

Outil pour la sécurité :

violence chez toi

Les signes avant-coureurs qui m'indiquent que je dois quitter la maison, aller dans une autre pièce ou demander de l'aide :

1. _____
2. _____
3. _____

Les façons dont je peux me créer un espace mental ou physique personnel :

- _____
- _____
- _____
- _____

L'endroit où je peux aller pour me sentir en sécurité :

Les choses que je peux faire pour m'aider à gérer mes émotions :

Quelle est ma limite pour ce que je peux gérer :

Si mes limites sont dépassées, je peux aller :

Et apporter :

1. _____
2. _____
3. _____

Les personnes et les services que je peux contacter lorsque je ne me sens pas en sécurité :