

PRÉPARATION À L'ARRÊT DU TABAC

Les 48 heures avant votre séance

Cette feuille est très simple : **observez ce qui se passe quand vous fumez**. Ne vous jugez pas et ne cherchez pas à être parfait.

1. OBSERVEZ 10 CIGARETTES

Comment faire : juste avant de fumer, notez où vous êtes, ce que vous pensez, votre envie de fumer et ce que vous ressentez.

#	Où / quand ?	Je pense à...	Envie /10	Je ressens...	Auto ?
1					■ Oui ■ Non
2					■ Oui ■ Non
3					■ Oui ■ Non
4					■ Oui ■ Non
5					■ Oui ■ Non
6					■ Oui ■ Non
7					■ Oui ■ Non
8					■ Oui ■ Non
9					■ Oui ■ Non
10					■ Oui ■ Non

Exemples : café, voiture, après le repas, travail, stress, ennui, téléphone, soirée...

2. TESTEZ 3 ENVIES

Comment faire : quand une envie arrive, essayez d'attendre quelques minutes avant de fumer. Buvez de l'eau, marchez ou faites autre chose. Regardez si l'envie change.

Envie 1 : au début ____ /10 → après quelques minutes ____ /10 | J'ai fait : _____

Envie 2 : au début ____ /10 → après quelques minutes ____ /10 | J'ai fait : _____

Envie 3 : au début ____ /10 → après quelques minutes ____ /10 | J'ai fait : _____

3. REPÉREZ 2 PENSÉES

Comment faire : quand vous avez envie de fumer, notez la phrase qui vous vient dans la tête. Puis écrivez une réponse plus utile.

Situation : _____

Je me dis : « _____ »

Je peux me répondre : « _____ »

Situation : _____

Je me dis : « _____ »

Je peux me répondre : « _____ »

4. PRÉPAREZ 5 RÉPONSES « SI → ALORS »

Comment faire : pensez à un moment où vous aurez envie de fumer. Décidez maintenant de ce que vous ferez à la place.

SI...	ALORS JE...

Exemple : Si j'ai envie de fumer après le repas → ALORS je me lève et je me brosse les dents.

5. MES 3 RAISONS D'ARRÊTER

1. _____
2. _____
3. _____

Le jour de la séance : apportez cette feuille. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Elle nous aidera simplement à comprendre vos habitudes.