



# 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 ☐ Flashs ☐ 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