

J'OBSERVE MA CONSOMMATION

	Ce que je bois Type boisson, quantité	Le contexte Où ? En quelle occasion ? En quelle compagnie ?	Mes attentes Qu'est-ce que j'attends de l'alcool ?	Les effets constatés Qu'est-ce que je ressens réellement quand je bois ?	Les conséquences Qu'a entraîné ma façon de boire dans cette situation
lundi					
mardi					
mercredi					
jeudi					
vendredi					
samedi					
dimanche					

J'OBSERVE MA CONSOMMATION

	Situation d'alcoolisation	Nombre de verres	Avant de consommer, je me sens ...	Après avoir consommé, je me sens ...	Suis-je poussé par d'autres à consommer ?	Est-ce que je pousse les autres à consommer ?
lundi						
mardi						
mercredi						
jeudi						
vendredi						
samedi						
dimanche						

J'OBSERVE MA CONSOMMATION

	CE QUE JE GAGNE ACTUELLEMENT GRÂCE À MA CONSOMMATION Noter sur 10 Importance subjective de ce gain	CE QUE JE PERDS ACTUELLEMENT A CAUSE DE MA CONSOMMATION Noter sur 10 Importance subjective de cette perte
PHYSIQUE		
PSYCHIQUE		
SOCIAL		
	Total	

J'OBSERVE MA CONSOMMATION

	CE QUE JE GAGNE DANS QUELQUES ANNÉES GRÂCE À MA CONSOMMATION Noter sur 10 Importance subjective de ce gain	CE QUE JE PERDS DANS QUELQUES ANNÉES À CAUSE DE MA CONSOMMATION Noter sur 10 Importance subjective de cette perte
PHYSIQUE		
PSYCHIQUE		
SOCIAL		
	Total	

J'OBSERVE MA CONSOMMATION

Quand j'hésite qu'est-ce que je me dis pour boire ? Quelles sont mes pensées permissives ,

Idées anticipatoires ?

Croyances permissives