



**Mon journal CoDA quotidien - Mois de \_\_\_\_\_**

	<i>Prière et Méditation</i>	<i>Assister à une ou des réunions</i>	<i>Travail des 12 Étapes</i>	<i>Appels à un(e) ami(e) du Programme</i>	<i>Lecture de la Littérature CoDA</i>	<i>Prise de conscience de mes émotions et de mes besoins</i>	<i>Écriture dans un Journal</i>	<i>Établir des Limites Saines</i>	<i>Prendre soinde moi : Plaisir, jeu et relaxation...</i>	<i>Travail sur ma famille d'origine</i>	<i>Travail de service CoDA</i>	<i>Parler à moi-même avec douceur et humour</i>
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												