

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 :