



Feuille de travail pour la prise de décisions /
Analyse des coûts et des avantages

Cette substance ou activité à considérer est : _____

Date : _____

<u>Consommer ou faire mon comportement de dépendance</u>	
<u>Avantages</u> (bienfaits et récompenses)	<u>Désavantages</u> (coûts et risques)

<u>NE PAS consommer ou NE PAS faire mon comportement de dépendance</u>	
<u>Avantages</u> (bienfaits et récompenses)	<u>Désavantages</u> (coûts et risques)

Indiquez à côté de chaque élément s'il est à court terme ou à long terme.