

JOURNAL DU FUMEUR

Stop-tabac.ch

Date :					
Cigarette N°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes	Humeur ou raison*	Envie de fumer**	Comment renoncer à cette cigarette
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Cigarette N°	Heure	Lieu, activité, personnes présentes	Humeur ou raison*	Envie de fumer**	Comment renoncer à cette cigarette
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Le point pour la journée du _____ Nombre de cigarettes fumées _____

Situations où l'envie de fumer a été la plus forte _____ Stratégies les plus efficaces pour résister dans ces situations _____

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie
 ** Intensité de l'envie de fumer: nulle = 0, très faible = 1, modérée = 2, forte = 3, extrême = 4