

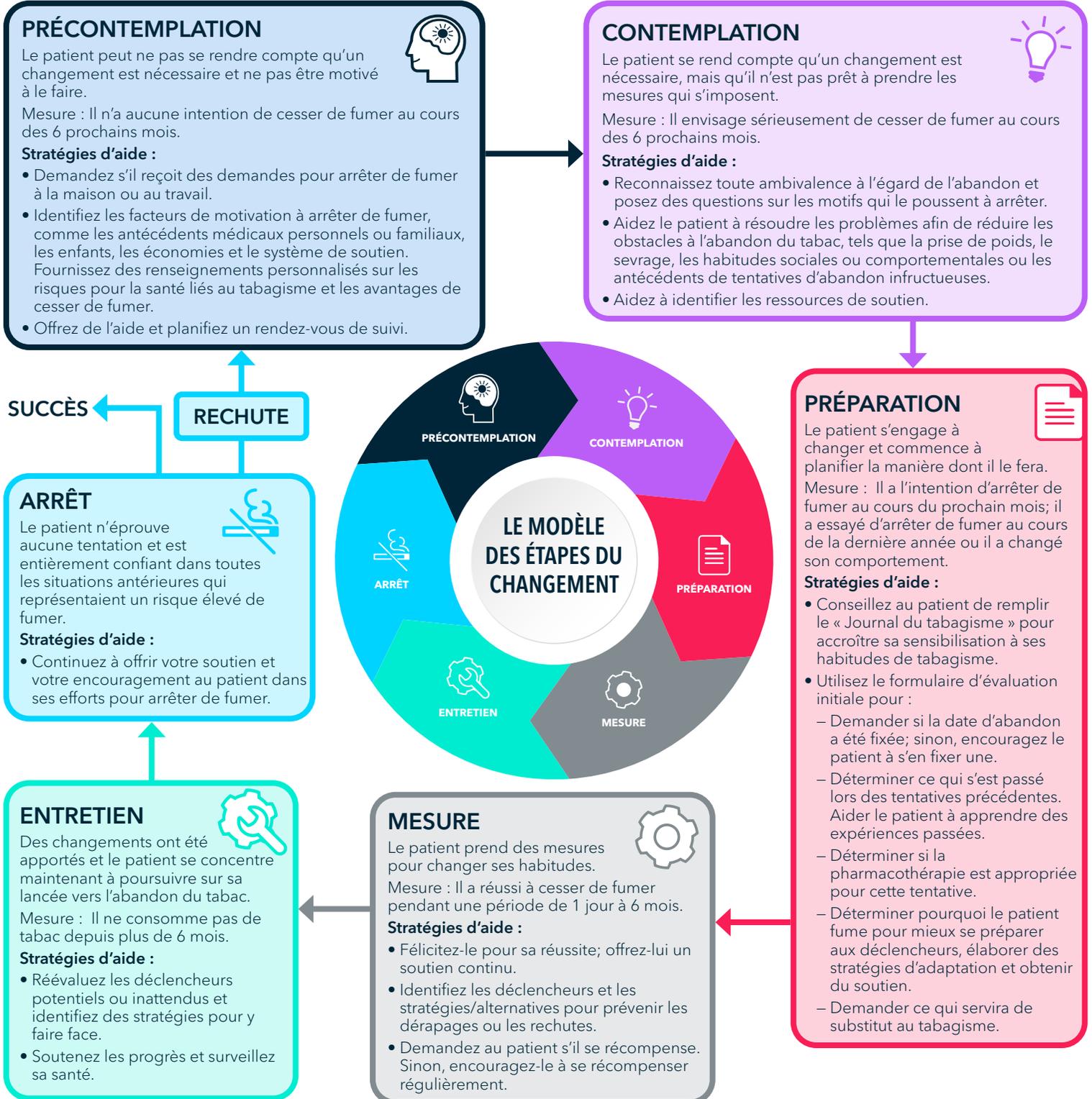


# Rompre avec les habitudes

## Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

### Le modèle des étapes du changement

Le modèle des étapes du changement aide à orienter l'abandon du tabac en reconnaissant où les personnes sont dans leur cheminement, de la contemplation de l'arrêt de fumer au maintien d'une vie sans fumée, permettant un soutien adapté à chaque étape.



Prochaska JO, Veliver WF, Rossi JS et al. Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviours. *Health Psychol* 1994;13:39-46. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0278-6133.13.1.39>