# LA ROUE DU CHANGEMENT TABAC

**PRE-INTENTION**
FUMEUR SE SENTANT NON CONCERNE PAR L'ARRET
Ce n'est pas mon problème

**INTENTION**
REFLEXION - AMBIVALENCE
Je pense à l'arrêt, à la réduction

**PREPARATION AU CHANGEMENT**
DECISION DE CHANGER
Je veux / Je peux arrêter, réduire

**ACTION**
INITIATION DU CHANGEMENT
Je fais : j'arrête, je réduis

**MAINTIEN DU CHANGEMENT**
Je gère, je poursuis

**ARRET DEFINITIF**
Je n'y pense même plus
Je me sens libre

**RECHUTE**
Je craque / je renonce, je refume

Hémèra
Réseau Addictions Côte-d'Or