégie pour résister

Enervé.e, nerveux.se, anxieux.se ou déprimé.e

	→	*
	→	*
	→	*

Avec des fumeurs ou des fumeuses

	→	*
	→	*
	→	*

Besoin de fumer, alcool, repas, café ou thé

	→	*
	→	*
	→	*

* Votre degré de confiance en votre capacité à résister à l'envie de fumer dans cette situation :
1 = pas du tout confiance, 2 = pas tellement confiance, 3 = plutôt confiance, 4 = tout à fait confiance.