



Mon plan de sécurité

Gracieuseté de  eSantéMentale.ca

i Qu'est-ce qu'un plan de sécurité?

Un plan de sécurité peut vous aider à rester en sécurité si vous vous sentez dépassé·e et/ou vous pensez à mettre fin à vos jours. Pendant une période où vous vous sentez calme, essayez de répondre à ces questions afin que, dans une situation de stress ultérieure, vous ayez quelques idées à mettre en pratique. À mesure que vous en apprendrez plus sur ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas, il est naturel que votre plan de sécurité change et s'améliore avec le temps. N'oubliez pas de partager ce plan avec votre réseau de soutien (adultes de confiance, parents, proches), afin qu'ils sachent comment vous soutenir le mieux possible.

Mes facteurs déclencheurs

Quels sont mes facteurs déclencheurs ou facteurs de stress?

Mes signes avant-coureurs

Les signes avant-coureurs peuvent inclure :

- Pensées (par exemple, avoir des pensées négatives)
- Émotions (par exemple, me sentir en colère, triste, irritable)
- Sensations corporelles (par exemple, maux de tête, nausées)
- Comportements (par exemple, se retirer des autres, changements dans votre sommeil)

Quels sont les signes qui m'indiquent que je commence à me sentir dépassé·e?



Que peuvent faire les autres si je me sens dépassé-e?

Mes stratégies d'adaptation

Quand je commence à perdre mon calme, quelles sont les choses qui peuvent m'aider à gérer la situation ou à me changer les idées? Par exemple, aller se promener, appeler un·e ami·e proche, regarder un film, dormir.

Quand je suis complètement dépassé-e, qu'est-ce qui m'aide?

Mes raisons de vivre

Quelles personnes (ou animaux de compagnie) me motive à vivre?



Quelles sont mes autres raisons de vivre? Par exemple : me rappeler que les choses vont s'améliorer un jour, mes buts futurs comme l'école, une carrière, un voyage.

Parfois, quand on se sent triste, on a de la difficulté à trouver des raisons de vivre. Si c'est le cas pour toi, quelles raisons de vivre les autres personnes de ton entourage pourraient-ielles te montrer?

Mes sources de soutien

À qui pourrais-je me fier pour obtenir du soutien? Par exemple, quelles sont les personnes qui peuvent m'aider à me distraire, qui peuvent m'écouter et m'accepter quoi qu'il arrive, qui peuvent m'aider dans les démarches comme m'accompagner à mes rendez-vous, etc.?

Ressources et plan de crise

En cas de crise, qui pourrais-je appeler? Pensez à des membres de votre famille, à des ami-e-s ou à des ressources auxquelles vous faites confiance.

Les jeunes peuvent joindre Jeunesse, J'écoute en composant le 1-800-668-6868. Les adultes peuvent retrouver des ressources locales en composant le 211 ou en visitant <https://fr.suicideprevention.ca/ressources/>.