

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 ? 

