

Réflexes sécurité — À garder en tête

FAM “Les Jardins de la Clairière”

Version : 1.0 — Date : 15/01/2026

1) Si vous ne vous sentez pas bien

✓ Appuyez sur la sonnette.

Vous pouvez dire simplement :

- « Je ne vais pas bien »
- « J’ai mal »
- « J’ai besoin d’aide »

Même avec peu de mots, l’équipe comprend.

2) Si vous tombez ou si vous glissez

✓ Ne vous relevez pas seul(e).

Appuyez sur la sonnette et attendez qu’un soignant arrive.

3) Si vous avez très mal ou très peur

✓ Appuyez sur la sonnette.

Un soignant vient vous aider.

4) La nuit

✓ Si vous devez vous lever, appelez un soignant.

Ne vous déplacez pas seul(e), surtout dans le noir.

5) Pour parler de la douleur

Vous pouvez dire où vous avez mal, même simplement :

- « Ici » (*en montrant*)
- « Ça tire »
- « Ça brûle »
- « Ça serre »

Tout ce que vous dites aide l'équipe à mieux comprendre.

6) Vous avez le droit de demander

👉 **Vous ne dérangez pas.**

Demander de l'aide, c'est **normal** et **important pour votre sécurité**.

📌 **Rappel important**

La **sonnette** est là pour vous aider et vous protéger.

Utilisez-la dès que vous en avez besoin.