



FICHE DU SUIVI DU

SOMMEIL					
Heure du coucher la veille :					
Heure du lever le matin :					
Qualité du sommeil :					
CE MATIN, JE ME SENS 					
TRUCS À UTILISER EN CAS DE BESOIN					
	page _____				
	page _____				
	page _____				
	page _____				
REPAS					
Déjeuner :					
Dîner :					
Souper :					
BIEN-ÊTRE					
Très bien 	Bien 	Neutre 	Mal 	Détresse 	
ANXIÉTÉ					
Sérénité 	Normal 	Anxiété 	Angoisse 	Panique 	
IDÉATIONS SUICIDAIRES					
Aucune 	Flashes 	Idées claires 	Plans 	Moyens 	CPS* 
Mon moment de douceur de la journée					
3 FIERTÉS					
1.					
2.					
3.					
EN FIN DE JOURNÉE, JE ME SENS 					

OBJECTIF DU JOUR :				
	Activités	Émotions	Tentations	Consommations
A.M.				
P.M.				
SOIRÉE				
RÉFLEXION EN FIN DE JOURNÉE				

* CPS : Centre de prévention suicide 1-866-appelle (277-3553)



Il est strictement interdit de copier, reproduire, publier, télécharger, transmettre ou diffuser de quelque façon que ce soit le contenu de ce site, y compris les textes, les images, les photographies, le contenu vidéo et audio à des fins commerciales ou à des fins autres que pour votre usage personnel uniquement, à moins d'obtenir le consentement écrit de Trucs d'une folle. © 2023 — Trucs d'une folle - Mélanie-Karine Dubé