

 MOYENS

 OBJECTIFS

J’en ai pris

J’ai fait autre chose

J’ai pensé aux conséquences

 J’AI CONSOMMÉ ( CETTE SEMAINE ) J’AI PENSÉ À CONSOMMER

Quand j’ai éprouvé des difficultés

Juste par plaisir

Par habitude

 FACILITÉS

 DIFFICULTÉS

 Objectif 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

 Efforts 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

SATISFACTION

ATTEINTE DE MES OBJECTIFS

Annexe # 7