



CHECK-LISTE

100 raisons d'arrêter de fumer
pour prendre un nouveau départ



Trouvez VOS bonnes raisons d'en finir avec le tabac

Peut-être n'avez-vous pas encore trouvé **VOS bonnes raisons d'arrêter**, celles qui vous donneront l'énergie nécessaire pour vous libérer du tabac ? Choisissez... elles sont ici.

Avec cette check-liste, découvrez :

- Comment **créer votre propre boussole intérieure pour décider**, en conscience.
- Que votre décision de vous libérer de la prison de la cigarette ... **c'est un cadeau que vous vous faites**.
- Que derrière chaque raison d'en finir avec le tabac, il y a **une parcelle de vous que vous allez retrouver**.

... 100 raisons qui montrent que **vous n'avez pas à vous battre**... juste à **choisir ce qui vous fait du bien**.

MODE D'EMPLOI

① Cochez les cases

Dans la liste des pages suivantes, **cochez chaque case qui est pour vous une bonne raison d'arrêter de fumer**.

Exemple, pour :

☐ Vieillir prématurément

Cochez comme ceci :

☒ Vieillir prématurément

② Générez automatiquement votre liste personnelle

Puis en fin de liste, en page 27, générez automatiquement votre propre liste personnalisée basée sur vos choix faits tout au long du document. Il vous suffit de cliquer sur le bouton « **GENERER** ».

Table des matières

Trouvez VOS bonnes raisons d'en finir avec le tabac 2

Mode d'emploi 2

1. J'arrête de fumer à cause de l'impact sur ma santé personnelle 5

Vieillesse prématurée de ma peau, rides, et autres problèmes esthétiques 5

Risques accrus de cancers multiples (poumon, bouche, etc.) 6

Baisse de la fertilité, troubles de l'érection et complications de grossesse 7

Risque de maladies respiratoires (BPCO, asthme), veineux et cardiovasculaires (AVC, infarctus) 7

Affaiblissement du système immunitaire, risque d'infections et de maladies auto-immunes 8

Perte de mes sens 8

Risque de mort prématurée (perte d'années d'espérance de vie)..... 9

Autres risques pour la santé et qui augmentent la mortalité..... 9

2. J'arrête de fumer pour éviter les conséquences pour ma famille et mes proches 11

Exposition des proches, en particulier des enfants, au tabagisme passif 11

Impact négatif sur la santé des enfants (troubles respiratoires, infections) 12

Mauvaise influence et exemple pour les enfants 12

Risques d'incendie domestique et autres accidents 13

3. Mes raisons financières d'arrêt du tabac 14

Coût élevé du tabac, prix de vente qui ne cesse d'augmenter, argent qui pourrait être utilisé à meilleur escient..... 14

Économies sur les contrats d'assurance 15

Impact économique sur les foyers et la société (soins de santé, baisse de productivité) 15

Participation financière à l'industrie du tabac 16

4. J'en finis avec la cigarette pour des raisons sociales 17

Isolement social dû aux restrictions liées à la cigarette 17

Mauvaises odeurs imprégnées dans les vêtements, la maison, sur la peau 18

Mauvaise haleine et perte d'attrait physique 18

Relations personnelles et professionnelles affectées..... 18

5. Je prends conscience de l'impact du tabac sur l'environnement ..	20
Pollution par les mégots de cigarette, destruction de ressources naturelles (arbres pour allumettes, déforestation pour la culture du tabac)	20
Production massive de déchets non recyclables liés aux produits du tabac	21
Impact négatif sur la qualité de l'air	21
6. Je veux préserver estime et image personnelle	23
Regagner la fierté et le respect de son entourage	23
Sentiment de contrôle et d'accomplissement en arrêtant de fumer	24
Éviter la stigmatisation et les jugements sociaux	24
7. Je m'aligne avec mes valeurs concernant l'impact moral et éthique du tabac.....	25
Soutien à une industrie qui exploite les travailleurs et, dans certains pays, les enfants	25
Influence négative sur les jeunes et les adolescents, encouragés à fumer	26
Générez votre liste personnalisée	27
Mon cadeau pour vous accompagner dans votre libération ..	28

