

**Boulimie : Plan de crise**

<b>Date/heure de la crise</b>	<b>Situation et humeur</b>	<b>Déclencheurs de la crise de boulimie</b>	<b>Stratégie de diversion</b>	<b>Stratégie d'adaptation</b>	<b>Personne contactée</b>
	<i>p.ex. chez moi, humeur calme</i>	<i>p.ex. je m'ennuie</i>	<i>p.ex. je sors me promener</i>	<i>p.ex. j'appelle une amie</i>	

**Liste de mes stratégies de diversion :**

- 
- 
- 
- 
- 

**Liste de mes stratégies d'adaptation :**

- 
- 
- 
- 
- 

**Liste des personnes à appeler en cas de crise :**

- 
- 
- 
- 
-