

## AUTO-SURVEILLANCE DE SES HABITUDES DE JEU OU DE SES ENVIES DE JOUER

DATE	HEURE	TYPE	OÙ	AVEC QUI	HUMEUR	JOUÉ ?	COMBIEN DE TEMPS	GAINS/PERTES NETS

COMMENTAIRES : \_\_\_\_\_

CONSÉQUENCES SI J'AI JOUÉ : \_\_\_\_\_

STRATÉGIES UTILISÉES SI JE N'AI PAS JOUÉ : \_\_\_\_\_

DATE	HEURE	TYPE	OÙ	AVEC QUI	HUMEUR	JOUÉ ?	COMBIEN DE TEMPS	GAINS/PERTES NETS

COMMENTAIRES : \_\_\_\_\_

CONSÉQUENCES SI J'AI JOUÉ : \_\_\_\_\_

STRATÉGIES UTILISÉES SI JE N'AI PAS JOUÉ : \_\_\_\_\_

DATE	HEURE	TYPE	OÙ	AVEC QUI	HUMEUR	JOUÉ ?	COMBIEN DE TEMPS	GAINS/PERTES NETS

COMMENTAIRES : \_\_\_\_\_

CONSÉQUENCES SI J'AI JOUÉ : \_\_\_\_\_

STRATÉGIES UTILISÉES SI JE N'AI PAS JOUÉ : \_\_\_\_\_

Source : Nina Littman-Sharp, Service du jeu problématique, Centre de toxicomanie et de santé mentale