**Planifier mon changement : « Comment démarrer une activité physique pour m’aider à arrêter de fumer ? »**

*Pour réussir votre démarche d'activité physique et d'arrêt du tabac, il est essentiel de bien planifier votre changement. Prenez le temps de réfléchir à chaque question et notez vos réponses pour vous y référer plus tard et suivre votre progression.*

1. Les changements que je veux faire et/ ou maintenir :

Notez ici les changements que vous souhaitez apporter à vos habitudes …...………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2. Les raisons pour lesquelles je veux changer (attentes positives) :

Listez vos motivations et ce que vous espérez obtenir ………………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

3. Ce que je compte mettre en place :

Décrivez les actions concrètes que vous allez entreprendre …………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

4. Comment m’appuyer sur l’entourage :

Notez comment votre entourage peut vous soutenir …………………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

5. Qu’est ce qui me fera dire que mon plan marche :

Identifiez les indicateurs de réussite ………….…………………….…………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

6. Qu’est ce qui pourrait ralentir ou freiner mon plan :

Listez les obstacles potentiels …....………..…………………………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

7. Quelles alternatives si ma démarche n’aboutit pas :

Prévoyez des solutions de rechange .………..…………………………………………………… .…………………………………….…………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Fixez-vous des objectifs SMART !**

