Journal des envies

Pendant une semaine, écris une ligne chaque fois que l’envie de vérifier arrive. Il n’y a ni bonne ni mauvaise réponse, ni points ni évaluation. « Oui, j’ai vérifié » a autant de valeur que « non ».

Qu’est-ce que tu voulais faire ? G = chercher sur Google · IA = demander à une IA · C = palper ou regarder ton corps · M = mesurer · R = prendre rendez-vous chez le médecin · D = demander à quelqu’un · A = autre chose

Date, heure	Qu’est-ce que tu voulais faire ?	Peur avant (0–10)	Combien de temps as-tu attendu ?	Vérifié ? (oui/non)	Peur après (0–10)	Note

Laisser passer ne vaut jamais pour une urgence : appelle alors le 15 ou le 112. Prévention du suicide : 3114. Autres numéros : pausewave.app/fr/aide-crise
Cette fiche ne remplace ni un examen médical ni une psychothérapie. Les troubles nouveaux ou persistants doivent être vus par un médecin.

Journal des envies, suite

Date, heure	Qu’est-ce que tu voulais faire ?	Peur avant (0–10)	Combien de temps as-tu attendu ?	Vérifié ? (oui/non)	Peur après (0–10)	Note

> Au bout d’une semaine : quelle forme est revenue le plus souvent ? À quel moment de la journée ? Que s’est-il passé quand tu as attendu ?

Laisser passer ne vaut jamais pour une urgence : appelle alors le 15 ou le 112. Prévention du suicide : 3114. Autres numéros : pausewave.app/fr/aide-crise
Cette fiche ne remplace ni un examen médical ni une psychothérapie. Les troubles nouveaux ou persistants doivent être vus par un médecin.