

Arrêter de fumer, c'est difficile ?

Test de Fagerstrom : _____ je suis _____ dépendant à la nicotine



• Je suis heureux de fumer



• Arrêter pourquoi pas ?

Les avantages à continuer : _____ % Les inconvénients à continuer : _____ %

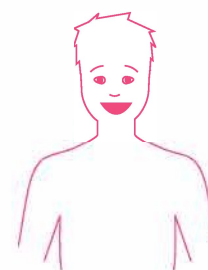
Les avantages à arrêter : _____ % Les inconvénients à arrêter : _____ %

Les avantages à court terme de continuer : _____ % Les inconvénients à long terme : _____ %

• J'envisage d'arrêter de fumer... mais...

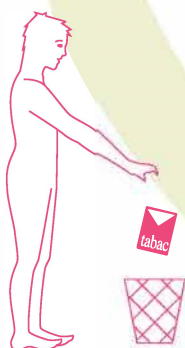
Mon échelle de confiance :

Mon échelle de motivation :



• J'ai arrêté de fumer

• Je décide d'arrêter de fumer



Quand ?

- Vacances
- Naissance
- Fête
- Anniversaire
- Date _____
- Autre _____

Avec qui ?

- Mon médecin traitant
- Mon pneumologue, cardiologue
- Un tabacologue
- Mon pharmacien
- Une personne de mon entourage
- L'équipe de réadaptation
- Autre _____

Stratégies

- Substituts nicotiques
- Médicaments
- Diminution progressive
- Autre _____

Et systématiquement

- J'équilibre mon alimentation
- Je fais des activités physiques régulières
- J'évite de grignoter

