**PLAN POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES A L’ARRET DU TABAC**

*Préparez-vous à faire face aux situations difficiles en établissant votre plan d'action personnalisé.*

**Note :** Pour chaque situation, évaluez votre confiance sur une échelle de 1 à 4

1 = pas du tout confiance

2 = pas tellement confiance

3 = plutôt confiance

4 = tout à fait confiance

**En cas de besoin urgent de fumer**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Situations à risques | Stratégie pour résister | Confiance (1 à 4) |
| Ex : Après le café le matin | Ex : Boire un verre d’eau |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Quand je suis en compagnie de fumeurs**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Situations à risques | Stratégie pour résister | Confiance (1 à 4) |
| Ex : Pause café au travail | Ex : Faire une courte marche |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**En situation de stress ou de déprime**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Situations à risques | Stratégie pour résister | Confiance (1 à 4) |
| Ex : Deadline stressante | Ex : Exercice de respiration |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |