

**Décrire les circonstances de ma dernière rechute, pour m'aider
à en comprendre les raisons et à ne plus recommencer**

Analyse de rechute

Jour de la semaine: **Heure :**

Lieu

Mon activité

**Personnes
présentes**

**Mon
humeur**

La raison qui m'a poussé à consommer :
.....

**Comment éviter de consommer la prochaine fois dans
les mêmes circonstances ?**
.....