

Mon plan pour prendre soin de moi

Premiers secours en cas de problèmes psychiques

C'est seulement en prenant soin de vous que vous pourrez aider les autres
Sachez reconnaître vos signaux, vos forces et vos ressources. Ainsi, vous serez plus à même de les mobiliser en cas de besoin

Je remarque que je suis stressé quand

-
-
-

Les autres remarquent que je suis stressé quand

-
-
-

J'aurais peur d'intervenir dans les situations suivantes

-
-
-

Je me sens capable de soutenir quelqu'un dans les situations suivantes

-
-
-

Ce qui m'aide à me calmer ou à me détendre

-
-
-
-
-

Lorsque je soutiens quelqu'un, je trouve encore difficile

-
-
-

Voici mes limites (notez trois phrases possibles)

-
-
-



Comment je peux faire face à mes frustrations

.....

.....

.....

Voilà comment un parent proche, un ami ou un collègue peut me soutenir

.....

.....

.....

Les situations les plus difficiles pour moi

Privées

.....

.....

.....

Professionnelles

.....

.....

.....



- **Bougez suffisamment**
- **Mangez, buvez et dormez sainement**
- **Détendez-vous, vous en avez besoin**
- **Reconnaissez et acceptez vos propres émotions**
 Il est normal de ressentir et de penser des choses
 Ne vous attardez pas sur ce que vous ressentez et parlez-en avec vos proches
 Essayez d'être ouvert à l'autre
- **Limitez votre responsabilité**
- **Prenez du recul**
- **N'oubliez pas que le PSP c'est aussi des essais et des erreurs. Votre action n'aide pas ? Essayez autre chose et restez impliqué**