Journal de bord du rétablissement

Sept jours pour observer, sans vous juger

Ce journal sert à reconnaître vos besoins, vos émotions et les situations qui influencent votre consommation. Il ne remplace pas une intervention professionnelle.

Vous pouvez remplir une page par jour, ou choisir les questions qui vous semblent utiles. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Ce que j’aimerais observer au cours de la semaine

Une personne ou une ressource à contacter si j’en ressens le besoin

En cas de surdose suspectée : appelez le 911. Pour parler à quelqu’un : Info-Social 811, option 2.

Jour 1 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens

Jour 2 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens

Jour 3 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens

Jour 4 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens

Jour 5 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens

Jour 6 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens

Jour 7 — Mon point de repère

Une petite observation peut suffire

Mon état aujourd'hui

☐ Calme ☐ Triste ☐ Anxieux·se ☐ Fatigué·e

Quelles situations m'ont fait du bien ou m'ont mis à l'épreuve ?

Ai-je ressenti une envie de consommer ? Que se passait-il ?

Qu'est-ce qui m'a aidé à traverser cette journée ?

Un geste concret ou une petite victoire que je retiens