Fiche de prévention de la rechute

Peu importe le changement que l'on veut adopter, la rechute fait partie du processus : ce n'est pas un échec, mais plutôt une situation qui vise à vous enseigner quelque chose. C'est pourquoi il est important de prendre quelques minutes pour y réfléchir et en retirer un maximum de bénéfices.
Décrivez ici les **indices** qui apparaissent lorsque vous vous sentez à risque de régresser dans votre processus de changement et de rechuter. Portez une attention particulière à ceux qui sont les premiers à se présenter. Inscrivez bien en quoi ils sont différents des hauts et bas de votre fonctionnement habituel. Soyez précis : il préférable d'écrire « Je ne dors pas plus de 3 heures par nuit presque tous les soirs » plutôt que de se limiter à « Je ne dors pas bien ».

Situations à risque :	**Actions à prendre/comportements à adopter :**
Indices :	

Ce que j'ai appris de cet épisode de rechute :