



## Journal de ma défume

Imprimez le journal  
Découpez-le  
Conservez-le avec vos produits  
A chaque réussite, ajoutez votre astuce  
Le soir, relisez-le et faites le point

Journal n°1 - Semaine:

[www.stop-cannabis.ch](http://www.stop-cannabis.ch)

Astuce n°	Jour / Heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	Mes astuces d'évitements (Sport, Marche, Loisir créatif, etc.)	Importance pour moi **
<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 - Semaine:

[www.stop-cannabis.ch](http://www.stop-cannabis.ch)

Astuce n°	Jour / Heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	Mes astuces d'évitements (Sport, Marche, Loisir créatif, etc.)	Importance pour moi **
<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

Imprimez le journal  
 Découpez-le  
 Conservez-le avec vos produits  
 A chaque réussite, ajoutez votre astuce  
 Le soir, relisez-le et faites le point

Journal n°1 - Semaine:				www.stop-cannabis.ch		
Astuce n°	Jour / Heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	Mes astuces d'évitements (Sport, Marche, Loisir créatif, etc.)	Importance pour moi **	
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 - Semaine:				www.stop-cannabis.ch		
Astuce n°	Jour / Heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	Mes astuces d'évitements (Sport, Marche, Loisir créatif, etc.)	Importance pour moi **	
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



## Journal de ma défume

Imprimez le journal  
Découpez-le  
Conservez-le avec vos produits  
A chaque réussite, ajoutez votre astuce  
Le soir, relisez-le et faites le point

Journal n°1 - Semaine:		www.stop-cannabis.ch			
Astuce n°	Jour / Heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	Mes astuces d'évènements (Sport, Marche, Loisir créatif, etc.)	Importance pour moi **
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 - Semaine:		www.stop-cannabis.ch			
Astuce n°	Jour / Heure	lieu, activité, personnes présentes	humeur ou raison*	Mes astuces d'évènements (Sport, Marche, Loisir créatif, etc.)	Importance pour moi **
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