

N° dossier
Nom
Prénom
Date de naissance
NAM
Nom de la mère
Prénom de la mère
Nom du père
Prénom du père

MON PLAN DE SÉCURITÉ LORS D'IDÉES SUICIDAIRES

Vous avez vécu de la détresse ou vous avez eu des idées suicidaires. Il est important de mettre en place des moyens que vous avez identifiés pour assurer votre sécurité.

Conseils de base

- Réduire ou éviter, autant que possible, la consommation d'alcool ou d'autres substances.
- Se préserver, autant que possible, face aux situations conflictuelles et stressantes.
- Accordez-vous des moments pour vous détendre et vous divertir.
- Entourez-vous de personnes de confiance.
- Demander de l'aide dès que nécessaire.
- Utiliser le plan de sécurité que vous avez élaboré en collaboration avec votre proche aidant ou votre intervenant.

Étape 1 - Mes signaux d'alarme (pensées, émotions et comportements) qui indiquent que je vais moins bien.

Étape 2 - Mes raisons de vivre ou ce qui me donne espoir que ma situation pourrait s'améliorer.

Étape 3 - Mes stratégies individuelles ou avec mes proches que je peux faire pour me distraire et me changer les idées.

Étape 4 - Mes proches ou mes personnes ressources.

Nom _____	Téléphone _____

Étape 5 - Mes ressources spécialisées et professionnelles à contacter lors d'une crise.

Nom du professionnel _____	Téléphone _____
Centre de crise _____	Téléphone _____
Centre de prévention du suicide 1 866-APPELLE _____	Téléphone _____
Ligne Info-Social (811) _____	Téléphone _____
Autre _____	Téléphone _____

Étape 6 - Mes moyens à prendre pour sécuriser mon environnement ou mes lieux de confiance.

Étape 7 - Si la détresse ou les idées suicidaires s'intensifient, je me rends à l'urgence ou je contacte le 911 en dernier recours.

Date _____ aaaa/mm/jj	Signature _____ Usager	
Date _____	Signature _____	Professionnel _____