Sachez quand et pourquoi vous fumez.

Pour vous arrêter plus facilement, apprenez à bien connaître la relation que vous avez établie avec le tabac. Cette phase de préparation au sevrage est importante pour votre réussite future.

Pour cela, analysez pendant quelques jours vos habitudes de fumeur (au moins un jour de travail et un jour de repos). Gardez le «Journal du fumeur» à côté de votre paquet de cigarettes. Avant d'allumer chaque cigarette, notez les informations correspondantes sur votre journal et apportez vos notes lors de votre prochain rendez-vous chez votre médecin.

Vous découvrirez avec lui les différentes dépendances qui vous poussent à fumer: nicotinique, comportementale et psychologique. Ceci vous aidera à trouver une stratégie adaptée à toutes les circonstances de la vie pour l'arrêt.

FAITES VOTRE
PORTRAIT DU FUMEUR!

Cigarette N°	**Heure**	**Lieu | Occupation**	**Raison:** Besoin, coupe faim, détente, ennui, habitude, plaisir, stress, …	**Intensité de l'envie de fumer (0-5)?**	**Comment résister?**
1	6:00	Au réveil	Besoin	5	Se lever directement et prendre une douche