

## Journal de Bord de mes Envies

<b>Situation de déclenchement</b>	<b>Pensées spontanées</b>	<b>Sentiments</b>	<b>Intensité de l'envie (0 – 10)</b>	<b>Pensée alternative et réaction adaptée</b>
<p><i>Décrivez <b>ce qu'il s'est passé, quand</b> ça s'est passé, <b>où</b> ça s'est passé et <b>avec qui</b> vous étiez.</i></p>	<p><i>Décrivez ce à quoi vous pensiez juste avant avoir ressenti l'envie.</i></p> <p><i>Quelle était la pire chose par rapport à ça?</i></p>	<p><i>Quelle émotion avez-vous ressenti ?</i></p> <p><i>Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?</i></p> <p><i>Où l'avez-vous ressenti ?</i></p>		<p><i>Considérez une façon différente de percevoir la situation.</i></p> <p><i>Qu'est-ce que quelqu'un d'autre suggérerait ?</i></p> <p><i>Quels conseils donneriez-vous à un ami si il se retrouvait dans cette situation ?</i></p> <p><i>Quelles sont vos raisons personnelles pour lesquelles vous vous abstenez ?</i></p> <p><i>Comment vous sentiriez-vous vis-à-vis votre décision suivant l'envie et pourquoi ?</i></p> <p><i>Comment votre vie serait-elle différente si vous n'aviez pas à gérer ces envies ?</i></p>