

J-5

Découvrez quel fumeur vous êtes

Aujourd'hui, c'est le moment de faire le point sur votre journal de fumeur. Prenez le temps de comprendre votre consommation. Et pourquoi pas commencer dès maintenant à supprimer quelques cigarettes ?

Mon journal de fumeur			
Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊

L'INFO DU JOUR

Comment décoder mon journal de fumeur ?

La colonne « ma situation » correspond aux situations qui vous donnent envie de fumer. Vous remarquerez peut-être que certains moments reviennent souvent. Réfléchissez à des idées pour changer ces habitudes.

La colonne « mon envie » correspond à votre dépendance physique à la nicotine. Selon vous, quelles cigarettes pourraient être supprimées ? Essayez dès maintenant de réduire un peu votre consommation, c'est toujours ça de gagné !

La colonne « mon émotion » correspond aux émotions associées à votre tabagisme. Par exemple, certaines émotions comme le stress, l'impatience, l'ennui, l'inquiétude peuvent vous donner envie de fumer. Comment pourriez-vous gérer autrement ces émotions ?