

Pour vous aider dans votre cheminement

- Faire des choses et poser des gestes qui vous feront plaisir (en identifier 2)

- Écrire ce que vous vivez (se procurer un journal personnel, faire un bilan des points positifs de votre journée)

- Parler quand ce ne va pas (identifiez 2 personnes et leur numéro de téléphone)

- Avoir des moyens de détente (identifiez 2 moyens de vous relaxer)

- Changer les habitudes de vie (inscrire les 2 changements les plus importants que vous voulez mettre en place à votre retour à la maison)

- Bouger, faire du sport (inscrivez 2 activités physiques que vous aimeriez faire)

- Faire du meeting ? (où ? avec qui ? quand ?)

- Passe-temps (identifier 2 loisirs que vous aimeriez faire)

- Identifiez ce qui vous a emmené à vouloir cesser de consommer (inscrivez 4 impacts majeurs de la consommation sur votre vie)
