



**tabac-info-service.fr**

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

## 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.

**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 ?**

---

**Êtes-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.**