

Plan de gestion de crises

Utilisez le tableau ci-dessous pour vous aider à changer vos réactions face à des situations bouleversantes. Pour chacune des étapes du cycle, décrivez vos pensées habituelles dans la première colonne et comment vous réagissez habituellement dans la deuxième colonne. Utilisez les autres colonnes pour vous aider à créer des changements positifs.

Rappelez-vous de mentionner à d'autres des mesures que vous souhaiteriez qu'ils prennent pour vous soutenir.

| Étapes du cycle | Schéma | Que vais-je faire ? | Choses qui pourraient aider | Soutien des autres |
|------------------------|---|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Penser : | Quand ai-je tendance à devenir stressé ? | | | |
| Sentir : | Quand ai-je tendance à me sentir de cette façon ? | | | |
| Réactions impulsives : | Que fais-je habituellement ? | | | |
| Résultat négatif : | Que s'est-il passé ? | | | |