



Feuille de travail sur la hiérarchie des valeurs

Cet outil a été utilisé efficacement pour lequel des 4 points?

Renforcer la motivation	Gérer les envies	Résoudre des problèmes	Style de vie équilibré
-------------------------	------------------	------------------------	------------------------

Remplissez cette feuille de travail pour déterminer ce qui est **LE PLUS important pour VOUS**.

A. Prenez quelques minutes pour écrire une liste des choses qui sont importantes pour vous :

B. À partir de la liste dressée ci-dessus, choisissez les éléments que vous considérez comme vos « TOP 5 », soit les cinq éléments que vous considérez comme étant les **PLUS IMPORTANTS** pour vous (l'ordre n'a pas d'importance) :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(Remerciements particuliers à Joe Gerstein, M.D., le président fondateur de SMART Recovery)

CENTRELECAP.CA