

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.e à allumer une cigarette****Comment éviter de reprendre une cigarette dans cette situation la prochaine fois**