



# Mon plan de crise

**J'observe les  
signes  
annonciateurs**

Pensée / Sentiments / Signes physiques

---

---

---

---

**Étape 1:  
Distractions**

Activités

---

---

---

---

**Étape 2:  
Endroits  
sécuritaires**

Endroits publics

---

---

---

---

**Étape 3:  
J'appelle  
quelqu'un  
pour échanger**

Nom

Téléphone

---

---

---

---

**Étape 4:  
J'appelle un  
proche pour  
me confier**

Nom

Téléphone

---

---

---

---

**Étape 5:  
Je rejoins les  
services  
suivants**

Nom

Téléphone

Ligne d'écoute: \_\_\_\_\_  
Centre de crise: \_\_\_\_\_  
Professionnels: \_\_\_\_\_  
MD: \_\_\_\_\_

**Étape 6:  
Je demande  
de l'aide  
urgente**

Je me présente à l'urgence  
de l'hôpital \_\_\_\_\_

J'appelle le 911