



Services de santé mentale et des dépendances pour enfants et jeunes

Mon plan de sécurité

Si tu te sens dépassé et que tu penses à mettre fin à ta vie, un plan de sécurité peut t'aider à assurer ta sécurité. Élaborer un tel plan t'aidera à mieux te comprendre et à te protéger. Il est important de parler de ce plan à tes parents, à tes tuteurs ou à un adulte attentionné, ainsi qu'à tes amis et amies, afin qu'ils puissent t'aider. Si tes besoins ou tes éléments déclencheurs changent, révise ton plan de sécurité avec ton conseiller ou ton thérapeute. Si tu n'en as pas, appelle un service de crise local pour obtenir de l'aide (ressources énumérées à la page 2).

Si tu as encore de la difficulté à veiller à ta sécurité, tu peux toujours revoir ton plan. Certains jeunes aiment faire preuve de créativité dans leur plan de sécurité. Utilise l'art, la musique, le scrapbooking ou l'écriture – tout ce qui t'aide à t'exprimer!

Mes déclencheurs			
Quelles sont les choses qui me mettent hors de moi?		Qu'est-ce qui m'aide à gérer mes déclencheurs :	
Mes signaux d'alerte			
Quels sont les signaux d'alerte qui me disent que je commence à me sentir dépassé (par exemple, je m'isole ou je ne dors plus)?			
Pensées	Émotions	Sensations physiques	Comportements
(exemple : penser au suicide ou à te suicider)	(exemple : commencer à se sentir désespéré, coupable ou en colère)	(exemple : un cœur qui s'emballe, une sensation d'étouffement ou d'impossibilité de respirer)	(exemple : faire les cent pas, passer beaucoup de temps à dormir, ou boire)
Si mes parents et les personnes qui s'occupent de moi remarquent l'un de mes signaux d'alerte, ils peuvent m'aider en :			

Services de santé mentale et des dépendances pour enfants et jeunes

Mes stratégies de survie

Quelles sont les choses qui m'aident à oublier ce problème (par exemple, faire une promenade, appeler un ami proche pour me défouler, regarder un film, dormir)?

Les choses qui me tiennent à cœur – mes raisons de vivre

Qui sont les personnes ou les animaux pour lesquels je vis (par exemple, ma mère, mon père, mon frère, ma sœur, mes amis, mes parents ou mes animaux domestiques)?

Quelles sont les autres raisons pour lesquelles je dois vivre? (Par exemple, se souvenir que les choses s'amélioreront un jour, les objectifs futurs comme l'école, la carrière, les voyages ou les objectifs familiaux.)

Parfois, lorsque les gens se sentent tristes, ils ont du mal à voir les raisons de vivre. Si c'est le cas pour toi en ce moment, quelles sont les raisons que d'autres personnes pourraient te faire voir?

Mon réseau de soutien

Qui sont les principales personnes vers lesquelles je peux me tourner pour obtenir de l'aide si je suis bouleversé (des personnes à qui je peux dire : « Hé, je ne me sens pas bien en ce moment, j'ai vraiment besoin de quelqu'un à qui parler. Je n'ai pas besoin de conseils, j'ai juste besoin que tu m'écoutes. On peut parler? »)

Quelqu'un avec qui passer du temps pour me changer les idées :

Quelqu'un qui peut m'aider pour les choses courantes (p. ex. m'emmener à des rendez-vous) :

Quelqu'un qui sait écouter :

Plan et ressources en cas de crise

Si personne n'est disponible, quelles sont les lignes téléphoniques locales de crise dans ma région? Coche celles que tu préfères.

- Ligne d'aide en cas de crise de suicide - Faites le 988 Textez-nous 988
- Santé mentale et traitement des dépendances 1-866-355-5550
- Télé-soin : 811
- Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868 Texte CONNECTER au 686868 n'importe où au Canada, n'importe quand, à propos de n'importe quoi
- Clavardage en direct à l'adresse jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne
- Télécharge l'appli « Toujours à l'écoute » sur ton appareil iOS ou Android – offert en français et en anglais.
- Ton centre de traitement des dépendances et de santé mentale local :

<input type="checkbox"/> Fredericton : 506-453-2132 <input type="checkbox"/> Services mobiles d'intervention d'urgence : même numéro que ci-dessus	<input type="checkbox"/> Comté de Charlotte : 506-466-7380 <input type="checkbox"/> Saint John : 506-658-3737	<input type="checkbox"/> Miramichi : 506-778-6111 <input type="checkbox"/> Services mobiles d'intervention d'urgence : 506-623-3333
<input type="checkbox"/> Perth-Andover : 506-273-4701	<input type="checkbox"/> Sussex : 506-432-2217 <input type="checkbox"/> Services mobiles d'intervention d'urgence : 1-888-811-3664	<input type="checkbox"/> Moncton : 506-856-2444 <input type="checkbox"/> Services mobiles d'intervention d'urgence : 1-866-771-7760
<input type="checkbox"/> Woodstock : 506-325-4419 <input type="checkbox"/> Services mobiles d'intervention d'urgence : 1-888-667-0444		

Mon plan de sécurité sera inclus dans mon dossier de santé afin de faciliter mon plan d'intervention avec l'équipe enfant/ado de la PSI.