



UN MOIS DE DÉFIS

POUR PRENDRE SOIN DE TOI



MON CARNET DE BORD

MES OBJECTIFS



CE QUE JE VEUX POUR MOI CETTE SEMAINE

MES MOTIVATIONS ✨

CE QUE JE VEUX SURMONTER

MES TROIS PERSONNES RESSOURCES ✨

JE FUME / VAPOTE / PUFF

☐ Oui ☐ Ça m'arrive, mais pas souvent ☐ Non

POURQUOI JE VEUX FAIRE UNE PAUSE

Tabac, alcool, écran, cannabis, sucre...

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL:

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS...:

Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESENTI:

/10

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL: Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS... Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESENTI:

/10

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL:

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS...

Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESENTI:

/10

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL: Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS...: Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESSENTI:

/10

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL: Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS... Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESENTI:

/10

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL: Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS... Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESSENTI:

/10

DATE:

/ /

MON HUMEUR DU JOUR:



MON ACTIVITÉ DU JOUR:

MON MINI-JOURNAL: Ce que j'ai appris, ressenti, aimé aujourd'hui

JE CÉLÈBRE UNE PETITE VICTOIRE?



OUI ! Laquelle ?

MON RESSENTI VIS-À-VIS DU TABAC / ALCOOL / ÉCRANS / SUCRE / CANNABIS... Envies, pensées, difficultés, fiertés...



CE QUE J'AI RÉUSSI À ÉVITER AUJOURD'HUI:



BIEN-ÊTRE RESSENTI:

/10

AUTO-ÉVALUATION DE LA SEMAINE

CE QUI A BIEN MARCHÉ CETTE SEMAINE



CE QUE JE PEUX AMÉLIORER

UNE CHOSE DONT JE SUIS FIÈRE



UN MOT-CLÉ QUI RÉSUME MA SEMAINE



CE QUE J'AI ÉCONOMISÉ :

MON POTENTIEL N'A PAS DE LIMITES !



**INSCRIS-TOI AU MON(TH) GLOW UP
& SUIS-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX**

Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

 @moissanstabac_na

 Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

 @moissanstabac.na

 na.moissanstabac@coreadd.com

