

NOUVEL OUTIL POUR LA PERSONNE SUICIDAIRE



Guide de survie pour TOI qui pense au suicide !



Comme nous dis **OUI** à la vie !

PLAN DE SÉCURITÉ

QUOI FAIRE

DES SOLUTIONS POUR TOI

RESSOURCES D'AIDE

PLAN DE SÉCURITÉ

Il est très utile d'avoir un plan écrit quand tu as des pensées suicidaires. Demande à un membre de la famille, un ami ou un professionnel pour t'aider à le rédiger. Garde ce plan quelque part où tu peux le voir ou le trouver facilement. Note les actions à prendre pour assurer ta sécurité. Si tu suis les étapes de ton plan et ne te sens toujours pas en sécurité, appelle une ligne de crise soit : **1 866 APPELLE (1 866-277-3553) Info Social** au **811**, le **911**, le **Centre de prévention du suicide** au **819-825-7159** ou encore rends-toi à la salle des urgences hospitalières.

1. Faire les activités suivantes pour me calmer et me rassurer :

2. Me rappeler mes raisons de vivre :

3. Me rappeler les choses qui m'ont aidé dans le passé :

4. Appeler un ami ou un membre de la famille :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

5. Appeler une personne de secours si la personne ci-dessus n'est pas disponible :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

6. Appeler mon psychologue, psychiatre, ou médecin ou le Centre de prévention du suicide :

Nom : Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or

Numéro de téléphone : 819-825-7159

7. Appeler la ligne de crise :

Nom : Ligne d'intervention en prévention du suicide 24/7

Numéro de téléphone : **1 866 APPELLE (1 866-277-3553)**

Nom : Info Social

Numéro de téléphone : **811**

8. Aller quelque part où je serai en sécurité :

9. Aller à la salle des urgences de l'hôpital

* *Tu peux personnaliser ce plan de sécurité à ta façon et le modifier au besoin.*

* *L'essentiel est que tu puisses avoir un outil de protection à ta disposition.*

DÉTACHER ICI

Là pour toi!

Procurez-vous le guide dès maintenant
Contactez nous au 819-825-7159