

# AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Pour survivre à la crise sans empirer les choses,  
et choisir entre deux façons d'agir.

## IDENTIFIEZ L'URGENCE À AGIR

Quand agir selon votre impulsion pendant une crise empirerait les choses.

Pensez aux comportements dangereux/addictifs, mais aussi à l'évitement et la capitulation.



## Faites la liste des...

**AVANTAGES DE  
SUIVRE LES  
IMPULSIONS**

**INCONVÉNIENTS DE  
SUIVRE LES  
IMPULSIONS**

**AVANTAGES DE  
RÉSISTER AUX  
IMPULSIONS**

**INCONVÉNIENTS  
DE RÉSISTER AUX  
IMPULSIONS**