



Journal de ma pratique de jeu

Imprimez ce journal et conservez-le avec vous.
Remplissez-le à chaque occasion et relisez-le le soir pour faire le point.

Semaines

1-2

Semaine 1, du au

Semaine 2, du au

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

Commentaire de la semaine

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

Semaines

3-4

Imprimez ce journal et conservez-le avec vous.
Remplissez-le à chaque occasion et relisez-le le soir pour faire le point.

Semaine 3, du au

Semaine 4 du au

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

Commentaire de la semaine

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