



JE ME RÉCOMPENSE PAR :

JE ME SENS BIEN QUAND :

JE BOUGE, JE SUIS PLUS ACTIF
EN FAISANT :

JE RESTE MOTIVÉ CAR :

POUR ME DÉTENDRE, JE FAIS :

J'AI OU J'AIMERAIS AVOIR CES PASSE-TEMPS :

LES CÔTÉS POSITIFS DE MA DÉMARCHÉ SONT :

J'EXPRIME MES BESOINS À MON ENTOURAGE, LESQUELS?

CES PERSONNES ME SOUTIENNENT :

➤ **Vous êtes en voie d'atteindre votre objectif de cesser de fumer. Vous avez certainement fait beaucoup d'efforts jusqu'à maintenant pour y arriver!**

Que diriez-vous de vous récompenser pour souligner votre persévérance et votre détermination?
Qu'est-ce qui vous procure du bien-être, du plaisir?

Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site **jarrete.qc.ca**