

Guide de transition Mes outils

Sous peu (date à confirmer), vos données dans Mes outils seront supprimées. Découvrez quoi sauvegarder pour ne pas partir de zéro avec la nouvelle version. Nous vous conseillons de vous connecter sur un ordinateur à la version actuelle pour faciliter les copier-coller dans un document texte.



Me mettre en action

Ce qui change dans la nouvelle version!

Aller mieux à ma façon et Mon défi du jour seront remplacés par Mes petits pas, qui vous permettra de vous fixer des petits défis ou habitudes, jour après jour.

Quoi sauvegarder

Copiez-collez dans un document vos défis du jour et les moyens que vous avez entrés dans Aller mieux à ma façon. Vous pourrez vous en inspirer ou les coller en créant vos premiers petits pas.



M'encourager

Ce qui change dans la nouvelle version!

L'outil sera toujours présent, avec les mêmes citations. Toutefois, il ne permettra plus de rédiger des citations ou d'en mettre en favori.

Quoi sauvegarder

Pour conserver les citations que vous avez rédigées, copiez-collez-les dans un document ou faites des captures d'écran.



Me calmer



M'entourer



Me protéger

Ce qui change dans la nouvelle version!

Vos signes avant-coureurs, vos stratégies d'adaptation, vos contacts de proches et de professionnel-les feront maintenant partie du plan de sécurité.

Quoi sauvegarder

Si elles ne sont pas déjà présentes dans votre plan de sécurité, ou si vous n'avez pas encore créé de plan, copiez-collez dans un document toutes ces informations. Vous pourrez vous en inspirer ou les coller dans votre (futur) plan de sécurité.

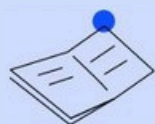
Remarque : l'exercice de respiration sera toujours présent dans la nouvelle version.

Mon plan de sécurité

Si vous avez déjà un plan de sécurité, vous n'avez pas à copier son contenu. Il sera transféré dans votre nouveau compte Mes outils. Assurez-vous de créer celui-ci avec l'adresse courriel actuellement utilisée pour accéder à votre plan.

Autoévaluation

L'autoévaluation sera toujours accessible. Si vous aviez déjà complété une autoévaluation, envoyez-vous votre bilan par courriel pour le conserver.



Journal de bord

Ce qui change dans la nouvelle version!

Vous devrez commencer un nouveau journal dans Mon journal, un outil encore plus complet et interactif.

Quoi sauvegarder

Si vous voulez conserver des traces de vos entrées passées, faites des captures d'écran de votre journal actuel.