

## Réflexion : Mes propres facteurs de risque

Prenez le temps de trouver vos propres facteurs de risque afin de savoir comment les gérer. Les questions suivantes pourraient vous être utiles à cet effet.

### Situations et lieux à risque

Pourquoi est-ce risqué pour moi?

Comment ai-je fait face à la situation dans le passé?

Cela a-t-il fonctionné, et pourquoi?

### Sentiments qui vous mettent à risque

Pourquoi est-ce risqué pour moi?

Comment ai-je fait face à la situation dans le passé?

Cela a-t-il fonctionné, et pourquoi?

### Pensées qui vous mettent à risque

Pourquoi est-ce risqué pour moi?

Comment ai-je fait face à la situation dans le passé?

Cela a-t-il fonctionné, et pourquoi?

## Comportements qui vous mettent à risque

Pourquoi est-ce risqué pour moi?

Comment ai-je fait face à la situation dans le passé?

Cela a-t-il fonctionné, et pourquoi ?

## Personnes qui vous mettent à risque

Pourquoi est-ce risqué pour moi?

Comment ai-je fait face à la situation dans le passé?

Cela a-t-il fonctionné, et pourquoi?