

Ma trousse de secours émotionnelle

Un outil personnel à compléter et garder avec vous

Cette fiche est la vôtre. Elle vous aide à identifier ce qui vous aide vraiment dans les moments difficiles — pour ne pas avoir à chercher quand vous en avez le plus besoin. Prenez le temps de la remplir dans un moment calme.

Étape 1 — Mes ressources

Listez tout ce que vous pouvez faire facilement — des choses qui vous aident, vous ressercent, vous apaisent. Même les choses « normales » comptent.

Ce qui m'aide dans mon corps (mouvement, respiration, contact...)	Ce qui me calme dans l'environnement (lieu, musique, odeur, nature...)
Ce qui me reconnecte aux autres (personne, animal, activité...)	Ce qui me donne du sens (créativité, spiritualité, lecture...)

Étape 2 — Ma carte d'urgence

À partir de ce que vous avez listé ci-dessus, notez les 3 à 5 choses qui vous aident le mieux quand vous allez vraiment mal. Par ordre d'efficacité. Cette liste, vous pouvez aussi la mettre en photo dans votre téléphone.

Ma carte d'urgence — ce qui m'aide vraiment quand ça va mal

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Étape 3 — Personnes de soutien

Notez les personnes que vous pouvez contacter quand vous traversez un moment difficile. Pas nécessairement pour qu'elles résolvent quelque chose — juste pour ne pas rester seul.

Prénom	Ce que je peux lui partager