1. J'arrête de fumer à cause de l'impact sur ma santé personnelle



VIEILLISSEMENT PREMATURE DE MA PEAU, RIDES, ET AUTRES PROBLEMES ESTHETIQUES

Pour mon aspect physique, je ne veux plus :

- ☐ 1. **Vieillir prématurément**
à cause des effets toxiques du tabac sur ma peau.
- ☐ 2. **Constater la naissance et l'aggravation de rides**
que j'aurais pu éviter, notamment autour des lèvres et des yeux. **Les rides sont 5 fois plus fréquentes** chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.
- ☐ 3. **Avoir les dents et les doigts jaunes**
à cause de la nicotine et du goudron présents dans la cigarette.
- ☐ 4. **Avoir un teint gris et une peau terne,**
due à la réduction du flux sanguin de ma peau.

- ☐ 5. Multiplier par 80 % mes risques d'avoir des cheveux gris prématurément.
- ☐ 6. Augmenter de 20 % le risque de perdre mes cheveux, à cause de la mauvaise circulation sanguine provoquée par le tabac.
- ☐ 7. Avoir des cernes et les yeux fatigués, un signe du manque d'oxygène dans mes tissus cutanés.

RISQUES ACCRUS DE CANCERS MULTIPLES (POUMON, BOUCHE, ETC.)

Je comprends que le tabac tue. Je m'engage à ne plus favoriser l'apparition de cancers en continuant à fumer. C'est décidé, j'arrête de favoriser :

- ☐ 8. Le cancer du poumon,
sachant que le tabagisme est responsable de 85% des cas de ce cancer. Le tabagisme est responsable de **85 % des cas de cancer du poumon**. Cela fait du tabac la principale et première cause de mortalité évitable due à ce cancer. Globalement, **1 décès sur 4 dans le monde** liés au cancer est attribué à l'usage du tabac.
- ☐ 9. Le cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et du larynx,
causé par l'exposition continue aux substances cancérogènes de la fumée de cigarette. Le tabac est à l'origine de **plus de 60 % des cancers du larynx**, et **31 % des cancers de l'œsophage**.
- ☐ 10. Le cancer de la vessie,
car les produits chimiques présents dans la fumée du tabac sont filtrés par les reins et finissent par irriter et endommager les cellules de la vessie : le tabac est à l'origine de **plus de 42 % des cancers de la vessie**,
- ☐ 11. Le cancer du pancréas,
un autre cancer agressif souvent lié à l'usage du tabac.

BAISSE DE LA FERTILITE, TROUBLES DE L'ERECTION ET COMPLICATIONS DE GROSSESSE

Je choisis de préserver ma fertilité et ma santé sexuelle en prenant la décision de ne plus fumer. Je ne veux plus :

- ☐ **12. Augmenter mes risques de stérilité et de difficultés à concevoir,**
que ce soit pour moi ou mon/ma partenaire.
- ☐ **13. Mettre en danger mon futur enfant,**
car le tabagisme maternel augmente le risque de faible poids de naissance et de malformations congénitales.
- ☐ **14. Risquer des complications de grossesse,**
telles que des fausses couches ou des accouchements prématurés, car fumer pendant la grossesse augmente ces risques de façon significative.
- ☐ **15. Provoquer des troubles de l'érection,**
puisque le tabac diminue l'afflux sanguin vers les organes génitaux, rendant les érections plus difficiles et parfois impossibles.

RISQUE DE MALADIES RESPIRATOIRES (BPCO, ASTHME), VEINEUX ET CARDIOVASCULAIRES (AVC, INFARCTUS)

Je choisis de protéger mes poumons et mon cœur. Je décide d'arrêter de :

- ☐ **16. Favoriser l'apparition de la bronchopneumopathie** chronique obstructive (BPCO),
une maladie respiratoire débilitante qui rend la respiration difficile et dégrade progressivement mes poumons.
- ☐ **17. Multiplier par 2 à 4 mes risques de développer une embolie pulmonaire.**
- ☐ **18. Aggraver mon asthme** ou risquer de développer des maladies respiratoires chroniques,
car la fumée du tabac irrite et enflamme mes voies respiratoires.

