

Contrat

Ce contrat vous sera utile pour marquer et mettre en évidence votre décision d'arrêter. Vous pourrez le sortir lorsque vous sentez que vous risquez de rechuter et qu'il serait important de vous rappeler pourquoi vous avez envie d'arrêter.

Ce contrat est une preuve de votre motivation. Imprimez-le !

Je veux arrêter de consommer le :

(jour/mois/année)

Mes raisons d'arrêter sont :

1. _____

2. _____

3. _____

Mes activités pour me préparer à l'arrêt :

1. _____

2. _____

3. _____