

---



# Journal de rétablissement

---



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

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



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

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

**Date:** \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** (entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)

**Comment je me sens aujourd'hui** (faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)

**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 ?)

**Soutien sollicité** (avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)

**Accomplissement du jour** (qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** (pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)

**Objectifs pour demain** (qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*

Date: \_\_\_\_\_

**Jour de sobriété #** *(entrez votre numéro de jour de sobriété pour suivre votre progression)*

**Comment je me sens aujourd'hui** *(faites le point sur ce que vous ressentez physiquement et émotion...)*

**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 ?)*

**Soutien sollicité** *(avez-vous appelé, écrit ou parlé à quelqu'un — ami, parrain, famille ou conseiller ?)*

**Accomplissement du jour** *(qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? célébrez-le)*

**Ce pour quoi je suis reconnaissant(e) aujourd'hui** *(pour quoi êtes-vous reconnaissant(e) aujourd'...)*

**Objectifs pour demain** *(qu'aimeriez-vous accomplir demain ?)*