- ☐ 19. **Doubler mon risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)** ou quadrupler mes risques d'infarctus, en raison des dommages que le tabac inflige à mes artères et à mon cœur.
- ☐ 20. **Favoriser l'apparition de migraines** fréquentes et intenses, qui sont plus courantes chez les fumeurs.
- ☐ 21. **Augmenter mes risques de thrombose** veineuse profonde de 50 % et mes risques de thrombose artérielle.
- ☐ 22. **Accélérer le processus d'athérosclérose** (rétrécissement des artères), qui conduit à la formation de plaques pouvant provoquer des crises cardiaques ou des accidents vasculaires.

AFFAIBLISSEMENT DU SYSTEME IMMUNITAIRE, RISQUE D'INFECTIONS ET DE MALADIES AUTO-IMMUNES

Je m'engage à renforcer mon système immunitaire en cessant d'affaiblir mes défenses naturelles. Je refuse désormais de :

- ☐ 23. **Continuer à augmenter mes risques d'infections pulmonaires**, comme la pneumonie, en raison de l'irritation constante de mes poumons par le tabac.
- ☐ 24. **Accroître ma vulnérabilité aux maladies auto-immunes** telles que la polyarthrite rhumatoïde ou la maladie de Crohn, car le tabac est connu pour perturber le fonctionnement de mon système immunitaire.

PERTE DE MES SENS

Je décide de protéger mes sens, en ne m'exposant plus aux risques suivants :

- ☐ 25. **La perte progressive de ma vue**, liée au tabagisme, qui augmente significativement les risques de cataracte, de dégénérescence maculaire (augmentent de 200 % chez les fumeurs) liée à l'âge (DMLA) et de glaucome.
- ☐ 26. **La perte auditive**, car fumer endommage les petits vaisseaux sanguins de mes oreilles, réduisant ainsi ma capacité à entendre correctement au fil du temps.
- ☐ 27. **La perte du goût**, car la cigarette réduit ma capacité à savourer les aliments en endommageant les récepteurs gustatifs sur ma langue et mon odorat.
- ☐ 28. **La perte de l'odorat**, puisque la fumée de cigarette irrite et enflamme les muqueuses de mon nez, m'empêchant de percevoir correctement les odeurs.

RISQUE DE MORT PREMATUREE (PERTE D'ANNEES D'ESPERANCE DE VIE)

Je prends la décision de préserver des années de vie précieuses. Je ne veux plus :

- ☐ 29. **Perdre 11 minutes de vie à chaque cigarette fumée.**
- ☐ 30. **Risquer une mort prématurée** à cause de maladies évitables liées au tabac, comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires chroniques.

AUTRES RISQUES POUR LA SANTE ET QUI AUGMENTENT LA MORTALITE

Je décide de profiter de la vie et la santé dont je dispose et m'engage donc à arrêter de :

- ☐ 31. **Aggraver mes symptômes d'anxiété**, sachant que les fumeurs sont 2 à 3 fois plus susceptibles de souffrir de troubles anxieux que les non-fumeurs.

- ☐ 32. **Aggraver mes risques de reflux gastro-œsophagien (RGO)**, sachant que fumer augmente ces risques de 40 %.
- ☐ 33. **Retarder la guérison des ulcères** gastro-duodénaux, car fumer augmente les risques de complications de 50 %.
- ☐ 34. **Réduire de 35 % la quantité de vitamine C dans mon corps**, ce qui affecte mon immunité et ma peau.
- ☐ 35. **Augmenter de 25 % mes risques d'ostéoporose**, en particulier après la ménopause pour les femmes.
- ☐ 36. **Doubler le temps de récupération nécessaire après une chirurgie** par rapport aux non-fumeurs.
- ☐ 37. **Augmenter de 50 % mes risques de complications post-opératoires**, y compris les infections et les problèmes de cicatrisation.

2. J'arrête de fumer pour éviter les conséquences pour ma famille et mes proches



EXPOSITION DES PROCHES, EN PARTICULIER DES ENFANTS, AU TABAGISME PASSIF

Je décide de protéger mes proches, en particulier mes enfants, en ne les exposant plus aux dangers suivants :

- ☐ **38. La fumée secondaire,**
qui est aussi dangereuse que fumer directement. Je ne veux plus que mes proches inhalent des substances toxiques qui augmentent leur risque pour la santé. Le tabagisme passif provoque 3 000 à 5 000 morts par an.
- ☐ **39. Les risques accrus de maladies cardiovasculaires,**
car la fumée passive peut aussi provoquer des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux chez ceux qui ne fument pas.

