

L'auto-observation-documentation (Ao-docu) pour 1 semaine avec indication des textes



Heure	...	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Total journée
Jour																		
Lu.																		
Ma.																		
Me.																		
Je.																		
Ve.																		
Sa.																		
Di.																		
Semaine:		A) Totalité de la semaine de tous les Drinks-unité (DU) pour transcription au ,Cours de 12 semaines':																
		B) Totalité de la semaine de toutes les journées sans alcool pour la transcription au ,Cours de 12 semaines':																

Indication:

Ce tableau sert de documentation de votre consommation d'alcool. Se rendre compte du ,à quel moment je bois combien d'alcool' servira de clef à la réduction de la consommation. Veuillez observer les informations concernant la mesure DU dans PDF 1 'Premières informations'.

Marquez **d'un petit tiret pour chaque DU** que vous avez consommé dans l'Ao-docu et dans la case correspondante (jour/heures).

Pour la réduction de la consommation il est important de savoir, quel DU vous a paru ,important' et lesquels vous sont apparues ,moins importants'. Lors de la consommation, veuillez prendre note de ces différences existantes et faites un trait de cette DU que vous avez ressentie comme ,moins important' par expemopl entre parenthèse: (I). Pour qu' il soit possible d' enregistrer toutes les informations de votre consommation, il est judicieux de tenir à jour la documentation immédiatement après chaque consommation, au moins une fois par jour.

Les jours sans alcool, vous notez dans la ligne correspondante de la colonne ,Total journée' p. exp. un ,0' (zéro). A la fin de la semaine, vous faites l'addition des totaux journaliers des DU et des '0' (zero) et vous les transmettez dans l' ,Cours de 12 semaines' (PDF 7).

Transcription dans le ,Cours de 12 semaines' après la fin de la semaine: Voir PDF 6