



Liste des priorités

Inscris les priorités en ordre d'importance dans ta vie	Quel effet a ton comportement de dépendance sur cette priorité?	Quelles étapes dois-tu suivre pour atteindre cet objectif?	Si ces étapes ne t'amènent pas à ton objectif, que peux-tu faire d'autre?
Priorités de ta vie	Effets du comportement de dépendance sur cette priorité de ta vie	Étapes pour atteindre cet objectif (maintenir priorité)	Autres choix
Ex. Famille	Ma famille déteste quand je bois, parce que je me fâche et que je parle avec méchanceté.	Ne pas consommer. Demander l'aide d'un médecin, d'un thérapeute, etc.	Parler à un ami qui ne consomme pas. Participer à des réunions en ligne. Fixer une date de sobriété.