

Éviter les rechutes

Si j'étais sur le point de faire une rechute, ce serait dans les circonstances suivantes :

Endroit : _____

Moment : _____

Je serais avec : _____

Je ferais : _____

Je penserais : _____

Je me sentirais : _____

Quelles stratégies est-ce que je pourrais utiliser pour éviter cette rechute ?

Action :

1) _____

2) _____

3) _____

Réflexion :

1) _____

2) _____

3) _____

Émotions :

1) _____

2) _____

3) _____

Source : Nina Littman-Sharp, Service du jeu problématique, Centre de toxicomanie et de santé mentale