

UNE VIE SANS TABAC ?

EN AVANT !

LE JEU QUI VA RÉVÉLER VOTRE ENVIE
D'ARRÊTER DE FUMER !

01
CHOISISSEZ 3 CARTES "LEVIERS" :
CE QUI VOUS MOTIVE À L'ARRÊT
DU TABAC

02
CHOISISSEZ 3 CARTES "FREINS" :
CE QUI VOUS FREINE À L'ARRÊT
DU TABAC

03
PLACEZ LES "LEVIERS"
DANS LE CHEMIN +

04
PLACEZ LES "FREINS"
DANS LE CHEMIN -

LEVIER

NOTE

FREIN

NOTE

LEVIER

NOTE

FREIN

NOTE

LEVIER

NOTE

FREIN

NOTE

05

ATTRIBUEZ UNE NOTE À CHAQUE
CARTE : DE LA PLUS IMPORTANTE (6)
À LA MOINS IMPORTANTE (1).

(SOMME DES +) - (SOMME DES -) =

-9

PAS
ENCORE
PRÊT !

PAS
SÛR !

PRÊT !

-3

+3

+9

OUTIL DE PRÉVENTION
DU TABAGISME
HAUTS DE FRANCE
ADDICTIONS



HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS



UNE VIE SANS TABAC ?

EN AVANT !

DÉCOUPEZ LES CARTES
CI-DESSOUS SUIVANT
LES POINTILLÉS.

HABITUDE	MANQUE	PARTAGE	PRIX	Envie	RECOMPENSE
Santé	Poids	MORAL	Stress	BIEN-ÊTRE	SOMMEIL
Plaisir	COLÈRE	Peur	JOIE	Tristesse	BESOIN
Honte	ENTOURAGE	VOUS ÊTES ici	01	02	03
			04	05	06