

Mon journal de fumeur

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

A quel point aviez-vous envie de cette cigarette ?
Évaluez la puissance de votre envie sur la jauge.

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.

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
14/11	J'étais dans un bar avec des amis	●●●●○○	joie, euphorie   
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  