



# Mon plan de sécurité



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Un plan de sécurité peut t'aider à rester sain et sauf quand tu te sens dépassé par les événements ou que tu penses à t'enlever la vie. Il est important que tu partages ce plan avec votre famille et vos amis pour qu'ils puissent te soutenir. Si tu n'en as pas, appelle la ligne de crise pour les jeunes.

## Qu'est-ce qu'un plan de sécurité?

Un plan de sécurité peut vous aider à rester en sécurité si vous vous sentez dépassé et / ou pensez à mettre fin à vos jours. Pendant une période où vous vous sentez calme, essayez de répondre à ces questions qui portent sur les déclencheurs et les stress, et sur les moyens de faire face. C'est très puissant de penser à ces choses à l'avance, de sorte que lorsque vous êtes confronté à un stress, vous aurez quelques idées à essayer. À mesure que vous en apprendrez plus sur ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas, il est naturel que le plan de sécurité change et s'améliore avec le temps. Demandez à votre réseau de soutien (comme les adultes de confiance, les parents, les proches) de jeter un coup d'œil au plan, afin qu'il puisse vous soutenir.

## Facteurs déclencheurs

Quels sont mes facteurs déclencheurs? (C'est à dire, ce qui à tendance à me causer du tort).

## 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 éssouffé ou épuisé.)
- Comportements (par exemple : faire les cent pas, passer beaucoup de temps seul, passer beaucoup de temps à dormir.)

Que peuvent faire les autres si je suis débordé? (par exemple, écoutez, faites preuve d'empathie et validez, ne vous fâchez pas contre moi, etc.)

## 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 du mal 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? Pense aux personnes qui peuvent t'aider....

- Quelqu'un avec qui passer du temps pour penser à autre chose
- Quelqu'un qui peut m'apporter une aide pratique (comme m'emmener à mes rendez-vous)
- Quelqu'un qui sait écoute

---

## 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.

- Pour les jeunes : Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 bavardoir aussi disponible à [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)
- Pour les adultes : Trouver des services d'urgence locaux au <http://suicideprevention.ca/need-help/> ou en appelant 211