



Situations à risques & stratégies

Imprimez ce journal
Conservez-le avec vous
À chaque réussite, ajoutez votre astuce
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 1, du au

Jeu n°	Jour & heure	Lieu, activité, personnes présentes ou autre déclencheur de l'envie	Humeur ou état d'esprit*	Astuces d'évitement (loisir, sport, etc...)	Importance pour moi **
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* Humeur : neutre, inquiet-e, stressé-e, en colère, déprimé-e, content-e, détendu-e, fatigué-e, ennuyé-e, ...

** À quel point vouliez-vous jouer à ce moment-là : Très important (+++), important (++), pas très important (+)



Situations à risques & stratégies

Imprimez ce journal
Conservez-le avec vous
À chaque réussite, ajoutez votre astuce
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 2, du au

Jeu n°	Jour & heure	Lieu, activité, personnes présentes ou autre déclencheur de l'envie	Humeur ou état d'esprit*	Astuces d'évitement (loisir, sport, etc...)	Importance pour moi **
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* Humeur : neutre, inquiet-e, stressé-e, en colère, déprimé-e, content-e, détendu-e, fatigué-e, ennuyé-e, ...

** À quel point vouliez-vous jouer à ce moment-là : Très important (+++), important (++), pas très important (+)



Situations à risques & stratégies

Imprimez ce journal
Conservez-le avec vous
À chaque réussite, ajoutez votre astuce
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 3, du au

Jeu n°	Jour & heure	Lieu, activité, personnes présentes ou autre déclencheur de l'envie	Humeur ou état d'esprit*	Astuces d'évitement (loisir, sport, etc...)	Importance pour moi **
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* Humeur : neutre, inquiet-e, stressé-e, en colère, déprimé-e, content-e, détendu-e, fatigué-e, ennuyé-e, ...

** À quel point vouliez-vous jouer à ce moment-là : Très important (+++), important (++), pas très important (+)



Situations à risques & stratégies

Imprimez ce journal
Conservez-le avec vous
À chaque réussite, ajoutez votre astuce
Le soir, relisez-le et faites le point

Semaine 4, du au

Jeu n°	Jour & heure	Lieu, activité, personnes présentes ou autre déclencheur de l'envie	Humeur ou état d'esprit*	Astuces d'évitement (loisir, sport, etc...)	Importance pour moi **
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* Humeur : neutre, inquiet-e, stressé-e, en colère, déprimé-e, content-e, détendu-e, fatigué-e, ennuyé-e, ...

** À quel point vouliez-vous jouer à ce moment-là : Très important (+++), important (++), pas très important (+)