

Avec une bonne préparation, la moitié du chemin est faite

Chères participantes, chers participants,

Mettez à profit le temps dont vous disposez avant le début du concours. Toutes les fumeuses et tous les fumeurs ont leurs habitudes personnelles en matière de tabagisme. Réfléchissez déjà à la manière dont vous allez vous en défaire lorsque vous aurez arrêté de fumer.

Fiche d'auto-contrôle

Dans quelles situations fumez-vous automatiquement une cigarette? La feuille d'auto-contrôle vous aide à identifier vos habitudes de consommation. Pour chaque cigarette que vous fumez, écrivez par quelle activité vous voulez la remplacer: [Fiche d'auto-contrôle](#)

Test de dépendance

Êtes-vous fortement dépendant de la nicotine? Faites le [test](#).

Echangez sur Facebook

Sur notre page Facebook www.facebook.com/concourspourarreterdefumer, vous retrouvez des fumeuses et des fumeurs qui ont la même intention que vous. Comment se préparent-ils à arrêter de fumer? Venez aussi partager vos tuyaux.

Vous trouverez des informations complémentaires à l'adresse www.concours-stop-tabac.ch