

Tire ta clope !

1

Reconstitue ton paquet avec les cigarettes que tu fumes en une journée habituelle.

2

Ensuite, trie ces cigarettes entre celles que tu fumes par plaisir ou par besoin.

3

Tu peux recommencer le jeu en prenant une journée inhabituelle (vacances, week-end, etc.) et comparer ta consommation

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Cigarettes
de la journée**

**Cigarettes
PLAISIR**

**Cigarettes
BESOIN**

La cigarette avant de dormir

La cigarette pour se déstresser

La cigarette avec le café

La cigarette en soirée

La cigarette pour patienter

La cigarette après le cinéma

La cigarette (chicha)

La cigarette (tabac dans le joint)

La cigarette du matin

La cigarette de la pause

La cigarette après l'amour

La cigarette pour faire comme les autres