- ☐ 40. **Les irritations des yeux, de la gorge et du nez,**
causées par les produits chimiques contenus dans la fumée.
- ☐ 41. **La fumée tertiaire, qui reste piégée sur les surfaces**
comme les murs, meubles, vêtements et jouets. Elle expose mes
enfants et mes proches aux mêmes toxines dangereuses, même
après que la fumée soit dissipée.

IMPACT NEGATIF SUR LA SANTE DES ENFANTS (TROUBLES RESPIRATOIRES, INFECTIONS)

**Je m'engage à ne plus nuire à la santé de mes enfants. Je choisis
d'arrêter de fumer pour éviter :**

- ☐ 42. **Que mes enfants développent des troubles respiratoires
chroniques,**
comme l'asthme, à cause de l'exposition prolongée à la fumée
secondaire : infections respiratoires basses de l'enfant + 70 % si la
mère fume.
- ☐ 43. **De multiplier leurs risques d'infections de l'oreille
moyenne,**
une condition fréquente chez les enfants exposés à la fumée de
cigarette, pouvant entraîner des pertes auditives : otites récidivantes
de l'enfant + 50 % si les 2 parents fument.
- ☐ 44. **De contribuer à un affaiblissement de leur fonction
pulmonaire,**
ce qui pourrait avoir des répercussions tout au long de leur vie.

MAUVAISE INFLUENCE ET EXEMPLE POUR LES ENFANTS

**Je prends la décision d'être un modèle positif pour mes enfants, en ne
leur donnant plus un exemple nocif. Je refuse désormais :**

- ☐ 45. **De leur montrer que fumer est acceptable ou normal,**
ce qui pourrait les inciter à commencer eux-mêmes.
- ☐ 46. **De les influencer à adopter des comportements
destructeurs**
pour leur santé et leur bien-être.

- ☐ 47. **De laisser une image de dépendance à la nicotine,**
car je veux leur transmettre des valeurs de santé et de bien-être.

RISQUES D'INCENDIE DOMESTIQUE ET AUTRES ACCIDENTS

Je décide d'éliminer tout risque d'accident dû à ma consommation de cigarettes. Je m'engage à ne plus :

- ☐ 48. **Mettre en danger ma maison et ma famille**
à cause des risques d'incendie causés par les mégots de cigarette mal éteints.
- ☐ 49. **Multiplier les incidents domestiques graves,**
car les cigarettes restent une des causes principales d'incendies domestiques.
- ☐ 50. **Exposer mes proches à des accidents inutiles**
liés à la manipulation des cigarettes ou des produits inflammables (allumettes, essence à briquet etc).

3. Mes raisons financières d'arrêt du tabac



COUT ELEVE DU TABAC, PRIX DE VENTE QUI NE CESSE D'AUGMENTER, ARGENT QUI POURRAIT ETRE UTILISE A MEILLEUR ESCIENT

Je prends la décision d'arrêter de gaspiller mon argent dans des produits qui nuisent à ma santé. Je choisis de :

- ☐ **51. Mettre en danger ma maison et ma famille**
à cause des risques d'incendie causés par les mégots de cigarette mal éteints.
- ☐ **52. Ne plus dépenser une somme considérable dans les cigarettes,**
qui représente environ 2.500 euros en moyenne chaque année par fumeur. Je préfère investir cet argent dans des choses qui améliorent réellement ma qualité de vie (loisirs, voyages, économies, projets personnels).

- ☐ 53. **Ne plus contribuer à l'augmentation des dépenses inutiles** liées à des hausses régulières du prix du tabac, ce qui pèse sur mon budget et celui de ma famille.
- ☐ 54. **Utiliser l'argent économisé pour des besoins plus essentiels**
comme une meilleure alimentation, des activités pour mes enfants, ou même des formations pour ma propre évolution personnelle.

