

Plan Sobriete - Observation sur 7 jours

Ce document est concu pour t'aider a observer ta consommation d'alcool sur une semaine complete. Chaque jour, note en toute honnetete tes habitudes, tes ressentis et tes declencheurs. Tu pourras ensuite en discuter avec un professionnel ou simplement mieux comprendre ton rapport a l'alcool.

Jour 1

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :

Jour 2

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :

Plan Sobriete - Observation sur 7 jours

Jour 3

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :

Jour 4

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :

Jour 5

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Plan Sobriete - Observation sur 7 jours

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :

Jour 6

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :

Jour 7

Heure et quantite des consommations :

Contexte (lieu, personnes, activite) :

Emotions ressenties avant / pendant / apres :

Declencheurs observes :

Plan Sobriete - Observation sur 7 jours

Ce qui a aide a ne pas consommer (ou a s'arreter) :

Notes / reflexions personnelles :