

## Reprise de consommation(s)

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, en examinant bien cette reprise de consommation(s), il vous sera possible d'identifier des facteurs qui ont pu vous conduire à consommer et donc de définir des stratégies pour éviter reconsommer la prochaine fois.

Date & heure de la reconsommation
Quelle reconsommation ?

### Regardons ce qu'il s'est passé...

Personnes présentes au moment de la reconsommation
Lieu de la reconsommation
Emotions/Moral au moment de la reconsommation
Activité au moment de la reconsommation
Mon énergie le jour de la reconsommation
Ma dernière nuit ?

Les raisons qui m'ont conduit à reconsommer
Quelles pourraient être les stratégies à venir pour ne pas reconsommer