


Journal d'arrêt du tabac



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Check off each smoke-free day and rate your cravings, mood, stress, energy, and sleep
 - Write daily reflections about triggers, coping strategies, and what helped you stay strong
 - Review past entries to see patterns, track improvements, and stay motivated



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour *(décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...)*

Déclencheurs *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégies d'adaptation *(qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...)*

Ce qui a aidé *(qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...)*

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...

Date: _____

Sans tabac:

Intensité des envies (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion du jour (décrivez votre journée sans cigarettes : qu'est-ce qui a été dur, qu'est-ce qui vous a ai...

Déclencheurs (qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)

Stratégies d'adaptation (qu'avez-vous fait pour gérer la situation ? respiration profonde, marche, discu...

Ce qui a aidé (qu'est-ce qui a apporté du soulagement ? notez ce qui a fonctionné pour pouvoir le réutilise...
