

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