

Journal du fumeur

Date						
N°	Heure	Dans quelle situation avez-vous fumé ?	Quelle était votre humeur au moment d'allumer la cigarette ?	Quelle était l'intensité de votre envie de fumer cette cigarette ?	Est-ce que cette cigarette était nécessaire ?	Comment auriez-vous pu résister à cette cigarette ? Qu'est-ce que vous auriez pu faire à la place ?
		<i>Travail, maison, situation sociale, autre</i>	<i>Stressé, fatigué, inquiet, en colère, déprimé, content, détendu, ennuyé, autre</i>	<i>0 = nulle 1 = très faible 2 = modérée 3 = forte 4 = extrême</i>	<i>Oui Non</i>	<i>Stratégies d'évitement personnelles</i>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



N°	Heure	Dans quelle situation avez-vous fumé ?	Quelle était votre humeur au moment d'allumer la cigarette ?	Quelle était l'intensité de votre envie de fumer cette cigarette ?	Est-ce que cette cigarette était nécessaire ?	Comment auriez-vous pu résister à cette cigarette ? Qu'est-ce que vous auriez pu faire à la place ?
		<i>Travail, maison, situation sociale, autre</i>	<i>Stressé, fatigué, inquiet, en colère, déprimé, content, détendu, ennuyé, autre</i>	<i>0 = nulle 1 = très faible 2 = modérée 3 = forte 4 = extrême</i>	<i>Oui Non</i>	<i>Stratégies d'évitement personnelles</i>
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

