

Journal quotidien d'autogestion

Quoi : Célébrez vos victoires quotidiennes en remplissant votre journal des habitudes d'utilisation de la cigarette électronique.

Pourquoi : Beaucoup d'ex-fumeurs ont trouvé que remplir un journal leur a permis de mieux contrôler leur habitude de fumer et de rompre les automatismes.

Comment : Écrivez, chaque jour, combien de fois vous avez utilisé votre cigarette électronique avant 19h00. Ensuite, décrivez le moment de la journée où l'envie de fumer a été la plus forte.

Nom : _____		Objectif : _____					
Semaine du jour _____ au jour _____							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Utilisations							
Envie*							
Humeur**							
*Intensité de l'envie : nulle = 0, très faible = 1, modérée = 2, forte = 3, extrême = 4 ** Par exemple : neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué ou ennuyé							

Références : <https://tools-stop-tabac.ch/tabac/pdf/stop-tabac3fr.pdf>