

Déclaration d'engagement pour **arrêter de fumer**



Je _____, m'engage à arrêter de fumer
à compter du ____ / ____ / ____ et ce pour une période de ____ semaines,
jj / mm / aaaa
soit jusqu'au ____ / ____ / ____ inclusivement.
jj / mm / aaaa

Je demande à _____ d'être mon parrain, ma marraine ou mon coéquipier
pour m'aider dans ma démarche et me soutenir pendant les périodes difficiles.

« Je m'engage à rapporter en toute honnêteté
mon usage de la cigarette à mon parrain,
ma marraine ou mon coéquipier. »

Futur(e) ex-fumeur(euse)

Parrain, marraine ou coéquipier

COORDONNÉES EN CAS D'URGENCE!

Téléphone : _____

Cellulaire : _____

DATE : _____

Courriel : _____

* Cette déclaration est un outil permettant à ceux qui le désirent d'officialiser leur démarche d'arrêt tabagique.
Elle n'engage que le participant et son entourage et n'implique en aucune façon ACTI-MENU et ses partenaires. Bien qu'offerte sur le site du Défi J'arrête, j'y gagne!,
cette déclaration ne constitue pas une inscription au Défi se déroulant chaque année du 1er mars au 11 avril.