

IDENTIFICATION DES SIGNAUX PRÉCURSEURS À LA DÉTRESSE

PREVENTION

ÉCHELLE DE DÉTRESSE	ZONES	SIGNAUX	PLAN D'URGENCE Quelles sont les actions que je peux poser pour m'aider?
10	Zone destructrice	(exemples: idées suicidaires, isolement, consommation, etc.)	
9			
8			
7	Zone critique	(exemples: irritabilité, découragement, insomnie, voir tout en noir, etc.)	
6			
5			
4	Zone de tension	(exemples: instabilité de l'humeur, impatience, avoir la larme à l'œil)	
3			
2			
1	Zone sécuritaire	(exemples: humeur stable, plus tolérant, calme, etc.)	
0			