

## MON PLAN DE SÉCURITÉ



Un plan de sécurité peut t'aider à rester sain et sauf quand tu te sens dépassé par les événements et que tu penses à t'enlever la vie. Il est important que tu partages ce plan avec tes parents et tes proches pour qu'ils puissent te soutenir. Si tes besoins ou les facteurs déclencheurs changent, révise ton plan de sécurité avec ton conseiller ou ta thérapeute. Si tu n'en as pas, appelle la ligne de crise pour les jeunes.

C'est bien de revenir à ton plan si jamais tu ne te sens pas en sécurité. Certains jeunes aiment être créatifs avec leur plan de sécurité. Utilise l'art, la musique, le montage d'album-souvenir ou l'écriture – n'importe quel moyen qui t'aide à t'exprimer!

### Facteurs déclencheurs

Quels sont mes facteurs déclencheurs?

Comment puis-je mieux gérer ces stress?

### Mes signes avant-coureurs

Quels sont les signes qui m'indiquent que je commence à me sentir dépassé par les événements? (par exemple, je deviens renfermé, je passe plus de temps à dormir)

#### Pensées

(par exemple : avoir des pensées négatives ou sombres; croire que les choses n'améliorons pas; penser à se faire mal.)

#### Émotions

(par exemple : me sentir désespéré, coupable ou en colère)

#### Sensations corporelles

(par exemple : coeur qui bat vite, se sentir essoufflé ou épuisé.)

#### Comportements

(par exemple : faire les cent pas, passer beaucoup de temps seul, passer beaucoup de temps à dormir.)

Si mes parents ou mon entourage remarquent un ou certains de mes signes avant-coureurs, ils peuvent aider en :

## Mes stratégies d'adaptation

Quelles sont mes stratégies afin de penser à autre chose qu'à mon problème? (par exemple : prendre une marche, appeler un ami pour me vider le coeur, regarder un film, dormir)

## Mes raisons de vivre

Quelles personnes (ou animal de compagnie) me motive à vivre (p. ex., mère, père, frère, sœur, parenté ou animal domestique)?

Quelles sont mes autres raisons de vivre (p. ex. me rappeler que les choses vont s'améliorer un jour, mes buts futurs comme l'école, une carrière, un voyage ou des activités familiales prévues)?

Parfois, quand on se sent triste, on a de la difficulté à trouver des raisons de vivre. Si c'est le cas pour toi, quelles raisons de vivre les autres personnes de ton entourage pourraient-ils te montrer?

## Mes sources de soutien

Qui sont les principales personnes que je peux contacter pour du soutien quand je me sens dépassé par les événements? (Les personnes avec lesquelles je suis assez à l'aise pour dire : « Hé! Je me sens pas bien et j'ai vraiment besoin de parler à quelqu'un... J'ai pas besoin de conseils, juste que tu m'écoutes... Est-ce qu'on peut parler? ») Pense aux personnes qui peuvent t'aider....

Quelqu'un avec qui passer du temps pour penser à autre chose : \_\_\_\_\_

Quelqu'un qui peut m'aider avec des choses pratiques (m'emmener à mes rendez-vous) : \_\_\_\_\_

Quelqu'un qui sait écouter : \_\_\_\_\_

## Ressources et plan de crise

Si personne n'est disponible, quels sont les numéros de téléphone de lignes d'assistance téléphonique dans ma région? Coche celles que tu aimes le plus.

- Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'est de l'Ontario 613-260-2360 ou 1-877-377-7775
- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 bavardoir aussi disponible à [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)
- Allo, J'écoute : 1-866-925-5454 (pour les étudiants des collèges et universités de l'Ontario)
- Services jeunesse - ligne de crise 24/7 : 613-260-2360
- Ottawa and Region Distress Centre: 613-238-3311