

Mon journal de fumeur·se

Prends le temps de comprendre ton accoutumance à la cigarette – il sera alors plus facile de changer d'habitude. Dès que tu as envie d'une cigarette, de vapoter ou d'un produit nicotinique, essaie de deviner ce qui se cache derrière ce besoin. À chaque fois que tu consommes, tu peux remplir le formulaire puis l'enregistrer en PDF ou l'imprimer – et tirer un bilan le soir.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nom:

Date:

Cig. n°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes*	Humeurs ou raisons**	Intensité de l'envie de fumer***	Nécessité oui, no	Activité alternative
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* **Activités** : à la maison, au travail, au téléphone, en voiture, à la pause, à un arrêt de bus, etc.

** **Humeurs** : neutre, inquiet.e, stressé.e, énervé.e, déprimé.e, content.e, détendu.e, fatigué.e, je m'ennuie

*** **Envie** : nulle, faible, modérée, forte, extrême

0848 000 181



Mon journal de fumeur·se

Prends le temps de comprendre ton accoutumance à la cigarette – il sera alors plus facile de changer d'habitude. Dès que tu as envie d'une cigarette, de vapoter ou d'un produit nicotinique, essaie de deviner ce qui se cache derrière ce besoin. À chaque fois que tu consommes, tu peux remplir le formulaire puis l'enregistrer en PDF ou l'imprimer – et tirer un bilan le soir.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nom:

Date:

Cig. n°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes*	Humeurs ou raisons**	Intensité de l'envie de fumer***	Nécessité oui, no	Activité alternative
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* **Activités** : à la maison, au travail, au téléphone, en voiture, à la pause, à un arrêt de bus, etc.

** **Humeurs** : neutre, inquiet.e, stressé.e, énervé.e, déprimé.e, content.e, détendu.e, fatigué.e, je m'ennuie

*** **Envie** : nulle, faible, modérée, forte, extrême

0848 000 181

Mon journal de fumeur·se

Prends le temps de comprendre ton accoutumance à la cigarette – il sera alors plus facile de changer d'habitude. Dès que tu as envie d'une cigarette, de vapoter ou d'un produit nicotinique, essaie de deviner ce qui se cache derrière ce besoin. À chaque fois que tu consommes, tu peux remplir le formulaire puis l'enregistrer en PDF ou l'imprimer – et tirer un bilan le soir.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nom:

Date:

Cig. n°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes*	Humeurs ou raisons**	Intensité de l'envie de fumer***	Nécessité oui, no	Activité alternative
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* **Activités** : à la maison, au travail, au téléphone, en voiture, à la pause, à un arrêt de bus, etc.

** **Humeurs** : neutre, inquiet.e, stressé.e, énervé.e, déprimé.e, content.e, détendu.e, fatigué.e, je m'ennuie

*** **Envie** : nulle, faible, modérée, forte, extrême

0848 000 181



Mon journal de fumeur·se

Prends le temps de comprendre ton accoutumance à la cigarette – il sera alors plus facile de changer d'habitude. Dès que tu as envie d'une cigarette, de vapoter ou d'un produit nicotinique, essaie de deviner ce qui se cache derrière ce besoin. À chaque fois que tu consommes, tu peux remplir le formulaire puis l'enregistrer en PDF ou l'imprimer – et tirer un bilan le soir.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Nom:

Date:

Cig. n°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes*	Humeurs ou raisons**	Intensité de l'envie de fumer***	Nécessité oui, no	Activité alternative
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* **Activités** : à la maison, au travail, au téléphone, en voiture, à la pause, à un arrêt de bus, etc.

** **Humeurs** : neutre, inquiet.e, stressé.e, énervé.e, déprimé.e, content.e, détendu.e, fatigué.e, je m'ennuie

*** **Envie** : nulle, faible, modérée, forte, extrême

0848 000 181