


Journal de rétablissement des addictions



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Start each morning by setting your recovery intention
 - Log your sobriety day count and rate cravings, mood, sleep, and energy
 - Write your recovery reflection — what challenged you and what kept you strong
 - Note any triggers encountered and strategies that helped you cope
 - Record at least one victory and who you connected with for support
 - End with gratitude — name something specific you are thankful for



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété (comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)

Déclencheurs du jour (qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)

Stratégies d'adaptation utilisées (quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)

Victoires du jour (citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)

Liens de soutien (avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété (comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)

Déclencheurs du jour (qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)

Stratégies d'adaptation utilisées (quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)

Victoires du jour (citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)

Liens de soutien (avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété (comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)

Déclencheurs du jour (qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)

Stratégies d'adaptation utilisées (quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)

Victoires du jour (citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)

Liens de soutien (avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété (comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)

Déclencheurs du jour (qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)

Stratégies d'adaptation utilisées (quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)

Victoires du jour (citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)

Liens de soutien (avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété (comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)

Déclencheurs du jour (qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)

Stratégies d'adaptation utilisées (quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)

Victoires du jour (citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)

Liens de soutien (avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété (comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)

Déclencheurs du jour (qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)

Stratégies d'adaptation utilisées (quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)

Victoires du jour (citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)

Liens de soutien (avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Intensité des envies (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note d'humeur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Réflexion sur la sobriété *(comment s'est passée votre journée dans le rétablissement ? qu'est-ce qui a ...)*

Déclencheurs du jour *(qu'est-ce qui a déclenché des envies ou des moments difficiles aujourd'hui ?)*

Stratégies d'adaptation utilisées *(quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face ?)*

Victoires du jour *(citez au moins une victoire — résister à une envie, demander de l'aide, choisir une acti...)*

Liens de soutien *(avec qui avez-vous échangé aujourd'hui ? parrain, groupe, ami, famille — même une co...)*

Intention du matin *(sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)*
