

J-9

Commencez votre journal du fumeur

Aujourd'hui et pendant quelques jours, prenez le temps de remplir votre journal. Complétez une ligne pour chaque cigarette fumée. On se retrouve dans quelques jours pour faire le bilan !

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

L'INFO DU JOUR

Comment remplir votre journal ?

Ma situation :

Que faisiez-vous quand vous avez pris cette cigarette ? Notez votre activité, le lieu ou le moment.

Mon envie :

A quel point aviez-vous envie de cette cigarette ? Évaluez la puissance de votre envie de 1 à 5.

Mon émotion :

Comment vous sentiez-vous quand vous avez pris cette cigarette ? Vous pouvez entourer l'emoji qui correspond à votre humeur, ou décrire plus précisément votre émotion.