



Rompre avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Journal de bord des fumeurs

Chaque jour, remplissez votre journal de fumeur. Notez le nombre de cigarettes que vous avez fumées, l'intensité de vos envies, ce que vous faisiez, ce qui vous a donné envie de fumer et ce que vous avez ressenti. Notez également à quel point vous avez ressenti le besoin de fumer à ce moment-là et si vous avez aimé fumer ou non. Ce journal vous aidera à repérer les tendances de votre tabagisme et à vous améliorer.

Semaine 1

Jour de la semaine	Date	# de cigarette	Heure	Lieu/Location (Où étais-je ?)	Activité (Que faisais-je à ce moment-là ?)	Déclencheur (Qu'est-ce que c'était ?)	Humeur (Décrire)	Dans quelle mesure en ai-je eu besoin ? (note de 1 à 10, 1 étant la note la plus basse)	Dans quelle mesure l'ai-je apprécié ? (note de 1 à 10, 1 étant la note la plus basse)

Semaine 2

Adapted from: Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). Smoking diary [PDF form]. Available at: www.camh.ca/-/media/files/professionals/conditions-and-disorders/smoking-diary2021-pdf.