

Soutenir une personne engagée dans la réduction ou l'arrêt du tabac

1

Valorisez les premiers pas et la personne !



2

Faire le point sur les **bénéfices** à l'arrêt ou la réduction +

3

Questionnez **la confiance et les ressources**...



4

Comment garder le cap ?



5

Des freins ? Des envies de fumer ? Des situations à haut risque ?

Tableau d'auto-observation des envies, facteurs de protection, gestion des émotions



6

Et s'il y a des faux-pas ?

