



DATE :

Heure du lever :

Heure du coucher :

Heures des repas :



<b>cigarette n0</b>	<b>heure</b>	<b>envie de 0 à 10</b>	<b>situation</b>	<b>lieu</b>	<b>Pensées/émotions avant la cigarette</b>	<b>pensées/émotions pendant et après la cigarette</b>	<b>divers</b>
exemple 1	7h30	10	réveil	salon	Je suis en manque	soulagement physique	
exemple 2	8h	2	avec le café	cuisine	aucune : automatisme	culpabilité	fumé que la moitié
exemple 3	8h30	8	embouteillages	voiture	stress, je vais être en retard	moins stressé	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

<b>cigarette n0</b>	<b>heure</b>	<b>envie de 0 à 10</b>	<b>situation</b>	<b>lieu</b>	<b>Pensées/émotions avant la cigarette</b>	<b>pensées/émotions pendant et après la cigarette</b>	<b>divers</b>
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							

<b>cigarette n0</b>	<b>heure</b>	<b>envie de 0 à 10</b>	<b>situation</b>	<b>lieu</b>	<b>Pensées/émotions avant la cigarette</b>	<b>pensées/émotions pendant et après la cigarette</b>	<b>divers</b>
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							