



La cartographie de mes consommations

Avant de commencer

Il n'existe pas de "bonnes" ou de "mauvaises" réponses.

Le but n'est pas de culpabiliser.

Le but est de mieux comprendre dans quelles situations ton cerveau associe automatiquement une envie de consommer.

Plus tu identifieras tes déclencheurs, plus tu pourras agir dessus.

• Les personnes

Quelles sont les personnes qui déclenchent une envie de consommer ?

- ☐ Ami(e)s, et plus particulièrement lequel(le)s ?
- ☐ Partenaire(s)
- ☐ Dealer / Fournisseur
- ☐ Collègues, et plus particulièrement lequel(le)s ?
- ☐ Famille, et plus particulièrement qui ?
- ☐ Personne(s) rencontrée(s) en soirée, et plus particulièrement qui ?
- ☐ Autres :

👉 Pourquoi ?

.....

.....

👉 Puis-je prendre de la distance ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Partiellement

Si non, comment puis-je me protéger ?

.....

.....

• Les lieux

Dans quels endroits ai-je le plus envie de consommer ?

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Mon appartement | ☐ Voiture | ☐ Parking |
| ☐ Chez des amis | ☐ Travail | ☐ Chez mon partenaire |
| ☐ Bars | ☐ Toilettes | ☐ Salle de bain |
| ☐ Festivals | ☐ Chambre | |
| ☐ Free party | ☐ Autres : | |

👉 Que pourrais-je changer ?

.....

.....

• Les moments de la journée

Quand les envies arrivent-elles le plus souvent ?

- | | |
|---|---|
| ☐ Au réveil | ☐ Pendant les vacances |
| ☐ Après le travail | ☐ Après une dispute |
| ☐ Le soir | ☐ Après une bonne nouvelle |
| ☐ La nuit | ☐ Quand je suis seul(e) |
| ☐ Le week-end | ☐ Quand je m'ennuie |
| ☐ Autres : | |

• Les émotions

Quelles émotions me donnent envie de consommer ?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Tristesse | ☐ Joie |
| ☐ Colère | ☐ Euphorie |
| ☐ Peur | ☐ Honte |
| ☐ Solitude | ☐ Culpabilité |
| ☐ Ennui | ☐ Frustration |
| ☐ Anxiété | |
| ☐ Autres : | |

👉 Que pourrais-je faire à la place ?

.....
.....

• Mon téléphone

Mon téléphone entretient-il ma consommation ?

- | | |
|--|--|
| ☐ Numéro du dealer | ☐ Instagram |
| ☐ SMS | ☐ Grindr |
| ☐ WhatsApp | ☐ Applications de rencontre (autre) |
| ☐ Signal | ☐ Facebook / Messenger |
| ☐ Telegram | ☐ Photos |
| ☐ Snapchat | ☐ Vidéos |
| ☐ Historique de conversations | ☐ Playlists |
| ☐ Autres : | |

👉 Que puis-je supprimer, quitter ou modifier dès aujourd'hui ?

.....
.....

• Les objets

Quels objets déclenchent chez moi une envie de consommer ?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ Balance | ☐ Plateau |
| ☐ Pailles | ☐ Briquet |
| ☐ Billets | ☐ Bouteilles |
| ☐ Pipes | ☐ Verres |
| ☐ Grinder | |
| ☐ Autres : | |

👉 Que puis-je jeter ou ranger ?

• Les automatismes

Complète les phrases :

Après le travail, je.....

Le vendredi soir, je.....

Quand je suis seul(e).....

Quand je m'ennuie.....

Quand je suis stressé(e).....

Quand je reçois un message de je

MON PLAN D'ACTION

Parmi tous ces déclencheurs :

Quels sont les 3 plus importants ?

①.....

②.....

③.....

Cette semaine, je m'engage à modifier :

☐ Une personne

☐ Un lieu

☐ Une habitude

☐ Un objet

☐ Mon téléphone

Qu'est-ce que je vais faire concrètement ?

Comment saurai-je que j'ai réussi cette semaine ?

Il est normal de ne pas identifier tous ses déclencheurs du premier coup.

Ce document est un support de réflexion : complète-le, modifie-le et fais-le évoluer au fil du temps.