



tabac-info-service.fr

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

ÉVALUATION DE LA MOTIVATION : L'ÉCHELLE ANALOGIQUE

Avez-vous confiance en vous ?

Si vous arrêtez de fumer dès aujourd'hui, à combien estimeriez-vous vos chances de réussite ?

Placez-vous sur une échelle de 1 à 10 ?

0 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je n'y arriverai pas. »

10 signifie : « Je suis tout à fait sûr(e) que je réussirai. »

ENTOUREZ LE CHIFFRE CORRESPONDANT À VOTRE RÉPONSE :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SI VOUS N'AVEZ PAS RÉPONDU 10 À CETTE QUESTION, QU'EST-CE QUI, SELON VOUS, PERMETTRAIT D'ACCROÎTRE VOTRE CONFIANCE ?

- Arrêter en même temps qu'un(e) ami(e) ou votre conjoint.
- Arrêter à un moment où vous vous sentirez détendu(e) et dans de bonnes conditions, par exemple au moment des vacances.
- Appeler Tabac info service au 39 89 ou rencontrer un professionnel de santé qui vous donnera des conseils personnalisés.
- Demander à votre entourage de vous encourager et de vous soutenir.