

Journal n°1 - Date :					www.stop-alcool.ch
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie **
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.
 ** très importante; importante; pas très importante

Journal n°2 - Date :					www.stop-alcool.ch
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie **
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.
 ** très importante; importante; pas très importante

Imprimer le journal ou le reproduire dans un carnet
 Le conserver à portée de main
 Le remplir à chaque envie de consommer
 Et enfin le relire le soir ou quelque temps plus tard pour faire le point

Journal n°1 - Date :					www.stop-alcool.ch
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie **
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.
 ** très importante; importante; pas très importante

Journal n°2 - Date :					www.stop-alcool.ch
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie **
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.
 ** très importante; importante; pas très importante

Imprimer le journal ou le reproduire dans un carnet
 Le conserver à portée de main
 Le remplir à chaque envie de consommer
 Et enfin le relire le soir ou quelque temps plus tard pour faire le point

Journal n°1 - Date :				www.stopalcool.ch		
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie **	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.
 ** très importante; importante; pas très importante

Journal n°2 - Date :				www.stopalcool.ch		
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie	importance de l'envie **	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.
 ** très importante; importante; pas très importante