

MON PLAN DE SOUTIEN

situation(s) - de crise

situation(s) - de crise

facteurs fragilisants

ressentis

espace d'expression libre

MON PLAN DE SOUTIEN

plan d'action

Quels sont mes besoins?
(au sens de la CNV) → liste besoins

Ce que je peux faire maintenant?
pour prévenir cette situation

Ce que je peux faire sur le moment?

Qui peut être ressource et comment?

Autres éléments ?