

PLANIFIER

MES SOLUTIONS DE SECOURS

Mon plan SOS solitude

Fiche 7



OBJECTIFS

- Anticiper les moments où la solitude risque d'être difficile à vivre.
- Préparer des ressources simples et accessibles pour ne pas rester seul dans ces moments.
- Se donner un plan concret à activer en cas de besoin.



ÉTAPES

1

Trace un tableau à trois colonnes :

Contact à appeler	Lieu où aller	Activités qui me font du bien

2

Dans la première colonne, écris le nom et le numéro de 2 ou 3 personnes que tu peux appeler en cas de solitude difficile.

3

Dans la deuxième colonne, note 2 ou 3 lieux où tu peux aller pour trouver de la présence humaine (ex. : bibliothèque, café, maison de quartier, parc animé).

4

Dans la troisième colonne, liste 2 ou 3 activités personnelles qui t'aident à te sentir mieux (ex. : écouter de la musique, cuisiner, sortir marcher, faire un jeu).

5

Garde ce tableau à portée de main pour pouvoir l'utiliser dès que tu sens la solitude devenir trop lourde.



CONCLUSIONS

Prévoir à l'avance un plan de secours réduit le risque de rester bloqué et en souffrance dans un moment de solitude intense.



ET MAINTENANT ?

Choisis une des options de ton tableau et teste-la cette semaine, même sans attendre un moment difficile. Cela renforcera ta confiance dans ton plan SOS.