ÉCONOMIES SUR LES CONTRATS D'ASSURANCE

Je prends la décision d'économiser sur mes assurances en arrêtant de fumer. Je choisis de ne plus :

- ☐ 55. **Payer des primes d'assurance plus élevées,**
car les non-fumeurs peuvent économiser jusqu'à 50 % sur leurs primes d'assurance vie par rapport aux fumeurs.
- ☐ 56. **Augmenter mes coûts d'assurance prêt immobilier,**
sachant que les fumeurs peuvent payer jusqu'à 30 % de plus que les non-fumeurs.

IMPACT ECONOMIQUE SUR LES FOYERS ET LA SOCIETE (SOINS DE SANTE, BAISSSE DE PRODUCTIVITE)

Je décide d'arrêter d'alourdir mes propres dépenses et celles de la société en choisissant de ne plus fumer. Je refuse désormais de :

- ☐ 57. **Mettre en danger ma maison et ma famille**
à cause des risques d'incendie causés par les mégots de cigarette mal éteints.
- ☐ 58. **Augmenter les coûts des soins de santé,**
que ce soit pour moi ou pour la collectivité, liés aux maladies causées par le tabac (cancers, maladies cardiovasculaires, problèmes respiratoires).
- ☐ 59. **Perdre des journées de travail à cause de maladies,**
maladies liées au tabagisme, ce qui diminue non seulement ma

productivité mais aussi celle de mon entourage professionnel. En 2019, le **coût social du tabac** en France a été évalué à **156 milliards d'euros**. Ce chiffre inclut les coûts de santé, les pertes de productivité, et les dépenses publiques liées aux maladies causées par le tabac.

- ☐ **60. Aggraver les dépenses liées à la sécurité sociale,**
car en arrêtant de fumer, je contribue à alléger la pression sur les systèmes de santé. Les coûts médicaux liés au tabagisme en France sont estimés à **16 milliards d'euros par an**, englobant les traitements des maladies causées par le tabac comme les cancers, les maladies cardiovasculaires et respiratoires.

PARTICIPATION FINANCIERE A L'INDUSTRIE DU TABAC

Je choisis de ne plus soutenir financièrement une industrie qui nuit à la santé des individus et à l'environnement. Je décide d'arrêter de :

- ☐ **61. Soutenir financièrement une industrie mafieuse**
jugée coupable selon la loi RICO aux États-Unis, loi contre les cartels, industrie condamnée à payer des milliards de dollars.
- ☐ **62. Alimenter une industrie qui exploite des travailleurs,**
y compris des enfants dans certains pays, pour produire un produit toxique.
- ☐ **63. Participer à une économie destructrice**
qui génère des milliards de profits au détriment de la santé publique, une industrie qui cause la mort de **75 000 personnes chaque année en France** en raison des maladies liées au tabac.
- ☐ **64. Soutenir une industrie qui contribue massivement à la pollution,**
par la déforestation et la production de déchets non recyclables liés aux emballages et mégots de cigarette : 137 000 mégots de cigarettes directement jetés au sol chaque seconde dans le monde.

4. J'en finis avec la cigarette pour des raisons sociales



ISOLEMENT SOCIAL DU AUX RESTRICTIONS LIEES A LA CIGARETTE

Je décide de ne plus m'isoler à cause de la cigarette. Je choisis d'arrêter de :

- ☐ **65. Être obligé de quitter mes amis ou ma famille** pendant des moments sociaux pour aller fumer à l'extérieur, souvent seul.
- ☐ **66. Me sentir exclu(e) car fumer dans les lieux publics est de plus en plus encadré** comme les restaurants, les bars, et même certains événements extérieurs.
- ☐ **67. Rater des moments importants** à cause de mon besoin constant de sortir fumer.

MAUVAISES ODEURS IMPREGNEES DANS LES VETEMENTS, LA MAISON, SUR LA PEAU

Je prends la décision de ne plus porter les traces olfactives de ma consommation de tabac. Je refuse désormais de :

- ☐ 68. **Laisser les odeurs de tabac s'imprégner partout**
dans mes vêtements, mon mobilier, et ma maison, affectant ainsi l'ambiance de mon intérieur.
- ☐ 69. **Porter sur moi, en permanence, l'odeur de cigarette,**
qui est souvent désagréable pour les autres.
- ☐ 70. **Me présenter aux autres avec une peau et des cheveux qui sentent le tabac,**
ce qui peut nuire à mon image personnelle.

