

PROGRAMME Déclic



JOURNAL DE CONSOMMATION

Date :

Cigarette ou autre	Dans quelle situation suis-je ?	Comment je me sens ?	L'envie est-elle intense ? de 1 à 10	Quelle pourrait être l'alternative ?
Exemple	<i>à la maison, avec mon café, ennui...</i>	<i>content-e, triste, en colère, stressé-e, contrarié-e...</i>	de peu intense à très intense	<i>lire, appeler quelqu'un, prendre un substitut nicotinique...</i>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				