Mon plan de soutien

Pour savoir vers qui me tourner, à mon rythme

Vous pouvez compléter ce plan seul·e ou avec une personne de confiance. Notez uniquement les informations que vous souhaitez conserver.

Les signes qui m’indiquent que j’ai besoin d’aide

Ce qui peut m’aider dans les prochaines heures

Personnes que je peux contacter : nom / téléphone

Ressources professionnelles ou communautaires que je souhaite garder

Mon plan de soutien

Préparer des options concrètes

Un endroit dans lequel je me sens plus en sécurité

Comment demander de l’aide avec mes propres mots

Ce que je souhaite expliquer à une personne qui m’accompagne

Si une personne ne respire pas normalement ou semble faire une surdose, appelez le 911. Pour une écoute psychosociale au Québec : 811, option 2.