



Mon plan d'urgence

Créer un **plan d'urgence personnalisé** est très utile. Lorsque tu as les idées claires, prends le temps de réfléchir aux émotions, besoins ou situations qui te poussent à l'impureté sexuelle et à comment tu aimerais réagir dans ces moments. Il est quasiment impossible d'y réfléchir à l'instant T; le **plan** doit être élaboré **en amont**, et si possible bien intégré.

Émotion ressentie (ex : je me sens déçu(e) ou rejeté(e))	Réaction que je souhaite avoir

Besoin (ex : je suis fatigué(e) donc j'ai besoin de...)	Réaction que je souhaite avoir

Situation qui se présente (ex : je trouve une personne attirante que ce soit dans un film ou dans la vraie vie)	Réaction que je souhaite avoir