

EXERCICE 16.2 : Réduire les risques de rechute

Cet exercice est conçu pour vous aider à réduire votre risque de rechute en :

1. identifiant les situations à haut risque;
2. identifiant les signaux d'alarme précoces qui vous indiquent que vous êtes en train de retomber dans la dépression, l'anxiété, la colère, la culpabilité ou la honte;
3. préparant un plan d'action pour venir à bout des situations et des périodes difficiles.

■ Mes situations à haut risque :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Mes signes d'alarme précoces :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mesurer quantitativement mes émotions à intervalles réguliers (par exemple tous les mois).

Mon score d'alerte est :

■ Mon plan d'action (relire ma feuille d'exercice 16.1 pour y piocher des idées) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....