



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



Aide-mémoire BRAVO!

Pour résister aux envies de fumer, je

Attendre : _____
Intégrer : _____
Distraire : _____
Éviter : _____
Remplacer : _____



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.



**Suggestions pour vous AIDER
(à faire des changements)**

Retardez la première cigarette de la journée.
Préendez être une non-fumeuse pendant 15 minutes.
Faites surveiller les enfants pour aller fumer dehors.
Lavez la vaisselle ou donnez un bain au chien.
Brossez-vous les dents ou buvez un verre d'eau.