



J-6

Prévenez vos proches

Et si vos proches étaient vos meilleurs supporters ?
Aujourd'hui, annoncez-leur la bonne nouvelle :
dans quelques jours, c'est décidé, vous arrêtez de fumer.

L'INFO DU JOUR

Pourquoi demander du soutien
à ses proches ?

C'est souvent difficile d'arrêter de fumer, alors quand on se lance, on a besoin de soutien, d'encouragements et de compliments. Avant toute chose, si votre entourage est fumeur, demandez-leur de ne pas fumer devant vous, et de ne pas vous proposer de cigarettes. Ca n'est pas grand-chose, mais ça vous évitera des tentations !

Et pourquoi pas leur proposer de participer avec vous à ce challenge ? Et puis, vos proches vous connaissent bien, ils sauront trouver les mots pour vous reconforter. Quand vous avez besoin de vous changer les idées, prévoyez ensemble des sorties et des activités.

Et si vous n'avez pas envie de parler de votre arrêt à vos proches ? Et bien, c'est votre droit ! On a parfois peur de se sentir jugé, observé. Dans ces cas-là, ne vous rajoutez pas une pression supplémentaire. On peut aussi arrêter de fumer en toute discrétion. Voilà une bonne surprise quand ils découvriront que vous ne fumez plus.