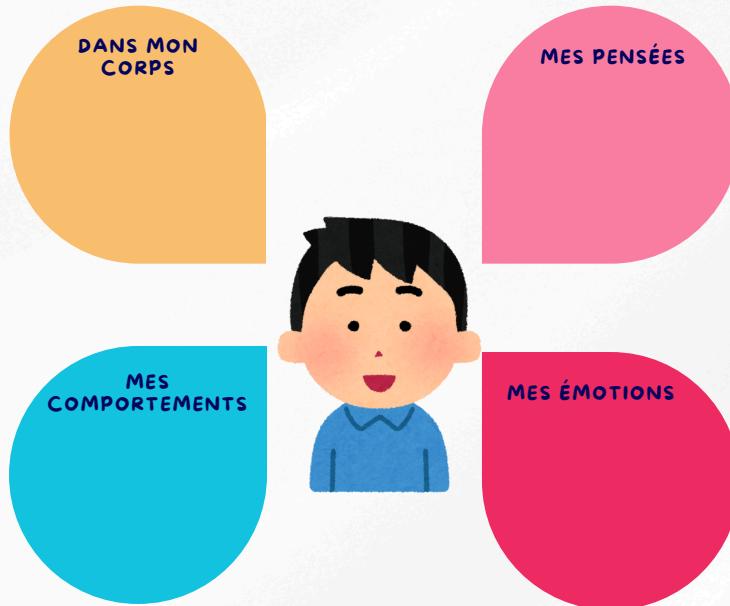


MON PLAN DE SÉCURITÉ

Enfant

1 MES SIGNAUX D'ALARME

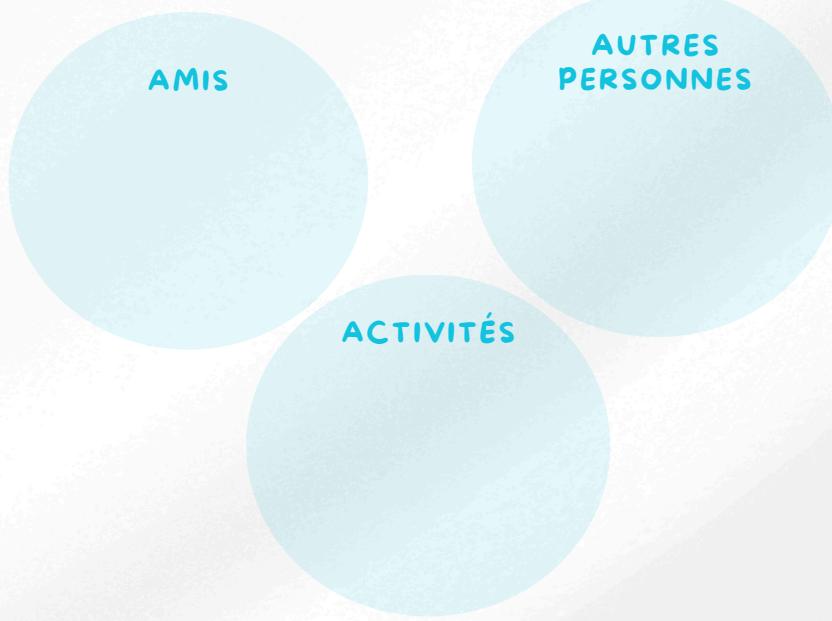


LES SITUATIONS QUI DÉCLENCHENT
MA DÉTRESSE

2 MES MOYENS POUR ME CHANGER LES IDÉES



3 LES PERSONNES ET ACTIVITÉS QUI ME DISTRAIENT



4 COMMENT LES AUTRES PEUVENT M'AIDER

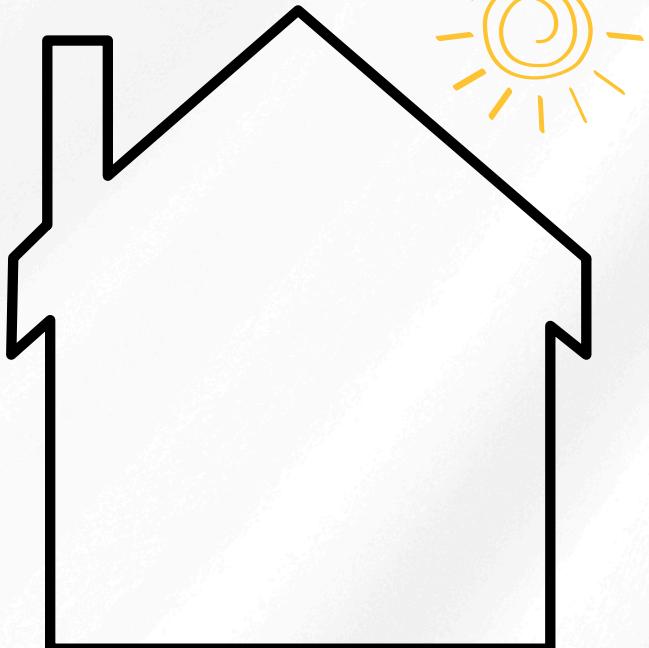
5 LES ADULTES ET INTERVENANTS QUI PEUVENT M'AIDER

Tel-Jeunes:
Tél: 1-800-263-2266
Texto: 514-600-1002

Jeunesse, J'écoute:
Tél: 1-800-668-6868
Tél: 686868 (Textez PAR)

Centre de Prévention
du suicide
1-866-APPELLE

6 RENDRE MON ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE



7 CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI



MES FORCES ET MES QUALITÉS

