TABLEAU D'AUTO-OBSERVATION TABAC

Envie	Situation déclenchante	Force de l'envie 0 à 5	Sensations physiques, émotions/sentiments	Pensées associées	Stratégies pour laisser passer l'envie
1					
2					
3					

TABLEAU D'AUTO-OBSERVATION TABAC

Envie	Situation déclenchante	Force de l'envie 0 à 5	Sensations physiques, émotions/sentiments	Pensées associées	Stratégies pour laisser passer l'envie
1					
2					
3					