

Rapport de pensées – Mes dépendances

Situation de déclenchement	Envies/désirs (0 – 10)	Pensées/images spontanées	Comportement de consommation dépendante	Résultat	Réactions alternatives/plus saines
<p><i>Décrivez ce qu'il se passait, où vous étiez, quand ça s'est passé, avec qui vous étiez.</i></p>	<p><i>Quelle était l'intensité du désir/de l'envie ?</i></p>	<p><i>À quoi pensiez-vous ?</i></p>	<p><i>Avez-vous résisté ou consommé ?</i></p> <p><i>Qu'avez-vous consommé ?</i></p> <p><i>Quelle quantité ?</i></p>	<p><i>Comment cela m'a-t-il affecté ?</i></p> <p><i>Comment cela a-t-il affecté les autres ?</i></p> <p><i>Quelles sont les conséquences à court et à long-terme ?</i></p>	<p><i>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce qui aurait pu aider ?</i></p>