


PLAN DE PRÉVENTION DE CRISE

Signes que je vais bien	Ce qui pourrait me faire glisser vers le jaune	Signes que je vais moins bien	Signes que je vais mal	Signes que je suis en état de crise
Ce que je fais (comportement observable) :		Ce que je fais (comportement observable) :	Ce que je fais (comportement observable) :	Ce que je fais (comportement observable) :
Ce que je pense et ressant (intérieur):		Ce que je pense et ressant (intérieur):	Ce que je pense et ressant (intérieur):	Ce que je pense et ressant (intérieur):
À faire pour garder mon équilibre :		À faire pour retrouver mon équilibre :	À faire pour prévenir de déclencher la crise :	Que faire pour ne pas empirer la crise :
Qui peut m'aider à rester en équilibre:		Qui peut m'aider à revenir en équilibre:	Qui peut m'aider à prévenir la crise :	À éviter en situation de crise :