



# FICHE DU SUIVI DU 18 avril 2024



## SOMMEIL

Heure du coucher la veille : 23 h 40

Heure du lever le matin : 8 h

Qualité du sommeil : Agité

CE MATIN, JE ME SENS ☒ ☐ ☐ ☐

## TRUCS À UTILISER EN CAS DE BESOIN

- ☒ Projet page 50
- ☐ Playlist du bonheur page 59
- ☐ Action répétitive page 66
- ☐ Aide en ligne page 69

## REPAS

Déjeuner : céréales, yogourt, banane

Dîner : burger de poulet

Souper : macaroni chinois

## 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

J'ai fait une sieste

## 3 FIERTÉS

- J'ai mentionné ma peur chez le dentiste.
- J'ai respecté ma fatigue.
- J'ai mangé mes trois repas!

EN FIN DE JOURNÉE, JE ME SENS ☒ ☐ ☐ ☐

## OBJECTIF DU JOUR : Rester calme chez le dentiste

	Activités	Émotions	Tentations	Consommations
A.M.				
11 h	Dentiste	Anxiété, peur		
P.M.				
	Sieste			
14 h				
16 h			Craving	1 bière
16 h 10				1 bière
16 h 20		Honte		1 bière
SOIRÉE				
17 h				1 bière
	Visite de Charly	Plaisir		
21 h				1 joint pot

## RÉFLEXION EN FIN DE JOURNÉE

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.

\* 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