



# Situations à risques et stratégies

Semaines

1-2

Imprimez ce journal et conservez-le avec vous.

À chaque réussite, ajoutez votre astuce et relisez-le le soir pour faire le point.

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

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 **	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						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
9						9					
10						10					

\* Humeur : neutre, inquiete, stressée, en colère, déprimée, contente, détendue, fatiguée, ennuyée, ...

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



# Situations à risques et stratégies

Semaines

3-4

Imprimez ce journal et conservez-le avec vous.

À chaque réussite, ajoutez votre astuce et relisez-le le soir pour faire le point.

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

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 **	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						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
9						9					
10						10					

\* Humeur : neutre, inquiete, stressée, en colère, déprimée, contente, détendue, fatiguée, ennuyée, ...

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