

Plan de secours pour mes moments difficiles

Personne à contacter :

Personne à laquelle tu peux écrire :

Morceau de musique à écouter :

Activité à pratiquer :

Livre à consulter :

Lieu où tu te sens à l'aise :

Professionnel à contacter d'urgence :

Aide par téléphone en cas de détresse (ex. 45 45 45) :