



Mon plan de crise

<p>J'observe les signes annonciateurs</p>	Pensée / Sentiments / Signes physiques _____ _____ _____
<p>Étape 1: Distractions</p>	Activités _____ _____ _____
<p>Étape 2: Endroits sécuritaires</p>	Endroits publics _____ _____ _____
<p>Étape 3: J'appelle quelqu'un pour échanger</p>	Nom _____ Téléphone _____ _____ _____
<p>Étape 4: J'appelle un proche pour me confier</p>	Nom _____ Téléphone _____ _____ _____
<p>Étape 5: Je rejoins les services suivants</p>	Nom _____ Téléphone _____ Ligne d'écoute: _____ Centre de crise: _____ Professionnels: _____ MD: _____
<p>Étape 6: Je demande de l'aide urgente</p>	Je me présente à l'urgence de l'hôpital _____ J'appelle le 911