

## VII.XXI Fiche de prévention des rechutes<sup>24</sup>

Est-ce que je fais une rechute?	
Situations à risque	Quoi faire si je crois qu'il peut s'agir d'une rechute
Symptômes*	

\* Décrivez ici les symptômes qui apparaissent lorsque vous faites une rechute. Portez une attention particulière à ceux qui sont les premiers à se présenter. Inscrivez bien en quoi ils sont différents des hauts et bas de votre fonctionnement habituel. Il serait préférable d'écrire quelque chose comme « Je ne dors pas plus de quatre heures par nuit presque tous les soirs pendant plusieurs semaines » plutôt que de se limiter à « Je ne dors pas bien ». /

---

<sup>24</sup> Goulet, J. 2012