



Association  
Addictions  
France



# Carnet de bord !

*Cet outil propose de suivre sa consommation jour après jour  
Il a pour objectif d'être un support de dialogue avec  
les professionnels qui vous accompagnent.*

DU | | AU | |

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h - 12h	12h - 18h	18h - Minuit	Minuit - 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h - 12h	12h - 18h	18h - Minuit	Minuit - 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h - 12h	12h - 18h	18h - Minuit	Minuit - 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h - 12h	12h - 18h	18h - Minuit	Minuit - 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h - 12h	12h - 18h	18h - Minuit	Minuit - 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h - 12h	12h - 18h	18h - Minuit	Minuit - 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

! DATE ..... | ..... | .....

## Consommations et autres comportements



Autre...

	6h • 12h	12h • 18h	18h • Minuit	Minuit • 6h
COMBIEN ?				
MA MÉTÉO INTERNE entre 0 et 10				
MON ENVIRONNEMENT seul, famille, travail, amis				
INTENSITÉ DE MON ENVIE ENTRE 0 ET 10				



## Ce que je pense, ce que je ressens

SATISFACTION, ANXIÉTÉ, FIERTÉ, TRISTESSE, PLAISIR, JOIE, ANGOISSE, CALME, DÉPRIME, DÉTENTE, COLÈRE, BONHEUR, PEUR, STRESS, SÉRÉNITÉ, MOTIVATION				
AUTRES CONSOMMATIONS DE PRODUITS				
MES PRISES MÉDICAMENTEUSES				
FACILITÉ À ATTEINDRE MON OBJECTIF entre 0 et 10				

NOTES, REMARQUES :

# NOTES !

Objectif  
du suivi ?



Reconnue d'utilité publique

Fondée en 1872 par Louis Pasteur & Claude Bernard

[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org) • [contact@addictions-france.org](mailto:contact@addictions-france.org)

ANPAA - 20 rue Saint-Fiacre 75002 PARIS • T : 01 42 33 51 04

Suivez-nous sur :

 @AddictionsFr

 Association Addictions France

 Association Addictions France