OUTIL 10

Ne pas rester seul avec ça

Trouver à qui parler et qui peut m'aider

Qui remplit cet outil ? La personne concernée ou un proche.
Avec qui ? Seul, ou avec une personne de confiance qui aide à écrire.

J'écris avec mes mots, ou je dessine. Je peux demander de l'aide pour écrire. Je n'ai pas besoin de tout remplir.

1. À qui je peux me confier ?

Qui sont les personnes en qui j'ai confiance ?

2. Qui peut m'écouter ?

Qui peut être là pour moi ou m'accompagner ?

3. Quels services peuvent m'aider ?

Des organismes, des services, des numéros utiles.

Le complément G donne des numéros.

4. Où trouver de l'information ?

Qu'est-ce que je veux apprendre ou comprendre ?

Des lectures, des ateliers.

5. Comment prendre soin de moi ?

Qu'est-ce qui m'aide à me calmer et à tenir le coup ?

Ma demande d'aide

Ce que je veux demander

À qui je vais le demander

Mes droits

J'ai le droit de dire non et de changer d'idée. En cas de danger, j'arrête et j'appelle le 911.

Pour en savoir plus : livret, sections 1, 2, 6 et 7.