

CALMER VOTRE ESPRIT, ANALYSER ET CORRIGER LES COMPORTEMENTS

JOURNAL DE BOARD

AVEC MERIEM REY

C'EST QUOI UN JOURNAL DE BORD ?

Un journal 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.

Je m'appelle **Meriem** et j'ai longtemps **souffert d'achat compulsif**. Ce journal de bord a été un des **premiers outils** que j'ai utilisés pour faire face à l'achat compulsif.

En explorant mes émotions, mon stress et les schémas de comportement associés, **j'ai ouvert** la voie à une **guérison durable**.



POURQUOI ?

Parce que les conduites addictives sont souvent compulsives et automatiques.

Le journal de bord vous permettra de **faire un arrêt sur image, vous dissocier de vos comportements addictifs** 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.



COMMENT UTILISER CE JOURNAL ?

- ☑ **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 tout lieu.

- ☑ Chaque fois que vous **repérez une conduite addictive ou une envie addictive**, remplissez-le.
- ☑ Le soir, **relisez-le et faites le point** en répondant aux questions du jour.
- ☑ Utilisez ce journal **pendant au moins 3 semaines minimum**, pour comprendre vraiment ce qui se passe en vous lors des comportements addictifs. Si vous le souhaitez, vous pouvez me l'envoyer.

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 1

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont généré ?

Quelles ont été les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 2

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont généré ?

Quelles sont les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 3

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont généré ?

Quelles ont été les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 4

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont générés ?

Quelles ont été les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 5

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont générés ?

Quelles ont été les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 6

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont générés ?

Quelles ont été les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

DATE/MOIS/ ANNÉES

JOUR 7

Décrivez la situation, la pensée et le déclencheur du comportement addictif (Où, quand, avec qui, comment)?

Quelles ont été les pensées du moment ?

Quelles ont été les émotions et les sentiments que vous avez vécus dans cette situation ?

Quels comportements ces émotions ont généré ?

Quelles ont été les pensées alternatives ? Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

BILAN SEMAINE

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

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

De quoi pensez-vous avoir besoin pour changer ce comportement ?



**Ce journal vous a aidé ? Vous
avez un feedback à me faire ?
Vous avez une question ?**

 info@rebondire.ch

 [@meriemreyaddiction](https://www.instagram.com/meriemreyaddiction)

 <https://rebondire.ch/>

