

Mon plan de sécurité : pensées suicidaires

Si tu as des pensées suicidaires, tu peux utiliser cet outil pour déterminer des moyens d'assurer ta sécurité et d'obtenir du soutien. Il peut être utile de le remplir avec une personne de confiance. Pour plus d'informations et de soutien, tu peux visiter JeunesseJecoute.ca.



Mes déclencheurs possibles de pensées suicidaires
(p. ex., la violence, les ruptures, la comparaison avec les autres, etc.) :

Les signes indiquant que j'ai peut-être besoin d'aide
(p. ex., certaines pensées et émotions, certains comportements, etc.) :



Mes raisons de vivre
(p. ex., les choses qui me rendent heureux-se, les personnes qui me remontent le moral, etc.) :

Mes espoirs pour l'avenir
(p. ex., de quoi j'aimerais que ma vie ait l'air dans cinq ans, etc.) :



Mes stratégies pour gérer les pensées et les émotions difficiles
(p. ex., écouter de la musique, méditer, faire de l'art, etc.) :

Ce que je peux faire pour créer un espace plus sûr pour moi
(p. ex., aller dans une autre pièce, m'éloigner des choses que je pourrais utiliser pour me faire du mal, etc.) :



Les personnes ou services que je peux contacter pour obtenir du soutien :

**JJE JEUNESSE,
J'ÉCOUTE.**

JeunesseJecoute.ca
Appelle au 1 800 668 6868
Texte au 686868