

Explorer les facteurs déclencheurs

Facteur déclencheur Qu'est-ce qui me met à risque de consommer?	Pensées et émotions Quelles pensées traversaient mon esprit? Quelles étaient mes émotions?	Comportement Qu'est-ce que j'ai fait?	Conséquences positives Quelles sont les conséquences positives?	Conséquences négatives Quelles sont les conséquences négatives?