

## Journal de bord

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

Journ	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, fatiqué, s'ennuie.						

<sup>\*</sup> Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.

<sup>\*\*</sup> très importante; importante; pas très importante

Journ	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>							
	our noi	utra inquiat etrassá an cole	àra dánrimá i	content détendu fatiqué s'ennuie			

<sup>\*</sup> Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colère, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie.

<sup>\*\*</sup> très importante; importante; pas très importante



## Journal de bord

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

envie n°	heure	ité, personnes esentes	humeur ou raison*	comment renoncer	à cette envie	importance de l'envie **
<u>1</u>						
2						
<u>3</u>						
<u>4</u>						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
<u>Z</u>						
<u>8</u>						
9						
<u>10</u>						

Journ	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						



## Journal de bord

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

Jour nal	Journal n°1 - Date : www.stopalcod.c.h					
envie n°	heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	comment renoncer à cette envie importa	nce de l'envie	
1						
2						
3						
4						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
7_						
<u>8</u>						
2						
<u>10</u>						
* HL ** tr	* Humeur: neutre, inquiet, stressé, en colére, déprimé, content, détendu, fatigué, s'ennuie. ** très importante; importante; pas très importante					

Journal	n°2- Da	te:			www.stop-alcool.c h		
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 coléne, déprimé, content, détendu, fatiqué, s'ennuie. ** très importante; importante; pas très importante						