MON PLAN DE SÉCURITÉ
FEUILLE DE TRAVAIL

Un plan de sécurité peut vous aider à rester en sécurité si vous vous sentez dépassé(e) ou avez des pensées suicidaires. Créer un tel plan vous permettra de mieux vous comprendre et de renforcer votre sécurité. Vous pouvez envisager de partager ce plan avec des personnes de confiance afin qu'elles puissent vous soutenir. Si vos besoins ou déclencheurs changent, n'hésitez pas à réviser votre plan.

RAISONS DE VIVRE

Pour qui est-ce que je vis? (ex. parents, frères et sœurs, enfants, ami(e)s, animaux de compagnie, etc.)	
Pourquoi est-ce que je vis? (ex. rêves pour l'avenir, passe-temps, objectifs, etc.)	

SIGNES AVANT-COUREURS

Quels sont les signes qui indiquent qu'une crise pourrait se développer? Cela peut inclure votre humeur, vos pensées, des situations ou des comportements. Ces signes avant-coureurs vous aident à savoir quand demander de l'aide.	

STRATÉGIES D'AUTO-APAISEMENT

Quelles sont certaines choses que vous pouvez faire pour vous changer les idées? (Seul(e), sans contacter quelqu'un?)	
Quels obstacles pourraient vous empêcher d'utiliser ces stratégies?	

SOUTIEN SOCIAL

Si vous avez du mal à gérer la situation seul(e), à qui pouvez-vous demander de l'aide?	NOM	COORDONNÉES
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

AIDE PROFESSIONNELLE

Qui puis-je contacter en cas de crise?	
Mon intervenant(e) en santé mentale	
Numéros d'urgence locaux	
Lignes d'aide en prévention du suicide	Si vous êtes en danger immédiat ou avez besoin d'un soutien médical d'urgence, composez le 9-1-1. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des pensées suicidaires, appelez ou textez le 9-8-8. De l'aide disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.