Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest
Québec

MOCLI60437

Dossier : _____

Nom, prénom : _____

Date de naissance : _____ ☐ F ☐ M
aaaa/mm/jj

NAM : _____ Exp. _____
aaaa/mm

Nom, prénom de la mère : _____

Installation : _____

MON PLAN DE SÉCURITÉ

À élaborer avec l'usager à risque suicidaire et idéalement avec un proche. À déposer au dossier de l'usager et lui remettre une copie.

1. Reconnaître mes signes de détresse Les indices qui démontrent que la détresse commence à prendre plus de place (pensées, émotions, sensations physiques, comportements)
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 ma raison de vivre, ma source d'espoir ou phrase aidante.
3. Me distraire Les activités sociales (endroits ou personnes) qui m'aident à me distraire lorsque je vis de la détresse.

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.

5. Contacter un professionnel

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

Ressources téléphoniques en prévention du suicide :

- Info-Social 811
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide 988
- 1 866 APPELLE (277-3553) SMS : 535353
- La Maison Sous les Arbres (450) 699-5935
- Le Tournant 450-371-4090
- L'Accès 450 679-8689
- CPS La Traversée 450 746-0303
- Contact Richelieu-Yamaska 450 774-6952
- CPS Haut-Richelieu 450 348-6300

6. Sécuriser mon environnement

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

(Tiré de Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2023). *Formation : Prévenir le suicide chez les personnes de 14 ans et plus – susciter l'espoir et estimer le danger.* https://fcp.rtss.qc.ca/course/view.php?id=14323)

Signature du ou de la professionnel(le) : _____ **Date :** _____

Nom et prénom, titre d'emploi, no de permis (si requis) aaaa-mm-jj