

# 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 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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