
















































tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

MON PLANNING DE CIGARETTES

Date : __ / __ / ____

Heure	Je suis	Circonstances ou contextes associés à cette cigarette
Ex. : 6 h 30	  	Au lever avant le petit déjeuner
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	
	  	



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Heure	Je suis	Circonstances ou contextes associés à cette cigarette
	