

Formulaire de suivi

Après avoir rempli le formulaire de suivi, répondez aux questions ci-après. Elles vous aideront à comprendre ce que vous devez savoir pour élaborer votre programme de renoncement à la cigarette.

Questions sur la cigarette	Réponses
Combien de cigarettes fumez-vous par jour? Imprimez le graphique et tracez le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement.	
À quel moment fumez-vous habituellement votre première cigarette de la journée?	
Durant quelle période de la journée fumez-vous le plus de cigarettes?	
Normalement, à quel endroit fumez-vous?	
En compagnie de quelles personnes fumez-vous?	
Quelle est votre humeur au moment où vous fumez?	
Quand vous fumez, à quoi pensez-vous?	
Quand vous fumez, que faites-vous? Que se passe-t-il?	
Habituellement, quelle est l'intensité de votre envie de fumer?	
Éprouvez-vous des envies plus intenses à certains moments de la journée?	
Y a-t-il des moments où vous fumez des cigarettes pour lesquelles vous n'éprouvez aucune envie? S'agit-il seulement d'une habitude?	
Y a-t-il une constante dans les moments, les raisons ou les personnes qui vous mettent en présence de la cigarette?	
Quand vous fumez une cigarette, comment vous sentez-vous?	
Après avoir fumé une cigarette, comment vous sentez-vous?	
Autres observations :	