Mon suivi anti-rechute

Je comprends ma rechute

Quelle situation m'a donné envie de fumer ?

J'avais une présentation importante à faire pour mon travail.

Je me sentais...

Le stress et l'anxiété liés à ma présentation.

Je me suis dit...

« Cette fois, j'en ai vraiment besoin. »

J'évite la prochaine

Comment résister dans cette situation la prochaine fois ?

Le jour de ma présentation, je me détends avec quelques exercices de respiration.

Que faire la prochaine fois que je ressens cela ?

Je me rassure : ma présentation est au point. Ça va aller, je respire à fond, tranquillement.

Mais je pourrais me dire...

« Fumer ne m'aidera pas à mieux réussir. »