



# FICHE DU SUIVI DU

*18 avril 2024*



SOMMEIL					
Heure du coucher la veille : <b>23 h 40</b>					
Heure du lever le matin : <b>8 h</b>					
Qualité du sommeil : <b>Agité</b>					
CE MATIN, JE ME SENS					
TRUCS À UTILISER EN CAS DE BESOIN					
	<i>Projet</i>	page <b>50</b>			
	<i>Playlist du bonheur</i>	page <b>59</b>			
	<i>Action répétitive</i>	page <b>66</b>			
	<i>Aide en ligne</i>	page <b>69</b>			
REPAS					
Déjeuner : <i>céréales, yogourt, banane</i>					
Dîner : <i>burger de poulet</i>					
Souper : <i>macaroni chinois</i>					
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					
<i>J'ai fait une sieste</i>					
3 FIERTÉS					
1. <i>J'ai mentionné ma peur chez le dentiste.</i>					
2. <i>J'ai respecté ma fatigue.</i>					
3. <i>J'ai mangé mes trois repas!</i>					
EN FIN DE JOURNÉE, JE ME SENS					

OBJECTIF DU JOUR : <i>Rester calme chez le dentiste</i>				
	Activités	Émotions	Tentations	Consommations
A.M.				
<b>11 h</b>	<b>Dentiste</b>	<i>Anxiété, peur</i>		
P.M.	<i>Sieste</i>			
<b>14 h</b>				
<b>16 h</b>			<i>Craving</i>	<b>1 bière</b>
<b>16 h 10</b>				<b>1 bière</b>
<b>16 h 20</b>		<i>Honte</i>		<b>1 bière</b>
SOIRÉE				
<b>17 h</b>				<b>1 bière</b>
	<i>Visite de Charly</i>	<i>Plaisir</i>		
<b>21 h</b>				<b>1 joint pot</b>
RÉFLEXION EN FIN DE JOURNÉE				
<i>Je me rends compte qu'il est plus facile pour moi d'être bien quand je suis avec d'autres gens que lorsque je suis seule. Faudra que j'apprivoise ma solitude.</i>				

\* 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