

Cahier de pratique

Le rappel des quatre étapes, votre Plan personnel de retour et plusieurs pages de journal facultatif.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir



Préparez ce qui vous aide avant d'en avoir besoin

Choisissez des réponses courtes et pratiques qui correspondent à votre vie. Ce plan est un soutien, pas un test ni un scénario que vous devez suivre parfaitement.

Comment je sais que je commence à être emporté

Ce qui m'aide à reprendre contact

Une phrase qui m'aide à revenir

Les personnes ou les endroits qui m'aident

Ma prochaine action sécuritaire et utile

Une phrase possible pour revenir

Je vis une réaction intense. Je suis ici, c'est maintenant, et je peux faire une pause et choisir ce que je fais ensuite.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir

Notes facultatives • page 1

Utilisez une fiche après une pratique ou une situation réelle lorsque cela vous semble utile.

Date ou situation
Qu'est-ce qui m'a emporté?
Qu'est-ce qui m'a aidé à reprendre contact?
Qu'est-ce que j'ai remarqué au sujet de la situation présente?
Quel choix est devenu possible?
Changement utile, 0–3

Date ou situation
Qu'est-ce qui m'a emporté?
Qu'est-ce qui m'a aidé à reprendre contact?
Qu'est-ce que j'ai remarqué au sujet de la situation présente?
Quel choix est devenu possible?
Changement utile, 0–3

Échelle : 0 = aucun changement significatif · 1 = un petit changement · 2 = un changement utile · 3 = un changement important

Notes facultatives • page 2

Utilisez une fiche après une pratique ou une situation réelle lorsque cela vous semble utile.

Date ou situation
Qu'est-ce qui m'a emporté?
Qu'est-ce qui m'a aidé à reprendre contact?
Qu'est-ce que j'ai remarqué au sujet de la situation présente?
Quel choix est devenu possible?
Changement utile, 0–3

Date ou situation
Qu'est-ce qui m'a emporté?
Qu'est-ce qui m'a aidé à reprendre contact?
Qu'est-ce que j'ai remarqué au sujet de la situation présente?
Quel choix est devenu possible?
Changement utile, 0–3

Échelle : 0 = aucun changement significatif · 1 = un petit changement · 2 = un changement utile · 3 = un changement important

Notes facultatives • page 3

Utilisez une fiche après une pratique ou une situation réelle lorsque cela vous semble utile.

Date ou situation
Qu'est-ce qui m'a emporté?
Qu'est-ce qui m'a aidé à reprendre contact?
Qu'est-ce que j'ai remarqué au sujet de la situation présente?
Quel choix est devenu possible?
Changement utile, 0–3

Date ou situation
Qu'est-ce qui m'a emporté?
Qu'est-ce qui m'a aidé à reprendre contact?
Qu'est-ce que j'ai remarqué au sujet de la situation présente?
Quel choix est devenu possible?
Changement utile, 0–3

Échelle : 0 = aucun changement significatif · 1 = un petit changement · 2 = un changement utile · 3 = un changement important