nme
u sevrage tabagique

d et pourquoi vous fumez.

ter plus facilement, apprenez à bien connaître la relation que ie avec le tabac. Cette phase de préparation au sevrage est im- votre réussite future.

ysez pendant quelques jours vos habitudes de fumeur (au moins ail et un jour de repos). Gardez le « Journal du fumeur » à côté t de cigarettes. Avant d'allumer chaque cigarette, notez les in- respondantes sur votre journal et apportez vos notes lors de rendez-vous chez votre médecin.

rez avec lui les différentes dépendances qui vous poussent à ique, comportementale et psychologique. Ceci vous aidera à atégie adaptée à toutes les circonstances de la vie pour l'arrêt.

Faites
votre portrait du fum

re	Lieu | Occupation	**Raison:** *Besoin, coupe faim, détente, ennui, habitude, plaisir, stress, …*	Intensité de l'envie de fumer (0-5) ?	Comment résister?
0	Au réveil	Besoin	5	Se lever directement et prendre