

# Fiche d'observation des déclencheurs

Cette semaine, portez votre attention sur les déclencheurs de l'envie de consommer. Utilisez les questions suivantes pour apporter plus de conscience aux détails de l'expérience en cours.

<b>Jour heure</b>	<b>Situation déclencheur</b>	<b>Quelles sensations avez-vous expérimenté?</b>	<b>Quelles humeurs, émotions ou sentiments?</b>	<b>Quelles étaient vos pensées</b>	<b>Qu'avez-vous fait?</b>
Exemple : Vendredi 26-04	Exemple : J'ai eu un conflit avec un ami	Resserrement dans la poitrine, froid, paumes des mains humides, le cœur qui bat rapidement.	Anxiété, forte envie de consommer.	J'ai besoin de quelque chose pour m'aider à surmonter cela. Combien j'ai d'argent sur moi?	J'ai suis allé marcher, plus tard j'ai discuté avec mon ami sur ce qui me dérangeait.

*Tiré de Prévention de la rechute basée sur la Plein conscience pour les comportements addictifs : un guide clinique.*