MAUVAISE HALEINE ET PERTE D'ATTRAIT PHYSIQUE

Je m'engage à retrouver une meilleure haleine et une apparence plus attrayante en choisissant de :

- ☐ 71. **Éliminer la mauvaise haleine persistante**
causée par le tabac, qui affecte non seulement ma santé buccale mais aussi mes interactions sociales.
- ☐ 72. **Améliorer mon attrait physique**
en évitant les effets du tabac sur ma peau, mes dents, mes doigts et mon sourire.
- ☐ 73. **Reprendre confiance en moi en ne sentant plus le tabac,**
ce qui peut affecter mes relations personnelles et professionnelles.

RELATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES AFFECTEES

Je prends la décision de renforcer mes relations personnelles et professionnelles. Je choisis d'arrêter de :

- ☐ 74. **Nuire à mes relations personnelles,**
car mon besoin de fumer peut créer des tensions avec mon entourage qui ne supporte pas l'odeur ou la présence de la fumée.

- ☐ 75. **Affecter mes relations professionnelles,**
car fumer régulièrement peut donner l'impression d'un manque de sérieux ou de professionnalisme.
- ☐ 76. **Créer de la distance avec ceux qui ne fument pas,**
en raison de mes pauses-cigarettes fréquentes qui me coupent du groupe.

5. Je prends conscience de l'impact du tabac sur l'environnement



POLLUTION PAR LES MEGOTS DE CIGARETTE, DESTRUCTION DE RESSOURCES NATURELLES (ARBRES POUR ALLUMETTES, DEFORESTATION POUR LA CULTURE DU TABAC)

**Je m'engage à ne plus contribuer à la destruction de l'environnement.
Je choisis d'arrêter de :**

- ☐ **77. Jeter des mégots de cigarette,**
qui sont la principale source de déchets dans le monde, avec 4,5 trillions de mégots jetés chaque année, contenant plus de 7 000 produits chimiques, dont plus de 4 500 substances toxiques, qui polluent les océans, les rivières, les plages et les sols.
- ☐ **78. Participer à la destruction des forêts,**
car la culture du tabac entraîne la perte de 600 millions d'arbres

chaque année, utilisés pour produire des allumettes et sécher les feuilles de tabac, contribuant ainsi à la déforestation.

- ☐ **79. Soutenir une industrie qui épuise les ressources naturelles,**
avec 200 000 hectares de terres agricoles consacrés chaque année à la culture du tabac, souvent dans des régions où les terres et l'eau sont déjà limitées.

PRODUCTION MASSIVE DE DECHETS NON RECYCLABLES LIES AUX PRODUITS DU TABAC

Je prends la décision de réduire mon impact environnemental en cessant de produire des déchets non recyclables. Je refuse désormais de :

- ☐ **80. Générer des tonnes de déchets plastiques,**
comme les filtres de cigarette, qui sont la deuxième forme de pollution plastique la plus courante au monde. Ces filtres mettent jusqu'à 10 ans à se dégrader et contiennent des microplastiques qui contaminent la faune aquatique.
- ☐ **81. Participer à la production de déchets**
issus des emballages de cigarettes et des cartouches de e-cigarettes, qui polluent la planète et augmentent la crise des déchets.
- ☐ **82. Laisser un héritage environnemental néfaste**
en soutenant une industrie qui génère des déchets toxiques non réutilisables.

IMPACT NEGATIF SUR LA QUALITE DE L'AIR

Je m'engage à préserver la qualité de l'air que nous respirons. Je décide d'arrêter de :

- ☐ **83. Détériorer l'air ambiant** avec la fumée de cigarette, qui génère **84 millions de tonnes de CO2** par an, contribuant ainsi au réchauffement climatique.

- ☐ 84. **Exposer mon entourage à une pollution de l'air intérieur**,
qui peut avoir des conséquences graves sur la santé, en particulier
pour les enfants et les personnes fragiles.
- ☐ 85. **Contribuer à la pollution atmosphérique globale**
car la production, le transport et la consommation de tabac émettent
des quantités significatives de gaz à effet de serre.

