Société canadienne du cancer

JOURNAL DU FUMEUR

VOTRE JOURNAL DU FUMEUR VOUS PERMETTRA DE DÉTERMINER LE NOMBRE DE CIGARETTES QUE VOUS FUMEZ PAR JOUR ET LES SITUATIONS QUI VOUS INCITENT À FUMER.

Cette étape vous permettra de mieux connaître votre réalité de fumeur et vous aidera à vous préparer à cesser de fumer.

- **Déterminez vos habitudes, associations et rituels**
  Ex. : Cigarette après le souper, en parlant au téléphone...
- **Déterminez vos besoins physiques**
  Ex. : Fumer la première cigarette à moins de 30 minutes après le réveil
- **Déterminez vos besoins psychologiques**
  Ex. : Fumer par ennui, pour gérer des situations stressantes...
- **Déterminez vos besoins sociologiques**
  Ex. : Fumer avec des amis

Une fois le journal rempli, que diriez-vous d'appeler un conseiller de la ligne j'Arrête pour en discuter?

HEURE DE LA JOURNÉE	INTENSITÉ DU BESOIN 1 = FAIBLE 5 = FORTE	RAISON DE FUMER	OÙ JE FUME	AVEC QUI SUIS-JE	CE QUE JE RESSENS ☺ 😐 ☹
7 h 30	5	Café	Cuisine	Seul	😐
12 h 30	3	Après repas	Dehors	Avec collègues	☺
16 h 30	5	Retour à la maison	Voiture	Seul	☺
21 h 30	2	Avant le coucher	Cuisine	Seul	☹

Suite du tableau au verso >

HEURE DE LA JOURNÉE	INTENSITÉ DU BESOIN 1 = FAIBLE 5 = FORTE	RAISON DE FUMER	OÙ JE FUME	AVEC QUI SUIS-JE	CE QUE JE RESSENS ☺ 😐 ☹

Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site **jarrete.qc.ca**

j'Arrête.
1 866 jarrête www.jarrete.qc.ca
centres d'abandon du tabagisme