

Mon Plan d'urgence

Nom :

Prénom :

Situations où je risque de fumer



Ma stratégie pour y résister

Exemples

Si...

*Je suis avec d'autres personnes
qui fument*



Alors...

*J'utilise un substitut nicotinique à
action rapide*

Je m'ennui



J'appelle quelqu'un

Je me sens anxieux



Je vais me promener

Si...



Alors...
