Mon Plan de Sécurité Personnel

Lorsque j'ai des idées suicidaires

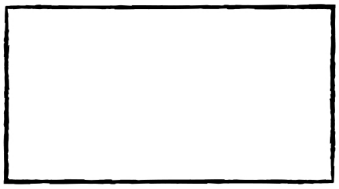
Déclencheurs et facteurs de stress dont je suis conscient :

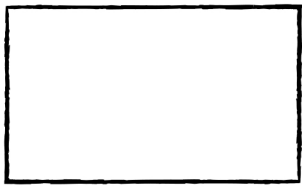
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Signes avant-coureurs auxquels je dois faire attention :

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Mes stratégies d'adaptation incontournables :





_____

_____

_____

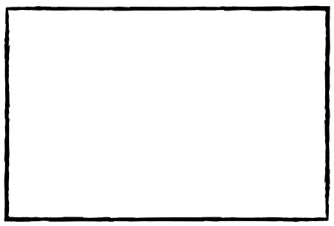
Choses que je peux faire pour assurer ma sécurité :

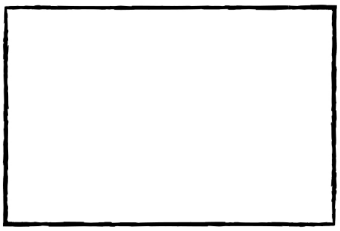
_____

_____

_____

Mes raisons de vivre :





1. _____
2. _____
3. _____

Ma liste de soutien :

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

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

JEUNESSE, J'ÉCOUTE