6. Je veux préserver estime et image personnelle



REGAGNER LA FIERTE ET LE RESPECT DE SON ENTOURAGE

Je m'engage à retrouver ma fierté et à renforcer le respect de mes proches en choisissant d'arrêter de fumer. Je décide de :

- ☐ **86. Ne plus être perçu comme dépendant du tabac,**
un comportement souvent mal vu dans la société et dans mon entourage proche.
- ☐ **87. Regagner la fierté de mes proches en prenant soin de ma santé,**
ce qui montre ma détermination à améliorer ma vie.
- ☐ **88. Incarner un modèle positif** pour mes enfants, mes amis et mes collègues
en adoptant un mode de vie plus sain.

SENTIMENT DE CONTROLE ET D'ACCOMPLISSEMENT EN ARRETANT DE FUMER

Je choisis de retrouver le contrôle sur ma vie en me libérant de l'addiction à la cigarette. Je veux :

- ☐ **89. Ressentir un profond sentiment d'accomplissement**
en ayant surmonté une addiction qui m'a contrôlé pendant des années.
- ☐ **90. Reprendre la maîtrise de mes choix,**
en ne laissant plus la cigarette décider de mes habitudes ou de mes moments de détente.
- ☐ **91. Renforcer ma confiance en moi en réalisant un objectif personnel**
aussi important que celui d'arrêter de fumer.

ÉVITER LA STIGMATISATION ET LES JUGEMENTS SOCIAUX

Je m'engage à ne plus subir la stigmatisation liée au tabagisme. Je choisis d'arrêter de :

- ☐ **92. Être perçu(e) négativement par la société,**
car le tabagisme est souvent jugé comme un comportement destructeur pour soi et pour les autres.
- ☐ **93. Subir les remarques désobligeantes**
concernant mon odeur de tabac, mes pauses fréquentes pour fumer, ou mes choix de vie liés au tabagisme.
- ☐ **94. Me sentir isolé(e)**
dans les environnements où il est interdit de fumer, comme les restaurants, les événements professionnels ou les réunions sociales.

7. Je m'aligne avec mes valeurs concernant l'impact moral et éthique du tabac



SOUTIEN A UNE INDUSTRIE QUI EXPLOITE LES TRAVAILLEURS ET, DANS CERTAINS PAYS, LES ENFANTS

Je choisis de ne plus soutenir financièrement une industrie qui nuit à la santé des individus et qui exploite des travailleurs dans des conditions déplorables. Je refuse désormais de :

- ☐ 95. **Contribuer à l'exploitation des travailleurs du tabac,** dont certains vivent dans des conditions de pauvreté extrême et sont exposés à des produits toxiques dangereux.
- ☐ 96. **Alimenter une industrie qui, dans certains pays, emploie des enfants** dans la culture du tabac, privant ces jeunes de leur enfance et de leur éducation.

- ☐ 97. **Participer à un modèle économique terrible**
qui privilégie le profit au détriment des vies humaines, en continuant à consommer des produits toxiques.

INFLUENCE NEGATIVE SUR LES JEUNES ET LES ADOLESCENTS, ENCOURAGES A FUMER

Je prends la responsabilité de ne plus influencer négativement les jeunes et les adolescents qui m'entourent. Je décide d'arrêter de :

