

Plan de sécurité pour la prévention du suicide

ÉTAPE 1: SIGNES AVANT-COUREURS DE CRISE POTENTIELLE (PENSÉES, IMAGES, HUMEUR, SITUATION, COMPORTEMENT):

1.
2.
3.

ÉTAPE 2: STRATÉGIES D'ADAPTATION INTERNES – CE QUE JE PEUX FAIRE POUR ME CHANGER LES IDÉES ET METTRE MES PROBLÈMES DE CÔTÉ SANS L'AIDE DE PERSONNE (TECHNIQUES DE RELAXATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE):

1.
2.
3.

ÉTAPE 3: PERSONNES ET SITUATIONS SOCIALES QUI M'AIDENT À ME CHANGER LES IDÉES:

- | | |
|---------|---------------------|
| 1. NOM | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |
| 2. NOM | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |
| 3. LIEU | 4. LIEU |

ÉTAPE 4: PERSONNES À QUI JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE:

- | | |
|--------|---------------------|
| 1. NOM | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |
| 2. NOM | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |
| 3. NOM | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |

ÉTAPE 5: PROFESSIONNELS OU ORGANISMES AVEC LESQUELS JE PEUX COMMUNIQUER SI JE SUIS EN SITUATION DE CRISE:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. NOM DU CLINICIEN | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |
| NUMÉRO DE TÉLÉPHONE D'URGENCE | |
| 2. NOM DU CLINICIEN | NUMÉRO DE TÉLÉPHONE |
| NUMÉRO DE TÉLÉPHONE D'URGENCE | |
| 3. SERVICE D'URGENCE LOCAL | |
| ADRESSE DU SERVICE D'URGENCE | |
| NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DU SERVICE D'URGENCE | |
| 4. NO DE TÉLÉPHONE DES SERVICES DE CRISES DU CANADA: 1-833-456-4566 | |

ÉTAPE 6: RENDRE L'ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE:

1.
2.

La principale chose qui me donne le goût de vivre est: