

# Mon plan de sécurité

1

## MES SIGNAUX D'ALARME

*Les signes et situations qui déclenchent ma détresse*

### DANS MON CORPS



### MES ÉMOTIONS



### MES PENSÉES



### MES COMPORTEMENTS



### SITUATIONS

2

## MES STRATÉGIES D'ADAPTATION EN SOLO

*Les moyens pour me changer les idées, ce qui m'apaise au quotidien*

## MES STRATÉGIES SOCIALES

*Les personnes et activités sociales qui me distraient*

3

## MES PERSONNES RESSOURCES

*Les adultes qui peuvent m'aider*

4

**Tel-Jeunes (bilingue):**  
Téléphone: 1-800-263-2266  
Texte: 514-600-1002

**Tel-Jeunes**  
Téléphone: 1-800-668-6868  
Texte: 686868  
(Texte CONNECT)

Centre de  
Prévention du suicide  
**1-866-APPELLE**

## MES RESSOURCES PROFESSIONNELLES ET SPÉCIALISÉES À CONTACTER

*Les intervenants qui peuvent m'aider*

5

## MES MOYENS POUR SÉCURISER MON ENVIRONNEMENT

*Ce que je dois mettre en place pour être et me sentir en sécurité*

6

## CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR MOI

*Ce qui me fait du bien, mes compétences, mes forces et mes qualités*

7



**Cette page est à compléter uniquement en présence  
de comportements d'automutilation.**



## **BESOINS SOUS-JACENTS À MES COMPORTEMENTS**

*Besoins relationnels, physiques ou de régulation*

## **MOYENS ALTERNATIFS, DE REMPLACEMENT OU POUR LIBÉRER LA TENSION**

*Moyens sécuritaires que je peux utiliser pour éviter de me mettre en danger*

## **PRENDRE SOIN DE MOI ET RÉPARER MON CORPS**

*Les moyens pour m'occuper de mon corps au quotidien*