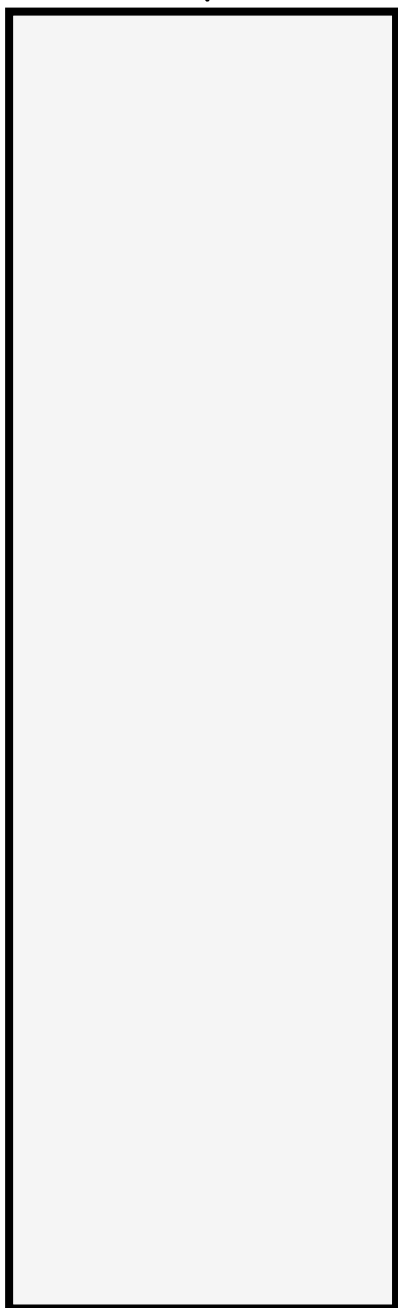
- ☐ 98. **Normaliser le tabagisme**
en leur donnant l'impression que fumer est un comportement acceptable ou cool.
- ☐ 99. **Contribuer à la banalisation du tabac,**
qui pousse de nombreux jeunes à commencer à fumer dès l'adolescence, un âge critique pour le développement de dépendances.
- ☐ 100. **Laisser une trace négative dans leur esprit**
en adoptant un comportement nocif qu'ils pourraient vouloir imiter.

Bravo pour avoir fait la démarche de trouver toutes **VOS bonnes raisons** d'en finir avec la cigarette. Maintenant, générez votre liste personnalisée de bonnes raisons sur la page suivante...

Générez VOTRE liste personnelle

Que diriez-vous de découvrir maintenant toutes vos bonnes raisons d'en finir avec la cigarette ? Hé bien allons-y !

**Vos mauvaises raisons
de continuer à fumer**
(écrivez-les à la main)



**Vos bonnes raisons
d'en finir**



≡ Qu'en déduisez-vous ? ≡

Mon cadeau pour vous accompagner dans votre libération

Félicitations pour ce travail important de prise de conscience. En faisant cet exercice avec sincérité, vous pouvez constater à quel point **vous avez beaucoup plus de raisons d'arrêter de fumer que de continuer !**

Maintenant que vous connaissez vos bonnes raisons d'en finir avec la cigarette, j'ai le plaisir de **vous offrir gratuitement d'évaluer votre niveau réel de motivation ...** Grâce au test Q-MAT, utilisé par les professionnels de santé. Vous allez découvrir :

- Que **votre motivation** n'est pas un concept, mais **une énergie déjà en mouvement.**
- Que vous avez **beaucoup plus de ressources et de super pouvoirs en vous que vous ne pourriez l'imaginer.**
- Que vous avez en vous tout ce qu'il faut pour réussir... mais **il y a quelque chose que vous devez impérativement savoir** pour bien débiter.

Passez le test Q-MAT **gratuitement dès maintenant.** Et je vous donne vos **résultats personnels en vidéo :**



☒ PASSER LE TEST

Vous avez tout mon soutien.

Elia Beauvris

Cette check-liste est celle de : _____

Votre Prénom + NOM

Générée le : _____

Date d'aujourd'hui

Pour plus d'informations : <https://www.nonfumeur21jours.com/>

Autres ressources et outils gratuits :

<https://www.nonfumeur21jours.com/ressources-outils-gratuits-pour-arreter-de-fumer/>

Copyright © 2025

ELEA BEAUVOIR

24 rue Baron – 75017 Paris

R.C.S. PARIS B 931 663 454

Vous avez le droit de partager ce document.

Vous y êtes même cordialement invité.

MAIS

Ce document **ne peut être copié, adapté ou reproduit de quelque manière. Il ne peut non plus être modifié ou vendu.** Il a fait l'objet d'un enregistrement spécifique pour protection. De même, la marque « Non-fumeur en 21 jours® » est protégée juridiquement en France et à l'international, et la structure et le contenu de la méthode sont de plus couverts par le droit et le secret des affaires.

**Toute utilisation non autorisée ou frauduleuse
entraînera des poursuites.**

Votre nouvelle vie vous attend...

