



STRATÉGIES À METTRE EN PLACE...

**pour gérer le changement d'habitude,
éviter les situations à risque, et agir sur l'environnement :**

- J'ai jeté toutes mes cigarettes, mes cendriers et mes briquets
- Mon logement est devenu un lieu non fumeur
- J'évite les endroits où les gens fument beaucoup (bars, endroits fumeurs, discothèques...)
- J'apprends à gérer mon stress
- J'ai demandé à mes amis fumeurs de ne plus m'offrir de cigarette
- Je prends un traitement pharmacologique adapté à mon niveau de dépendance physique
- J'ai modifié mes habitudes chez moi pour réduire les tentations
- Chaque jour, je me réserve un moment de calme
- J'évite de faire des pauses avec des fumeurs
- J'ai demandé à des fumeurs proches de ne plus fumer devant moi
- J'ai modifié mes habitudes au travail pour réduire les tentations
- Je m'entraîne à la relaxation
- Je pratique une activité physique