

Votre journal de bord

C'est quoi un journal de bord ?

Un journal de bord ou carnet de bord est initialement utilisé à bord d'un navire ou d'un avion par les membres d'équipage. C'est un outil qui vise à consigner les événements marquants d'un voyage.

Dans le cas de comportements addictifs, il vous permet de consigner toutes les informations pertinentes pour prendre conscience de vos mécanismes et ensuite, suivre et évaluer votre progression vers un objectif.

Pourquoi ?

Parce que les conduites addictives sont souvent **compulsives et automatiques**.

Le journal de bord vous permettra de faire un arrêt sur image, vous dissocié de vos comportements afin de devenir spectateur.trice de vos mécanismes.

Vous comprendrez quels sont les déclencheurs (pensées, émotions, situations, etc...), ce qui se passe en vous face à des émotions difficiles à gérer et les mécanismes de consommation qui s'activent pour éviter la souffrance. Pour transformer vos comportements automatiques, augmenter votre connaissance de soi et développer des stratégies désinstaller les comportements non désirés.

Vous dissocié de votre comportement vous permettra de retrouver votre libre arbitre, d'arrêter de vous juger et de vous reconnecter à vous-même et aux autres. Pour créer la vie dont vous avez toujours rêvé.

Comment l'utiliser ?

- Imprimez ce journal ou le sauvegarder sur votre application de prise de notes (Keep, Evernote, Notes, Google Docs, etc.) pour l'avoir toujours avec soi.
- Les comportements addictifs ne sont pas prédictibles et peuvent se manifester en tout temps et en tous lieux.
- Chaque fois que vous repérez une conduite addictive, remplissez-le.
- Le soir, relisez-le et faites le point en répondant aux questions qui se trouvent à la fin du tableau.
- Utilisez ce journal pendant au moins 3 semaines, pour comprendre vraiment ce qui se passe en vous lors des comportements addictifs.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez me l'envoyer.

Si vous avez des questions, vous pouvez les soumettre par courriel, ci-après l'adresse mail : info@rebondire.ch.

A quoi bon ?

Le journal de bord constitue un outil précieux: il vous permet de prendre de la distance avec vos conduites addictives, de repérer vos automatismes et de les observer de l'extérieur.

Vous pourrez ainsi les situer dans un contexte et surtout prendre conscience du prix que vous payez: le temps, l'argent et l'énergie que les conduites addictives peuvent vous voler. En faisant cela, vous allez à la rencontre de vous-même.

Ne laissez plus les addictions vous voler votre temps, agissez maintenant en choisissant d'utiliser ce document.

Cet engagement avec vous-même vous permettra de créer un véritable changement dans votre vie.

Date	Décrire la situation et le déclencheur (Où, quand, avec qui, comment)	Pensées	Emotions et sentiments	Comportement ou consommation	Pensées alternatives: Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Maintenant que pensez-vous et que ressentez-vous à la lecture du contenu de cette semaine ?

Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Qu'est-ce que cela vous fait de prendre conscience de ça ?

De quoi pensez-vous avoir besoin pour changer ce comportement

Cet outil vous a été utile ?