



# Journal de ma pratique de jeu

Imprimez ce journal  
Conservez-le avec vous  
Remplissez-le à chaque occasion  
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 1, du ..... au .....

Jour	Date	Avez-vous joué ?	Si OUI, quels jeux ?	Argent dépensé	Temps joué	Déclencheur*
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						
TOTAL						

Commentaire de la semaine

\* peut être un lieu, une personne, une situation, une émotion, une pensée, un élément qui vous a donné envie de jouer



# Journal de ma pratique de jeu

Imprimez ce journal  
Conservez-le avec vous  
Remplissez-le à chaque occasion  
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 2, du ..... au .....

Jour	Date	Avez-vous joué ?	Si OUI, quels jeux ?	Argent dépensé	Temps joué	Déclencheur*
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						
TOTAL						

Commentaire de la semaine

\* peut être un lieu, une personne, une situation, une émotion, une pensée, un élément qui vous a donné envie de jouer



# Journal de ma pratique de jeu

Imprimez ce journal  
Conservez-le avec vous  
Remplissez-le à chaque occasion  
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 3, du ..... au .....

Jour	Date	Avez-vous joué ?	Si OUI, quels jeux ?	Argent dépensé	Temps joué	Déclencheur*
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						
TOTAL						

Commentaire de la semaine

\* peut être un lieu, une personne, une situation, une émotion, une pensée, un élément qui vous a donné envie de jouer



# Journal de ma pratique de jeu

Imprimez ce journal  
Conservez-le avec vous  
Remplissez-le à chaque occasion  
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 4, du ..... au .....

Jour	Date	Avez-vous joué ?	Si OUI, quels jeux ?	Argent dépensé	Temps joué	Déclencheur*
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						
<b>TOTAL</b>						

Commentaire de la semaine

\* peut être un lieu, une personne, une situation, une émotion, une pensée, un élément qui vous a donné envie de jouer