**2. Mes stratégies pour résister**

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation à risque** | **Ma stratégie pour résister** |
| **Exemples**  **- Après les repas**  **- Quand je suis énervé, anxieux, déprimé** | **Exemples**  **- Je me lève immédiatement après les repas et je vais me brosser les dents**  **- Je passe un coup de fil à un ami** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Situation à risque** | **Ma stratégie pour résister** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |