



Mon plan de sécurité

rempli le:

Étape 1 : Reconnaître mes signes de détresse et déclencheurs

Les signes qui démontrent que la détresse commence à prendre de plus en plus de place (pensées, émotions, sensations physiques, comportements), ainsi que les situations qui tendent à déclencher mes idées suicidaires (conflit, rupture amoureuse, situation de violence, etc.)

Étape 2 : Utiliser mes stratégies d'adaptation

Ce que je peux faire par moi-même pour diminuer l'intensité de la détresse et reprendre du contrôle.

En tout temps, me rappeler mes raisons de vivre, sources d'espoir, phrases aidantes.

Étape 3 : Me distraire

Les activités sociales, les endroits ou les personnes qui m'aident à me distraire ou à m'apaiser lorsque je vis de la détresse.

Étape 4 : Demander de l'aide à mes proches

Les personnes de mon entourage à qui je peux parler de mes idées suicidaires, et qui peuvent me soutenir et me protéger.



Étape 5 : Contacter un-e professionnel-le

Les ressources d'aide avec lesquelles je peux communiquer pour parler de mes idées suicidaires et me protéger.

Téléphone : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) | Texto : 535353 | Clavardage : www.suicide.ca



Étape 6 : Sécuriser mon environnement

Ce qu'il faut faire pour assurer ma sécurité et limiter l'accès à des moyens qui pourraient être utilisés pour faire un geste suicidaire.