

# Pour vous aider à créer un plan efficace : conseils pour les jeunes et les familles

1. Sélectionnez, parmi les choix ci-dessous, la formule qui fonctionne le mieux pour vous ou votre famille :

- a) une page avec des titres pour vous aider ;
- b) une page vide ;
- c) un plan au format de poche que vous pouvez toujours emporter avec vous.

2. Notez ce que vous trouvez le plus utile pour vous en ce moment.

3. Adaptez le plan à mesure que vous constatez ce qui fonctionne bien, que vos objectifs changent ou que vous décidez de prendre de nouvelles actions.

4. En rédigeant votre plan, pensez à inclure les renseignements suivants :

- liste des personnes que vous pouvez contacter en situation de crise (voir la rubrique *Si j'ai besoin d'aide, je peux appeler*) ;
- à quel moment vous avez l'intention d'utiliser le plan et les résultats que vous espérez obtenir (voir la rubrique *Objectifs de ce plan*) ;
- liste des actions que vous ou d'autres personnes seriez prêts à prendre (voir la rubrique *Ce que je peux faire et (ou) ce que d'autres peuvent faire*).

## Si j'ai besoin d'aide, je peux appeler :

Y a-t-il une personne que vous DEVEZ avertir en cas de situation de crise ? (employeur, établissement scolaire, mère ou père)

Y a-t-il d'autres personnes qui peuvent contribuer à calmer la situation ? (membre de la famille, ami, voisin, dirigeant religieux, Aîné(e))

Y a-t-il des professionnels que vous aimeriez contacter ? (fournisseur de traitement, médecin de famille, service d'intervention communautaire, services d'urgence à l'hôpital, centre antipoison, 911)

Y a-t-il quelqu'un pour vous aider à gérer d'autres priorités pendant que vous vous concentrez sur la crise (garde d'enfants, animaux domestiques, transport, obligations au travail, etc.) ?

## Objectifs de ce plan :

Comment se déroulerait la situation de crise si le plan que vous avez créé fonctionnait vraiment bien ?

S'il vous semble impossible d'empêcher la crise de survenir, que pouvez-vous faire pour réduire les risques de souffrance ou de blessures ?

En tant que parent/tuteur/membre de la famille, qu'aimeriez-vous accomplir pour gérer la crise ?

## Ce que je peux faire et (ou) ce que d'autres peuvent faire :

Quelles sortes de choses envisagez-vous faire personnellement dans le but d'atteindre votre objectif ? Ou d'autres personnes ?

Quelles sortes de choses ont été utiles par le passé et que vous pourriez essayer de faire à nouveau ?

Par quels moyens, vous et (ou) d'autres personnes arriveraient à calmer la situation ?

Si vous pensez à entreprendre ces actions, est-ce qu'elles vous semblent efficaces ?

## Quand j'ai besoin d'aide, je peux appeler :

Nom/lién :

Téléphone :

Nom/lién :

Téléphone :

Nom/lién :

Téléphone :

## Notes

Voici l'objectif de ce plan...

Je vais utiliser ce plan quand...

## Ce que je peux faire et (ou) ce que d'autres peuvent faire

Je veux partager ce plan avec : \_\_\_\_\_ \*

\* Si vous voulez que le fournisseur partage ce plan, veuillez donner votre consentement.

Je veux partager ce plan avec : \_\_\_\_\_\*

\* Si vous voulez que le fournisseur partage ce plan, veuillez donner votre consentement.

**Voici le but de ce plan :**

**Je dois utiliser ce plan  
quand :**

**Voici les choses que je  
peux faire :**

**Voici les choses que d'autres  
personnes peuvent faire pour  
m'aider :**

**À propos de moi**

**Nom :**

**Adresse :**

**Téléphone :**

**Date de naissance :**

**Autres renseignements importants  
sur moi :**

**Voici certaines personnes et  
ressources qui me sont utiles :**

Je veux partager ce plan avec : \_\_\_\_\_ \*

\* Si vous voulez que le fournisseur partage ce plan, veuillez donner votre consentement.