



GESTION D'UNE REPRISE DU TABAC

Vous avez arrêté de fumer quelques jours, voire quelques semaines. Suite à un ou plusieurs événements heureux ou malheureux vous avez repris votre consommation de tabac. Et maintenant ???

Quelles leçons tirez-vous de cette expérience ?

Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Qu'avez-vous appris sur votre dépendance au tabac ?

Que ferez-vous différemment la prochaine fois ?

Etes-vous prêt(e) à le faire maintenant ?

DANS TOUS LES CAS, N'OUBLIEZ PAS, IL N'Y A JAMAIS D'ÉCHEC EN SEVRAGE TABAGIQUE, SEULEMENT DES SUCCÈS DIFFÉRÉS.