



Briser les situations réflexes

- **L'envie de fumer est souvent associée à un événement :** la tasse de café, la pause du matin avec les collègues, la fin du repas...

En brisant ces réflexes, on déconditionne ses envies de fumer.

Avant le repas, s'occuper l'esprit en cuisinant un peu plus, en épluchant des légumes par exemple. Après le repas, se lever, faire autre chose (sans pour autant mettre tout le monde dehors !). Si l'envie de fumer est toujours là, buvez lentement un demi-verre d'eau. Profitez de votre arrêt du tabac pour introduire des (bons) changements : se promener après le repas, c'est agréable !

