



## Bouée de sauvetage

### Interrompre une crise rapidement

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

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