













JOURNAL DES ENVIES

Cet outil vise à développer une meilleure connaissance de vos envies de fumer. Plus vous serez conscient de vos envies de fumer, plus il sera facile de les laisser passer en utilisant la méthode du site J'ARRÊTE.

Ce faisant, pendant une semaine, complétez le journal de vos envies de fumer en y notant :

- Le **moment de la journée** où les envies surviennent (ex. : avant-midi, après-midi, soirée, nuit);
- La **situation vécue**, ce qui a déclenché l'envie de fumer (ex. : réveil, sortie avec des amis.es, insomnie, grosse charge de travail/chômage, chicane, etc.);
- **Ce que vous ressentez** à ce moment-là :
 - Dans votre tête : des pensées négatives et/ou des émotions (ex. : colère, tristesse, impatience, anxiété, inquiétude, panique, contrariété, déception, mélancolie, malaise, ennui, impuissance, joie, etc.).
 - Dans votre corps : des sensations physiques déplaisantes (ex. : nœud dans le ventre, sensation d'oppression, tension dans le cou, dans les épaules, la gorge, nervosité générale, etc.);
- **Un pointage** entre 1 et 5 pour chacune de ces envies : « 1 » = faible, « 5 » = forte;
- **Ce que vous avez fait** pour laisser passer votre envie de fumer, sans y succomber (ex. : boire de l'eau, grignoter des légumes, mâcher de la gomme, parler au téléphone, faire une activité physique, penser à autre chose, etc.).

 Envies de fumer	 Moment ou heure de la journée	 Situation vécue/ Déclencheur	 Force de l'envie	 Sensations physiques et/ou émotions	 Stratégies utilisées pour laisser passer votre envie de fumer
1	Matin	Réveil	5	Nœud dans le ventre, tremblements, mauvaise humeur.	Prendre un jus. Écouter de la musique, me faire un bon déjeuner.
2	15 h	Situation difficile au travail	3	Stress, tension dans les épaules, envies de pleurer, découragement.	Faire des étirements avec de grandes inspirations.
3	En soirée	Sortie avec des amis	5	Se sentir « connecté », bonne humeur, fébrilité.	Danser, éviter d'aller dehors avec les fumeurs.
4	2 h	Insomnie	3	Anxiété, peurs, « jonglage » suite à une chicane, à des problèmes financiers, de santé.	Écouter de la musique relaxante, penser à autre chose.
5	Après-midi	Véçu une frustration	4	Colère, peine, cœur qui bat vite, tension dans le cou.	Partir marcher, écouter de la musique dans le tapis en auto.

 Envies de fumer	 Moment ou heure de la journée	 Situation vécue/ Déclencheur	 Force de l'envie	 Sensations physiques et/ou émotions	 Stratégies utilisées pour laisser passer votre envie de fumer
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					