

## Mon plan d'urgence

Une reprise de consommation est possible après une période de sevrage et d'abstinence. Elle fait partie intégrante de la définition de l'addiction. Toutefois, il est possible de limiter le risque de reconsommation ou d'emballements lors de reconsommation si l'on anticipe ce risque. Y penser, ce n'est pas provoquer la reconsommation mais prévenir les conséquences néfastes.

Quelques conseils :

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1) Garder son calme        | 4) Réfléchir à ce qui à provoquer l'envie |
| 2) S'éloigner de la source | 5) Se rappeler du chemin déjà parcouru    |
| 3) Ne pas rester seul      | 6) Demander de l'aide                     |

Ce qui m'aide à combattre les envies et les consommations	

Mes contacts en cas d'urgence (ne pas rester seul avec cela)

Nom	Téléphone :
	Courriel :
Nom	Téléphone :
	Courriel :
Nom	Téléphone :
	Courriel :

Quels avantages j'ai à arrêter ?	Quels inconvénients j'ai à poursuivre ?