

PLAN DE MAINTIEN ET DE PRÉVENTION

Quelles stratégies m'ont le plus aidé?

Quelles activités dois-je préserver dans mon horaire pour maintenir le bien-être et l'équilibre?

Quels sont les indicateurs ou les signes avant-coureurs d'une détérioration de mon état?

Quelles situations ou contextes pourraient contribuer à une dégradation de mon état?

Quelle personne proche de moi pourrais-je contacter si mon état commence à se détériorer?

Nom : _____ **Téléphone :** _____

À quels professionnels ou services puis-je avoir recours pour me sentir mieux si le besoin se manifeste?

(Médecin, psychothérapeute, travailleurs sociaux, centre de crise, centre d'appel 24/7, coach, acupuncteurs, etc.)

Nom : _____ **Téléphone :** _____

Nom : _____ **Téléphone :** _____

Nom : _____ **Téléphone :** _____