



AITA TABAC

JOURNAL DU FUMEUR

ENSEMBLE, ARRÊTONS LE TABAC
WWW.AITA-TABAC.PF

JOURNAL DU FUMEUR

Pour chaque cigarette que je fume dans la semaine, je note ce que je suis en train de faire, ce que ressens et l'envie qui m'a poussé(e) à prendre cette cigarette.

Pourquoi ? Parce qu'identifier les raisons qui me poussent à prendre une cigarette, c'est comprendre pourquoi je fume et changer plus facilement mes habitudes !

Je note ce que je faisais, le lieu ou j'étais ou encore le moment particulier quand j'ai fumé cette cigarette

Je note l'intensité de l'envie qui m'a poussé(e) à prendre cette cigarette
1 faible à 5 très forte

Je note ou j'entoure l'emoji correspondant à ce que j'ai ressenti au moment où j'ai pris cette cigarette

J'identifie comment changer mes habitudes pour supprimer ces cigarettes

JOUR / HEURE	MA SITUATION	MON ENVIE	MON ÉMOTION	PUIS-JE M'EN PASSER ? COMMENT ?
01 juin 19h	Avec des amis dans un bar	1 2 3 4 5	                                                           	oui. Boire un verre d'eau