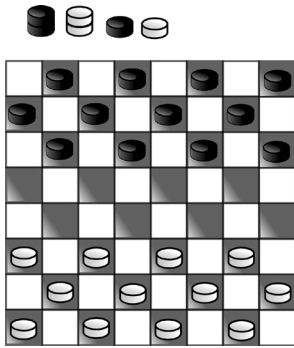


Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Jouer aux dames



Jouer à un jeu de société



Faire un puzzle



Colorier un mandala



Faire des perles



Faire des scoubidous



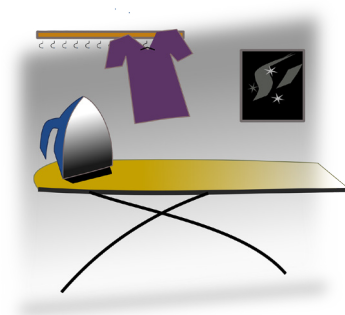
Jouer aux cartes



Faire du vélo



Jouer à un jeu sur son smartphone



Repasser

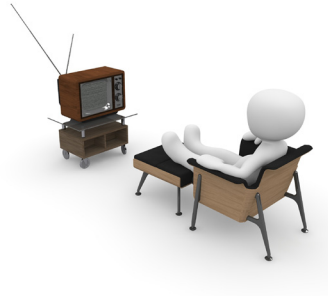


Nettoyer



Aller se promener

Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Regarder la télévision



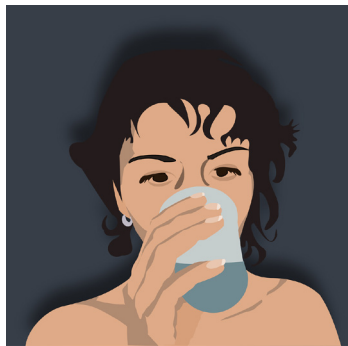
Lire



Écouter de la musique



Chanter



Boire un verre d'eau fraîche lentement



Boire un thé



Prendre un chewing gum ou un bonbon à la menthe sans sucre



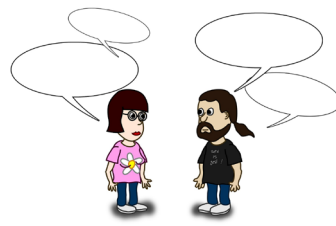
Mâcher un bâton de réglisse



Se brosser les dents avec un dentifrice à la menthe



Se reposer



Parler avec un ami ou un éducateur



Tricoter

Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Faire la cuisine



Faire la vaisselle



Faire du sport



Faire un exercice de respiration



Un massage



Écrire ce qu'on ressent



Faire du jardinage



Faire des mots croisés



Utiliser une balle anti-stress



Manger un fruit



Jouer sur l'ordinateur



Jouer aux échecs

Que faire quand j'ai envie de fumer ?



Faire du bricolage



Se détendre



Faire du yoga



Sortir avec des amis



Jouer à la console



Promener le chien



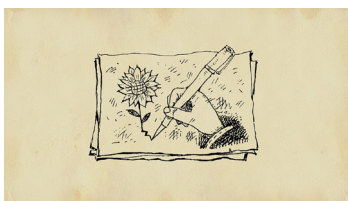
Sauter à la corde



Faire un jogging



Jouer aux dominos



Dessiner



Faire de la couture



Jouer à la balle