



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'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

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



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'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			
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



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