

FICHE D'AUTO-CONTRÔLE

Mon but:

Cig.	Heure	Lieu / activité	Personne présente	Humeur ou motif	Importance de cette cigarette pour moi	Alternative
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Tenez un journal précis de votre consommation de cigarettes.

1. A la maison
2. Au travail
3. En chemin
4. Au téléphone
5. En voiture
6. A un arrêt
7. Autres

1. Conjoint
2. Ami(e)
3. Collègue de travail
4. Aucune
5. Autres

1. Détendue
2. Joyeuse
3. Stressée
4. Triste
5. Enervée
6. Autres

1. Très importante
2. Importante
3. Pas spécialement importante
4. J'aurais pu y renoncer
5. Allumée sans y faire attention

**PROGRAMME NATIONAL
D'ARRÊT DU TABAGISME**

Ligue pulmonaire suisse
Ligue suisse contre le cancer
Fondation Suisse de Cardiologie
Association suisse pour la prévention du tabagisme AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Berne | T 031 599 10 20 | www.at-suisse.ch

Ligne stop-tabac 0848 000 181

FICHE D'AUTO-CONTRÔLE

Mon but:

Cig.	Heure	Lieu / activité	Personne présente	Humeur ou motif	Importance de cette cigarette pour moi	Alternative
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Tenez un journal précis de votre consommation de cigarettes.

1. A la maison
2. Au travail
3. En chemin
4. Au téléphone
5. En voiture
6. A un arrêt
7. Autres

1. Conjoint
2. Ami(e)
3. Collègue de travail
4. Aucune
5. Autres

1. Détendue
2. Joyeuse
3. Stressée
4. Triste
5. Enervée
6. Autres

1. Très importante
2. Importante
3. Pas spécialement importante
4. J'aurais pu y renoncer
5. Allumée sans y faire attention

**PROGRAMME NATIONAL
D'ARRÊT DU TABAGISME**

Ligue pulmonaire suisse
Ligue suisse contre le cancer
Fondation Suisse de Cardiologie
Association suisse pour la prévention du tabagisme AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Berne | T 031 599 10 20 | www.at-suisse.ch

Ligne stop-tabac 0848 000 181