

Analyse de la rechute



Une rechute peut se produire et il ne faut pas se laisser décourager de poursuivre sur la voie de l'arrêt du tabac. Souvent, une personne qui fume a besoin de plusieurs tentatives pour arrêter définitivement de fumer. Chaque tentative offre toutefois de précieuses possibilités d'apprentissage, et ces expériences augmentent les chances de réussite lors de la tentative suivante.

Lieu et date :

Personnes présentes :

Mon humeur :

La raison qui a conduit à allumer une cigarette :

Que puis-je faire mieux la prochaine fois pour diminuer le risque ou l'éviter ?