



Bouée de sauvetage

Interrompre une crise rapidement

Listes d'éléments dont je ne me souviens pas nécessairement durant une crise :

Signaux d'alerte Quelles situations, émotions ou pensées peuvent déclencher une crise chez moi ? <i>p. ex. stress, inquiétude, tristesse, solitude, anxiété face à l'état du monde</i>	J'active ce plan de sécurité quand ...
Regard positif Qu'y a-t-il de positif dans ma vie ? <i>p. ex. ami-es, famille, animal domestique, loisirs, engagement dans une association, travail</i>	J'ai de la gratitude pour ...
Actions possibles Que puis-je faire (à tout moment) qui me fait du bien ? <i>p. ex. me promener dans la nature, cuisiner, écouter de la musique, faire un exercice de relaxation, écrire un journal</i>	Je vais bien quand je ...
Distraction Quelles activités, quelles personnes ou quels lieux me changent les idées ? <i>p. ex. faire du sport, aller au cinéma ou dans un parc ; appeler ou voir des ami-es ou des proches</i>	Je me change les idées ...
Évitement Quelles activités ou situations me stressent particulièrement et que je devrais éviter le temps de me sentir mieux ? <i>p. ex. consommation de médias, alcool, certaines personnes ou certains lieux</i>	J'évite de ...
Personnes de confiance Qui est là quand je traverse une crise ? La compagnie de quelles personnes me fait du bien ?	Je contacte ces personnes (n° de tél.) :
Aide professionnelle Vers quelle aide professionnelle je me tourne ? <i>p. ex. médecin de famille, thérapeute, centre de conseil pour jeunes, centre de crise</i>	Je trouve de l'aide professionnelle ici (n° de tél.) :