

2. Mes stratégies pour résister

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