

# Plan pour faire face aux déclencheurs de tabagisme

Faites une liste de vos déclencheurs de tabagisme - les personnes, les lieux ou les choses qui vous donnent envie de fumer. À côté de chaque déclencheur, notez quelque chose que vous pouvez faire pour éviter de fumer ou faire au lieu de fumer.

## Qu'est-ce qui me donne envie de fumer ?

*E.g: Assis dans le trafic*

*E.g: Rendre visite à un ami qui fume*

## Que puis-je faire ?



*E.g: Au lieu de fumer, je peux appeler un ami, écouter un podcast, activer ma liste de musique préférée.*



*E.g: Dire à un ami que j'arrête de fumer, lui proposer de venir chez moi où il est interdit de fumer, restez bref afin que cet ami ne prenne pas de pause cigarette pendant sa visite.*

