

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