

Plan de Sécurité

Un guide personnalisé étape par étape pour vous aider à traverser les moments de crise. Remplissez ce plan quand vous êtes calme et gardez-le accessible.

1 ! SIGNES D'ALERTE

Pensées, sentiments ou sensations physiques signalant qu'une crise peut se développer.

2 🌱 STRATÉGIES D'ADAPTATION INTERNES

Activités que je peux faire seul pour me distraire et laisser la crise passer.

3 🤵 DISTRACTIONS SOCIALES

PERSONNES AVEC QUI JE PEUX ÊTRE

ENDROITS OÙ JE PEUX ALLER

4 📞 PERSONNES À CONTACTER POUR DE L'AIDE

Amis ou famille que je peux contacter quand j'ai besoin de soutien.

NOM

TÉLÉPHONE

NOM

TÉLÉPHONE

NOM

TÉLÉPHONE

5 💼 RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Thérapeutes, médecins ou conseillers que je peux contacter.

NOM

TÉLÉPHONE

NOM

TÉLÉPHONE

NOM

TÉLÉPHONE

6 ✅ SÉCURISER MON ENVIRONNEMENT

Mesures que je prendrai pour réduire l'accès aux objets que je pourrais utiliser pour me faire du mal.
