

**GRILLE
D'AUTO-OBSERVATION
DE L'EFFET-REBOND**

Quel comportement préventif veux-tu adopter ? Décris ce comportement en détail:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Es-tu obligé(e) d'adopter ce comportement ? Correspond-il à tes valeurs ?

.....
.....
.....
.....

Pendant combien de temps veux-tu observer ce comportement ?

.....
.....
.....

Ressens-tu le besoin de changer ?

.....
.....
.....

Te sens-tu capable d'adopter seul(e) ce comportement ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qui, dans ton entourage, a déjà le même comportement que toi ?

.....
.....
.....
.....

Stratégies de prévention de l'effet rebond

Dans ton entourage, qui peut t'aider à observer le comportement que tu désires adopter de manière continue?

.....
.....
.....
.....

Est-ce que ce comportement correspond aux valeurs de ton entourage ?

.....
.....

Les personnes qui t'entourent sont-elles en accord avec ce nouveau comportement ?

.....
.....
.....
.....
.....

Quels sont pour toi les situations à risques?

.....
.....
.....

Qui t'encourage dans ton entourage ?

.....
.....
.....
.....

