**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** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |