

PROGRAMME Déclic



JOURNAL DU FUMEUR **Date :**

Cigarette	Dans quelle situation ai-je fumé ?	Quelle était mon émotion ?	L'envie de fumer était-elle intense ? de 1 à 10	Quelle aurait pu être l'alternative ?
Exemple:	à la maison, avec mon café, ennui...	contente, triste, en colère, stressée, contrarié-e....	de peu intense à très intense	J'aurai pu lire le journal, prendre un substitut nicotinique, vapoter...
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				