

Mon coffre à outils

Lorsque nous vivons une crise (anxiété, paranoïa, augmentation de voix....) ou que nous vivons un moment difficile, il arrive que nous ayons des comportements qui aggravent notre sentiment de détresse et/ou qui nuisent à l'amélioration de notre état. Le but de ce coffre à outils, est de prendre un moment pour réfléchir à nos comportements lors de situations difficiles et de voir quels seraient les meilleurs moyens pour aller mieux.

Pour aider, pensez à un exemple d'une crise ou d'un moment difficile récent que vous avez vécu.

Répondez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que j'ai fait la dernière fois que j'ai vécu une crise (ruminer, marcher, consommer, pleurer...)?

2. Ai-je été voir quelqu'un? Me suis-je isolé?

- A) Était-ce une bonne personne pour moi (m'écoute-t-elle, me juge-t-elle...)?

- B) De quel genre de personne ai-je besoin (qui m'écoute, me conseille, prend une marche avec moi...)? Écrivez leur nom.

3. Qu'est-ce qui aggrave mes crises (consommer, m'isoler, ruminer...)?

4. Comment est-ce que je me sens au moment d'une crise (perdu, envahi, étourdi, mal de cœur...)?

5. Qu'est-ce qui se passe dans mon corps? Quelles sont mes pensées? Quelles émotions je vis?

6. Qu'est-ce qui aide à diminuer ma crise (aller marcher, faire des techniques de relaxation, de la cohérence cardiaque?)

7. Qu'est-ce qui me fait me sentir bien (parler, bouger, danser, écrire...)?

MES OUTILS

Lorsque je me sens (reprendre les réponses des questions 4 et 5):

J'évite de (transcrire les réponses du numéro 3) :		
J'essaie de diminuer ma crise en faisant (transcrire les réponses du numéro 6) :		
Je fais des choses qui me font du bien (transcrire les réponses du numéro 7) :		
J'appelle une personne positive pour moi (transcrire les réponses du numéro 2B) :	Nom	Numéro de téléphone

En tout temps je peux appeler info-social : 811*2