

MES ATTENTES A L'ARRET

Mes bénéfices :

- Protéger ma santé
- Ne plus être dépendant
- Retrouver une bonne condition physique
- Faire des économies
- Protéger la santé de ceux qui m'entoure
- Être plus libre
- Retrouver le goût et l'odorat
- Faire plaisir à ses proches
- Accompagner un proche dans sa démarche d'arrêt
- Avoir plus de temps
- Respirer mieux
- Sentir meilleur
- Être plus disponible pour les autres
- Avoir une meilleure haleine
- Ne plus me stresser pour chercher du tabac
- Ne plus envisager mes déplacements ou sorties en fonction des possibilités de fumer
- Ne plus nettoyer les cendriers
- Ne plus tousser
- Ne plus entendre de réflexions désagréables sur le tabac

MES AUTRES BENEFICES :

MES CRAINTES A L'ARRET

Choisissez dans la liste ce qui vous correspond le mieux :

- Rater un moment de détente
- Perdre un plaisir
- Me sentir seul(e)
- Déprimer
- M'ennuyer
- Etre stressé(e)
- Etre irritable et en colère
- Ne plus pouvoir apprécier le café avec la cigarette
- Ne plus avoir de moments à moi
- Ne plus être avec des fumeurs
- Perdre des amis
- Ne plus savoir réfléchir ou me concentrer sur un travail ou une tâche
- Être triste
- Ne pas y arriver

MES AUTRES CRAINTES :

TEST : LES INCONVÉNIENTS DU TABAC POUR MOI

La consommation de tabac a pour inconvénient majeur d'entraîner un nombre important d'effets indésirables. Quels sont-ils pour vous ? Listez ces inconvénients. Si vous hésitez encore à arrêter de fumer, cet exercice vous permettra de prendre conscience de vos motivations à l'arrêt car tous ces inconvénients sont autant de raisons pour essayer d'arrêter.

LES PRINCIPAUX INCONVÉNIENTS DU TABAC POUR MOI SONT DE :

- M'obliger à sortir dehors pour fumer
- Tousser
- Etre essoufflé(e)
- Etre irritable tant que je n'ai pas fumé les premières cigarettes du matin
- Passer à côté de moments agréables avec des non fumeurs
- Sentir le cendrier froid
- Avoir le goût de cendre dans la bouche en permanence
- Ralentir mon travail
- Risquer de brûler des vêtements
- Parfois renverser les cendres par terre et devoir nettoyer
- Aggraver ma maladie
- Etre fatigué(e)
- Dormir mal
- Finalement reculer le passage à l'acte pour tout ce qui peut ne pas être toujours agréable
- Faire partir beaucoup d'argent en fumée

AUTRES INCONVÉNIENTS POUR MOI :

TEST : LES CÔTÉS POSITIFS DU TABAC POUR MOI

Aujourd'hui, pour vous, fumer a sans doute encore des côtés positifs. En effet, si ce n'était pas le cas, vous auriez probablement déjà arrêté. Lister ce que le tabac vous apporte de positif vous permettra de mieux comprendre votre rapport à la cigarette. Pour cela, posez-vous la question suivante : « que représente pour moi le tabac ? ». Vous pouvez vous aider en choisissant dans la liste les réponses qui s'approchent le plus de celles qui vous viennent à l'esprit.

LE TABAC EST POUR MOI :

- Un plaisir important dans ma vie
- Une aide à la concentration
- Un apport de détente
- Un bien-être
- Un moyen de gérer le stress
- La seule façon d'apprécier mon café
- Un alibi pour prendre du temps pour moi
- Un accessoire indispensable pour sortir et faire la fête
- Une occasion d'isolement, de calme personnel
- Une compagnie
- Un moyen de lutter contre l'angoisse
- Un anti-dépresseur
- Un ami ou une amie qui est toujours disponible et qui ne fait jamais de reproche
- Un moyen de lutter contre la constipation
- Un moyen d'entrer en contact avec les autres
- Un moyen de réguler mon poids

LES AUTRES CÔTÉS POSITIFS DU TABAC POUR MOI SONT :