

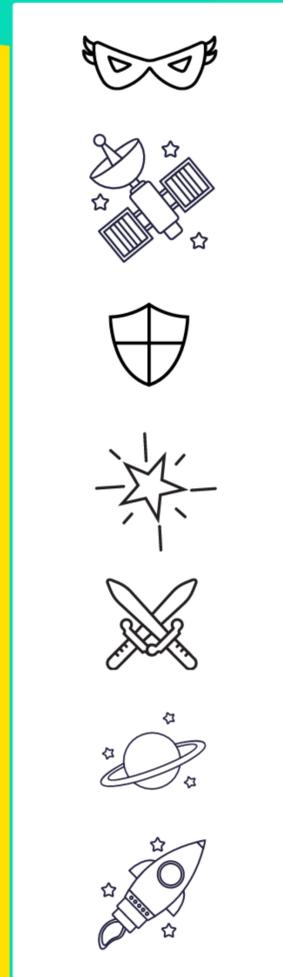
Tableau de récompenses

Moi _____, je vais compléter ce tableau honnêtement

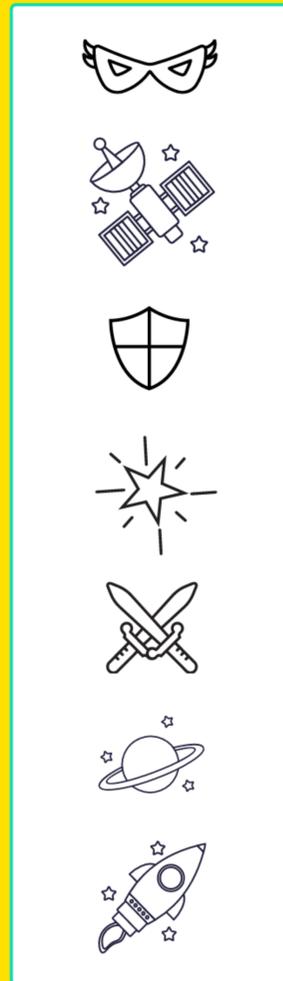
Tâches

-  J'ai bu suffisamment de boissons durant la journée
-  J'ai réduit la quantité de boissons que j'ai bu 1 à 2 heures avant de me coucher
-  Je n'ai pas bu de boissons à base de caféine
-  Je suis passé aux toilettes 4-7 fois aujourd'hui
-  Je suis passé aux toilettes juste avant de me coucher
-  Je n'ai utilisé aucun instrument électronique avant de me coucher
-  Je ne me suis pas réveillé mouillé aujourd'hui

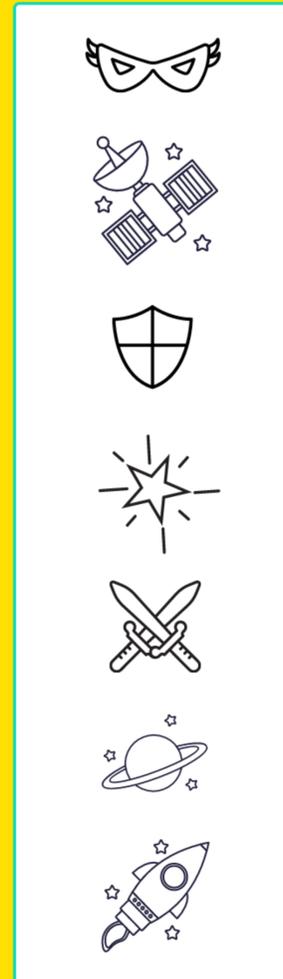
Dimanche



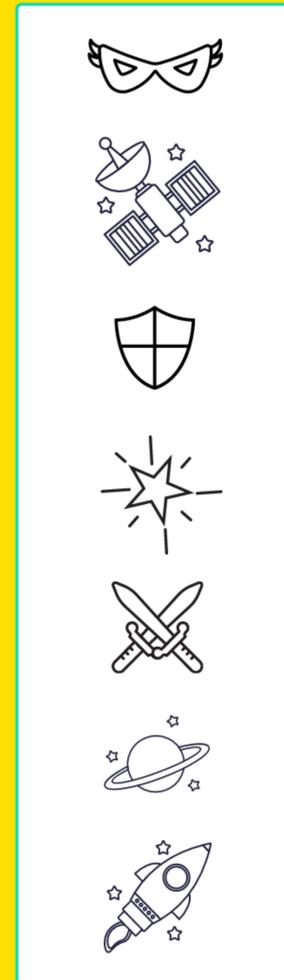
Lundi



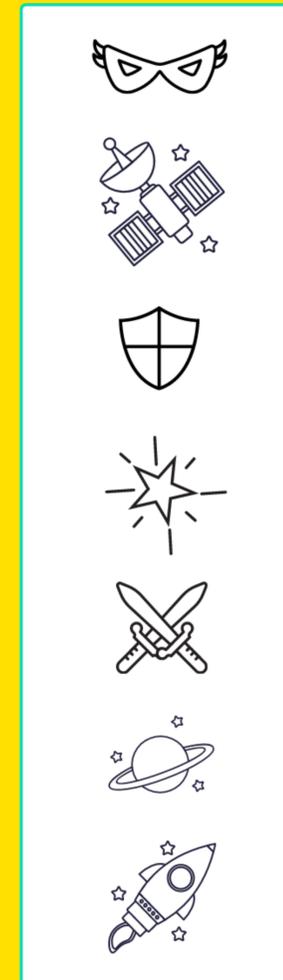
Mardi



Mercredi



Jeu



Vendredi



Samedi



Date: / /

Remplissez ou rayez les formes si vous avez terminé la tâche!

