

## **Posez vous certaines questions !**

Pour chaque phrase qui correspond à ce que vous ressentez,  
**répétez vous la phrase** 1, 2 ou 3 fois .

Si vous avez imprimé le document, vous pouvez surligner les  
phrases importantes

### **1/ Vous allez trouver toutes les raisons qui vous poussent à arrêter de fumer.**

- J'en ai marre d'être dépendant de la cigarette, d'être contrôlé par elle
- J'en ai assez de gaspiller de l'argent pour la cigarette
- J'en ai marre de donner de l'argent à aux lobby puissants du tabac
- J'en ai marre de devoir sortir pour fumer (on s'isole des autres, il fait froid...)
- J'en ai marre de devoir toujours penser à devoir acheter des cigarettes
- J'en ai marre de manquer de souffle et/ou d'avoir des problèmes de respiration, des rhumes et bronchites..
- J'ai peur pour ma santé, il est temps que j'arrête
- J'ai déjà des problèmes de santé à cause de la cigarette et je ne veux pas qu'ils s'aggravent
- Le corps médical me demande d'arrêter de fumer (dentiste, médecin généraliste, pneumologue, cardiologue...)
- J'ai peur de mourir prématurément
- Je souhaite être enceinte et je veux mettre toutes les chances de mon côté
- Un des membres de ma famille ou plusieurs souhaite(nt) que j'arrête de fumer
- Je ne veux pas donner le mauvais exemple à mes enfants

- J'en ai marre de cette odeur de cigarette et/ou du gout de mon haleine
- Autre raison personnelle

**2/ Pensez maintenant à tous les bénéfices positifs que vous allez trouver quand vous allez arrêter de fumer.**

- J'aurai une meilleure sensation dans ma bouche (la cigarette rend la bouche pâteuse)
- J'aurai un meilleur odorat, une meilleure perception des goûts
- Mon logement et mes habits auront une meilleure odeur
- J'aurai un meilleur teint, une meilleure peau
- J'aurai plus d'énergie et de tonus
- J'aurai un meilleur souffle
- J'aurai une meilleure santé
- Je pratiquerai un sport beaucoup plus facilement
- Je me sentirai plus calme, plus serein, plus apaisé
- J'aurai un meilleur sommeil
- J'arriverai à me concentrer plus facilement
- Je serai de meilleure humeur
- Je me sentirai plus libre
- Je me sentirai plus maître de moi-même
- Je n'aurai plus de contrainte à aller acheter des cigarettes
- Je pourrai faire plus d'économies
- Autre