

Repérer et agir sur les situations à risque de crises

Pensez aux dernières crises que vous avez faites.

Est-ce qu'une ou plusieurs situations à risque auraient pu les provoquer?

- Oubli de prendre mes médicaments
- Stress
- Fatigue, mauvais sommeil
- Consommation d'alcool
- Consommation de drogues
- Autres :

Comment pouvez-vous agir sur l'une ou l'autre de ces situations?

- Prévoir des moyens pour me rappeler de prendre mes médicaments
- Trouver des moyens pour mieux gérer mon stress
- Réaménager mon horaire
- Revoir mes habitudes de consommation
- Faire attention aux excès
- Autres :
