

Contrat

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

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

Je veux diminuer ma consommation le :

(jour/mois/année)

Ma consommation cible : _____

Mes raisons sont :

1. _____

2. _____

3. _____

Mes activités pour me préparer sont :

1. _____

2. _____

3. _____