


Journal de sobriété



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

-
- Update your sober day count each morning
 - Rate mood, cravings, energy, sleep quality, and stress level (1-10)
 - Write about your recovery reflections, triggers, and coping strategies
 - Record at least one daily victory, no matter how small
 - Note who you connected with for support today
 - List things you are grateful for in your recovery



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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensité des envies (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10):

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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensité des envies (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10):

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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensité des envies (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10):

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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensité des envies (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10):

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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensité des envies (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10):

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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensité des envies (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de stress (1-10):

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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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

Date: _____

Jours de sobriété: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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

Niveau de stress (1-10): (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 *(qu'est-ce qui a provoqué ces émotions ? événements, personnes, pensées)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

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