

Mon journal de fumeur.se

A imprimer en recto/verso et à conserver dans votre paquet de cigarettes.
A remplir après chaque cigarette. Le soir, faites le point!

Nom :		Date :				
Cig. n°	Heure	Lieu, activité *, personnes présentes	Humeurs ou raisons **	Intensité de l'envie de fumer ***	Nécessité <i>oui, non</i>	Activité alternative
<u>1</u>						
<u>2</u>						
<u>3</u>						
<u>4</u>						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
<u>7</u>						
<u>8</u>						
<u>9</u>						
<u>10</u>						

* **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, énérvé.e, déprimé.e, content.e, détendu.e, fatigué.e, je m'ennuie.

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



Mon journal de fumeur.se

A imprimer en recto/verso et à conserver dans votre paquet de cigarettes.
A remplir après chaque cigarette. Le soir, faites le point!

Nom :		Date :				
Cig. n°	Heure	Lieu, activité *, personnes présentes	Humeurs ou raisons **	Intensité de l'envie de fumer ***	Nécessité <i>oui, non</i>	Activité alternative
<u>11</u>						
<u>12</u>						
<u>13</u>						
<u>14</u>						
<u>15</u>						
<u>16</u>						
<u>17</u>						
<u>18</u>						
<u>19</u>						
<u>20</u>						

* **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, énérvé.e, déprimé.e, content.e, détendu.e, fatigué.e, Je m'ennuie.

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



Mon journal de fumeur.se

A imprimer en recto/verso et à conserver dans votre paquet de cigarettes.
A remplir après chaque cigarette. Le soir, faites le point!

Nom :		Date :				
Cig. n°	Heure	Lieu, activité *, personnes présentes	Humeurs ou raisons **	Intensité de l'envie de fumer ***	Nécessité oui, non	Activité alternative
<u>11</u>						
<u>12</u>						
<u>13</u>						
<u>14</u>						
<u>15</u>						
<u>16</u>						
<u>17</u>						
<u>18</u>						
<u>19</u>						
<u>20</u>						

* **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



Mon journal de fumeur.se

A imprimer en recto/verso et à conserver dans votre paquet de cigarettes.
A remplir après chaque cigarette. Le soir, faites le point!

Nom :		Date :				
Cig. n°	Heure	Lieu, activité *, personnes présentes	Humeurs ou raisons **	Intensité de l'envie de fumer ***	Nécessité oui, non	Activité alternative
<u>1</u>						
<u>2</u>						
<u>3</u>						
<u>4</u>						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
<u>7</u>						
<u>8</u>						
<u>9</u>						
<u>10</u>						

* **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

