

PROGRAMME DéclîC



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 | | | | |