Ma première rencontre en dépendances

Une fiche personnelle pour mettre mes idées en ordre. Je peux la remplir, la laisser partiellement vide ou simplement la garder comme aide-mémoire.

Pourquoi je souhaite consulter

Ce qui m'inquiète, ce qui m'a amené à demander de l'aide, ce que j'aimerais comprendre.

Ce qui a changé dans mon quotidien

Sommeil, santé, relations, travail ou études, finances, émotions, sécurité… Je retiens ce qui est pertinent pour moi.

Mes questions avant de commencer

Comment se déroule le suivi ? Quelles sont mes options ? Que se passe-t-il si mes objectifs changent ?

Ce qui pourrait m'aider

Personnes de confiance, ressources, forces, habitudes utiles ou conditions qui rendraient la démarche moins difficile.

À garder en tête

Je peux demander pourquoi certaines questions sont posées. Je peux discuter de mes objectifs, de mes inquiétudes et de la confidentialité avec le service. Si je consomme régulièrement de l'alcool ou des benzodiazépines, j'évite de planifier un arrêt brutal sans avis médical.

Créé par La Dernière Dose · Outil de préparation, pas un questionnaire diagnostique · Version de travail 2026