

Plan d'urgence



Date d'arrêt :

Préparez calmement des stratégies pour ne pas céder à l'envie de fumer dans les situations à risque de sevrage. Dressez une liste des « facteurs déclencheurs » et imaginez pour chacun d'eux comment vous pouvez les combattre ou vous distraire. Remplissez le tableau ci-dessous :

Situations à risque :

Quelles sont les alternatives à ma disposition ?

Quand je suis énervé, nerveux, anxieux ou déprimé :

	▶		*
	▶		*
	▶		*

Avec des fumeurs ou des fumeuses :

	▶		*
	▶		*
	▶		*

Mon besoin de fumer, d'alcool, de nourriture, de café ou de thé :

	▶		*
	▶		*
	▶		*

* Votre degré de confiance en votre capacité à résister à l'envie de fumer dans cette situation :
1 = pas du tout confiance, 2 = pas tellement confiance, 3 = plutôt confiance, 4 = tout à fait confiance