

Mon plan de sécurité

MES SIGNAUX D'ALARME

Les signes et situations qui déclenchent ma détresse

DANS MON CORPS



MES ÉMOTIONS



MES PENSÉES



MES COMPORTEMENTS



SITUATIONS

MES STRATÉGIES D'ADAPTATION EN SOLO

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

2

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
Texto: 514-600-1002

Tel-Jeunes
Téléphone: 1-800-668-6868
Texto: 686868
(Texto 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