

## Les étapes et les objectifs pour réussir :

Préparation	Identifier ses capacités et ressources, ses forces et ses difficultés.	Consultations individuelles Séances de groupe
Action	Utiliser sa « boîte à outils » pour déjouer les risques. Mettre en place les stratégies de remplacement.	
Consolidation	Renforcer les acquis. Prévenir les rechutes.	Suivi par téléphone et courriel