




















































# 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   
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	  
		○○○○○○○○	