

## **Exercice : PRÉVENIR LES RISQUES DE RECHUTE**

J'énumère les situations où je peux vivre des « cravings » (besoin irrésistible de consommer), les situations où j'aurai besoin d'utiliser des moyens concrets, des outils pour m'éviter de consommer.

1. **Situations** : Je nomme les situations qui me portent à consommer. Par ex : des endroits, des temps précis (jour, semaine, année), des situations générales, des événements.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mes déclencheurs :**

---

---

---

---

**Mes moyens de les désamorcer :**

---

---

---

---

---

---

2. **Contacts avec des personnes** : Lorsque j'ai contact avec certaines personnes, il me devient difficile de ne pas consommer.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mes déclencheurs :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Mes moyens de les désamorcer :**

---

---

---

---

---

---

3. **Émotions** : Je nomme les émotions ou les états émotifs où j'ai de la difficulté à vivre sans consommer.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mes déclencheurs :** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Mes moyens de les désamorcer :**

---

---

---

---

---

---