

1. Mon journal de fumeur

Cigarette	Heure	Lieu, activité	Humeur ou raison	Nécessité (1-10)
Exemple	7h	Cuisine, après le petit-déjeuner	Besoin intense	10
Exemple	10h	Pause au travail	Stressé	7
Exemple	20h	Salon, devant la télé	Détendu	2
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

1. Mon journal de fumeur (suite)

Cigarette	Heure	Lieu, activité	Humeur ou raison	Nécessité (1-10)
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				