|  |  |
| --- | --- |
| 1ème séance | Comment faire face à votre ambivalence ? |
| 2ème séance | Repérer les situations à risques  Prendre conscience de vos émotions et les gérer |
| 3ème séance | Prendre conscience de vos pensées permissives et s’en éloigner  Développer vos pensées alternatives |
| 4ème séance | Développer des stratégies pour faire face à votre craving (votre envie impérieuse) ? |
| 5ème séance | Renforcer l’anticipation adaptée  Trouver et Choisir une personne ressource pour qu'elle puisse vous aider au mieux  Savoir refuser |
| 6ème séance | Comment faire face à un faux pas ou une rechute ? |