

## La motivation

15/12/2005

La motivation est le mot clé pour arrêter de fumer.

**Arrêter de fumer est un véritable défi que l'on se lance à soi-même** ; c'est aussi un véritable apprentissage qui nécessite de bien se connaître, d'avoir une véritable **estime de soi**.

Dès que vous prenez la décision d'arrêter de fumer, étudiez attentivement vos **habitudes de vie** et votre consommation pour comprendre quels sont les moments-clés de la journée au cours desquels la cigarette semble indispensable.

**Analysez bien vos motivations** et les intérêts que représentent pour vous l'abandon de la cigarette, puis choisissez le **moment le plus propice** pour démarrer. Attention, les vacances ne sont peut-être pas la période idéale pour cesser de fumer car le stress provoqué par la reprise du travail est un risque majeur de rechute.

---

Une initiative de l'Union Européenne

