Plan si-alors

Au moment de l’envie, il est difficile de réfléchir clairement. Décide un jour calme de ce que tu feras alors. Mieux vaut court et tenu que long et abandonné.

Si j’ai envie de _____ , alors j’attends _____ minutes

et _____

Si j’ai envie de _____ , alors j’attends _____ minutes

et _____

Si j’ai envie de _____ , alors j’attends _____ minutes

et _____

Ce que je peux faire pendant l’attente

par ex. continuer ce que je fais · aller chercher un verre d’eau · sortir un moment · écouter de la musique

À qui je peux le dire

Ma phrase pour moi

par ex. « L’envie est là. Je ne la suis pas pour l’instant. Je déciderai à nouveau plus tard. »

Laisser passer ne vaut jamais pour une urgence : appelle alors le 15 ou le 112. Prévention du suicide : 3114. Autres numéros : pausewave.app/fr/aide-crise
Cette fiche ne remplace ni un examen médical ni une psychothérapie. Les troubles nouveaux ou persistants doivent être vus par un médecin.