



Carnet de suivi personnel

Un espace pour noter ce que tu vis
à ton **rythme**



Ce document t'appartient.
Tu peux adapter les mots utilisés pour que ces notes
restent compréhensibles pour toi.
Ne le transmets à personne sans ton accord.

Quand on vit des violences, des situations difficiles ou répétées, il peut devenir compliqué de se souvenir clairement des faits, de se repérer dans le temps ou de retrouver certaines informations.

Ce carnet est un espace personnel pour noter ce que tu vis, à ton rythme.

Il peut t'aider à :

- garder une trace
- mieux te repérer dans ce que tu vis
- suivre certaines démarches si tu le souhaites



Ce document t'appartient.

Tu peux adapter les mots utilisés pour que ces notes restent compréhensibles pour toi.

Ne le transmets à personne sans ton accord.



Sécurité & confidentialité

Selon les situations, conserver des notes personnelles peut être aidant... ou ne pas être adapté.

→ Avant d'utiliser ce carnet, prends le temps d'évaluer ce qui est le plus sûr pour toi.

Certaines personnes choisissent :

- d'utiliser des mots simples ou personnels
- de protéger l'accès à leurs documents ou à leur téléphone
- d'utiliser un support papier ou numérique
- ou de ne pas conserver certaines informations

→ Tu peux adapter ce carnet à tes besoins, à ton rythme et à ta situation.

Si son utilisation peut te mettre en difficulté ou en danger, il n'est pas obligatoire de l'utiliser.

Choisis toujours ce qui te semble le plus sécurisant pour toi.



Besoin d'un espace sécurisé supplémentaire et fiable ?

Certaines personnes préfèrent utiliser des outils sécurisés pour enregistrer des faits ou conserver des documents.

→ Tu peux utiliser **Mémo de Vie**

Cette plateforme permet d'enregistrer des informations et des documents de manière confidentielle et sécurisée.

MES CONTACTS UTILES

💡 Tu peux coder les noms si besoin.

Nom / Structure : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Rôle ou lien : _____

Nom / Structure : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Rôle ou lien : _____

Nom / Structure : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Rôle ou lien : _____

Nom / Structure : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Rôle ou lien : _____

Nom / Structure : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Rôle ou lien : _____

Nom / Structure : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Rôle ou lien : _____

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____

 Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____

 Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____

 Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____

 Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____
Démarche effectuée : _____
Personne rencontrée : _____
Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée :

Personne rencontrée :

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée :

Personne rencontrée :

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____

 Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____
Démarche effectuée : _____
Personne rencontrée : _____
Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée :

Personne rencontrée :

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée : _____

Personne rencontrée : _____

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____

 Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____
Démarche effectuée : _____
Personne rencontrée : _____
Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :

Date : _____

SITUATION ACTUELLE :

- ☐ Je me sens en sécurité
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ Danger immédiat

CE QUI S'EST PASSÉ :

Lieu : _____

- ☐ première fois
- ☐ déjà arrivé
- ☐ fréquent

TÉMOINS / PREUVES :

 Pense à conserver, si tu le peux, les éléments liés à cette situation : SMS, mails, captures d'écran, photos, documents médicaux, etc...

MES RESENTIS :

- ☐ peur
- ☐ stress
- ☐ fatigue
- ☐ confusion
- ☐ colère
- ☐ tristesse
- ☐ autre : _____



Ces notes peuvent parfois aider à exprimer son vécu auprès d'un·e professionnel·le ou dans certaines démarches.

CONSÉQUENCES / IMPACT :

MES DÉMARCHES EFFECTUÉES :

Date : _____

Démarche effectuée :

Personne rencontrée :

Résultat / suite prévue : _____

Notes complémentaires :
