

Date : _____

N° Dossier :

Date de naissance :

Sexe :

Nom, Prénom :

Nom de la mère :

Adresse :

Téléphone :

NAM :

Expiration :



EST40023

MON PLAN DE SÉCURITÉ - PRÉVENTION DU SUICIDE

À ÉLABORER **AVEC** L'USAGER ET IDÉALEMENT UN PROCHE

Étape 1 : Reconnaître mes signes de détresse et les moments critiques

Quand je ne vais pas bien, les indices qui démontrent que la détresse commence à prendre plus de place (pensées, émotions, sensations physiques, comportements).

Étape 2 : Utiliser mes stratégies d'adaptation

Ce que je peux faire par moi-même pour diminuer l'intensité de la détresse et reprendre du contrôle.

En tout temps, me rappeler mes raisons de vivre, mes sources d'espoir ou phrases aidantes.

Étape 3 : Me distraire

Les activités sociales (endroits ou personnes) qui m'aident à me distraire lorsque je vis de la détresse.

Étape 4 : Demander de l'aide à mes proches

Les personnes de mon entourage à qui je peux parler de mes idées suicidaires afin d'être soutenu.

1. _____ Téléphone : _____
2. _____ Téléphone : _____
3. _____ Téléphone : _____

Étape 5 : Contacter un professionnel

Ressources d'aide avec lesquelles je peux communiquer pour parler de mes idées suicidaires et de me protéger

Intervenant 1

Nom : _____

Téléphone : _____

 Équipe mobile résolution (24/7) : **514 351-9592**
 Ligne québécoise de prévention du suicide : **1-866-277-3553**
 Autre : _____

Intervenant 2

Nom : _____

Téléphone : _____

En cas d'urgence, se rendre à l'**urgence de l'hôpital** et/ou
composer le 911.

Sécuriser mon environnement

Ce qu'il me faut faire pour m'assurer d'être en sécurité et m'éloigner du moyen envisagé pour me suicider.

Nom, titre et signature de l'intervenant : _____ Date et heure : _____

Date de révision : _____

ORIGINAL AU DOSSIER - COPIE À L'USAGER