

FEUILLE DE MOTIVATION de :

Délivrée le :

J'écris le plus sincèrement possible en considérant tous les aspects : plaisir, santé, moral, famille, relations, travail justice :

- 1) Tout ce que m'apporte ou m'a apporté la consommation de tabac (avantages)

.....
.....
.....
.....

- 2) Tout ce que me retire ou m'a retiré la consommation de tabac (inconvenients)

.....
.....
.....
.....

- 3) Tout ce que m'apportera l'arrêt total du tabac (avantages)

.....
.....
.....
.....

- 4) Tout ce que me retirera l'arrêt total du tabac (inconvenients)

.....
.....
.....
.....

Après cette réflexion, j'évalue ma motivation à arrêter la consommation en plaçant une croix sur le trait ci-dessous :

0 |-----| 10

Pas du tout envie d'arrêter

Envie maximale d'arrêter