

## PLAN DE SÉCURITÉ

### Étape 1 : Signaux d'alarme :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Étape 2 : Stratégies d'adaptation internes – moyens à prendre pour ne pas penser à mes problèmes sans contacter une autre personne :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Étape 3 : Les personnes et les milieux sociaux qui offrent une distraction :

1. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
2. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
3. Endroit \_\_\_\_\_
4. Endroit \_\_\_\_\_

### Étape 4 : Des personnes à qui je peux demander de l'aide :

1. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
2. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
3. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

### Étape 5 : Professionnels ou organismes que je peux contacter en cas de crise :

1. Nom du clinicien \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_  
Téléavertisseur du clinicien ou numéro d'urgence \_\_\_\_\_
2. Nom du clinicien \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_  
Téléavertisseur du clinicien ou numéro d'urgence \_\_\_\_\_
3. Suicide Action Montréal (SAM) : 1 866 APPELLE/1 866 277-3553
4. Services d'urgence locaux \_\_\_\_\_  
Adresse des services d'urgence \_\_\_\_\_  
Téléphone des services d'urgence \_\_\_\_\_

### Sécuriser l'environnement :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_