

Mon Journal de consommation

Nom :

Prénom :

Date :

Cigarette	Dans quelle situation ai-je fumé ?	Comment je me suis senti ?	L'envie de fumer était-elle intense ?	Qu'aurais-je pu faire à la place ?
<i>Exemples</i>	<i>à la maison, avec mon café, ennui...</i>	<i>content, triste, en colère, stressé, contrarié...</i>	<i>échelle de 1 (peu intense) à 10 (très intense)</i>	<i>lire le journal, prendre un substitut nicotinique, vapoter...</i>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				