

# Fiche d'adaptation

## Quels sont mes signes avant-coureurs?

(p. ex. pensées, sentiments ou comportements tristes – retrait social; symptômes physiques – troubles du sommeil)

## Quelles compétences puis-je acquérir pour réduire ma détresse?

(p. ex. exercices de respiration, relaxation musculaire progressive, méditation, créer une trousse d'espoir, consulter [sunnybrook.ca/copingcard](http://sunnybrook.ca/copingcard))

## Qu'est-ce qui peut donner un sens à ma vie?

(p. ex. gens, lieux, activités, valeurs, rêves)

## Comment puis-je me distraire?

(p. ex. écouter de la musique, regarder la télévision ou un film, jouer avec un animal, faire de l'exercice, tenir un journal)

N'oubliez pas de vérifier votre environnement et de vous assurer qu'il est sécuritaire. Éloignez-vous des objets ou des personnes qui pourraient vous mettre en danger. Par exemple, si vous avez un problème d'alcool, évitez d'en avoir chez vous.



## Mes messages d'espoir

Créez une affirmation positive qui vous amènera à penser de façon positive. Commencez par « je suis » ou « je peux » et utilisez le présent (p. ex. je suis sympathique, je vais m'en sortir).t

# Fiche d'adaptation

## Qui puis-je appeler pour me distraire?

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

## En qui ai-je confiance pour partager ma détresse et demander de l'aide?

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

## Qui puis-je contacter dans mon système de soutien d'experts?

(p. ex. médecin de famille, thérapeute, psychiatre)

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

## Avec qui vais-je partager ma fiche d'adaptation?

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_ 

## Autres ressources de crise

### Crisis Response (pick your selection(s))

911/ my local emergency department

Gerstein Crisis Centre: 416-929-5200

Crisis Response Team - North York, Etobicoke: 416-498-0043

Crisis Response Team – York Region: 310-2673 (no area code needed when dialing in York Region)

### Distress Line (pick your selection(s))

National Distress Line: 1-833-456-4566

Toronto Distress Centre: 416-408-4357

ConnexOntario Mental Health Helpline: 1-866-531-2600

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Assaulted Women's helpline: 416-863-0511

### Distress Line (pick your selection(s))

Male Survivors of Sexual Violence: 1-866-887-0015

Kids Help Phone: 1-800-668-6868

Good2Talk (Ontario post-secondary student helpline): 1-866-925-5454

Sexual Assault/Domestic Violence Care Centre: 416-323-6040

### Peer Support (pick your selection(s))

Warm line (through Progress Place): 416-960-9276

Krasman Centre Warm Line: 1-888-777-9276

Mood Disorders Association of Ontario: 1-866-363-MOOD (6663)



**Bayview Campus**  
2075 Bayview Avenue,  
Toronto, Ontario M4N 3M5  
Tel: 416.480.6100 [sunnybrook.ca](http://sunnybrook.ca)

Entièrement affilié à l'Université de Toronto



Créée en partenariat avec **Hope+Me**  
Support Recovery Community  
Your Ontario Network of Hope