



Stop-alcool.ch

Analyse de rechute

En analysant les circonstances de votre dernière rechute, vous pourrez développer des stratégies qui vous permettront d'éviter de rechuter dans des circonstances similaires, la prochaine fois. Cette analyse est un facteur de réussite pour l'avenir.

Date de la rechute

Lieu

Personnes présentes

Activité lors de la rechute

Mon humeur

La raison qui m'a poussé à boire un verre

Comment éviter de boire la prochaine fois dans les mêmes circonstances