



15/12/2005

**Arrêter de fumer** est une décision personnelle qui **nécessite** une réelle motivation, beaucoup de volonté mais aussi **un vrai soutien**.

Que ce soit dans votre famille, auprès de vos amis ou sur votre lieu de travail, faites savoir à **votre entourage** que vous arrêtez de fumer, et n'ayez pas honte de leur demander leur aide ou, du moins, leur soutien.

Ceux qui n'ont jamais fumé, ou ont arrêté, sauront **être à votre écoute**, sollicitez-les et privilégiez leur présence. Quant à ceux qui fument, s'ils ont une réelle affection pour vous, ils auront la délicatesse de ne pas le faire devant vous. Si tel n'est pas le cas, ne vous laissez pas déstabiliser, et évitez leur compagnie.

Pour cesser de fumer, votre soutien viendra aussi du **milieu médical et associatif**. Des spécialistes vous donneront des conseils, des adresses, des astuces pour ne pas replonger. N'hésitez pas à aller vers eux.

Arrêter de fumer est une décision individuelle, mais **vous n'êtes pas seul pour relever le défi et le gagner !**

---

Une initiative de l'Union Européenne

