

**MODULE 4****L'ABANDON DU TABAGISME ET DE LA NICOTINE****Mon journal de bord tabac/nicotine**

Cigarette	Heure	Activité	Humeur	Désir de fumer (1-10)
1			☹ ☺ ☻	
2			☹ ☺ ☻	
3			☹ ☺ ☻	
4			☹ ☺ ☻	
5			☹ ☺ ☻	
6			☹ ☺ ☻	
7			☹ ☺ ☻	
8			☹ ☺ ☻	
9			☹ ☺ ☻	
10			☹ ☺ ☻	
11			☹ ☺ ☻	
12			☹ ☺ ☻	
13			☹ ☺ ☻	
14			☹ ☺ ☻	
15			☹ ☺ ☻	
16			☹ ☺ ☻	
17			☹ ☺ ☻	
18			☹ ☺ ☻	
19			☹ ☺ ☻	
20			☹ ☺ ☻	
21			☹ ☺ ☻	
22			☹ ☺ ☻	
23			☹ ☺ ☻	
24			☹ ☺ ☻	
25			☹ ☺ ☻	