

Tabac : avantages et inconvénients pour moi

Nom : _____

Prénom : _____

Lister les inconvénients du tabac

Choisissez dans la liste ce qui vous correspond le mieux :

M'obliger à sortir dehors pour fumer

Tousser

Être essoufflé(e)

Être irritable tant que je n'ai pas fumé les premières cigarettes du matin

Passer à côté de moments agréables avec des non-fumeurs

Sentir le cendrier froid

Avoir le goût de cendre dans la bouche en permanence

Ralentir mon travail

Risquer de brûler des vêtements

Parfois renverser les cendres par terre et devoir nettoyer

Aggraver ma maladie

Être fatigué(e)

Dormir mal

Finalement reculer le passage à l'acte pour tout ce qui peut ne pas être toujours agréable

Faire partir beaucoup d'argent en fumée



Les autres inconvénients pour moi :

Source : tabac-info-service.fr

Lister les côtés positifs du tabac

Choisissez dans la liste ce qui vous correspond le mieux :

- Un plaisir important dans ma vie
- Une aide à la concentration
- Un apport de détente
- Un bien-être
- Un moyen de gérer le stress
- La seule façon d'apprécier mon café
- Un alibi pour prendre du temps pour moi
- Un accessoire indispensable pour sortir et faire la fête
- Une occasion d'isolement, de calme personnel
- Une compagnie
- Un moyen de lutter contre l'angoisse
- Un anti-dépresseur
- Un ami ou une amie qui est toujours disponible et qui ne fait jamais de reproche
- Un moyen de lutter contre la constipation
- Un moyen d'entrer en contact avec les autres
- Un moyen de réguler mon poids



Les autres bénéfiques pour moi :

Source : tabac-info-service.fr

Fait le _____

À _____

Cachet du professionnel de santé