

Mon plan de sécurité

Ta sécurité est toujours une priorité. Tu peux utiliser cet outil pour trouver des moyens de te protéger et de demander de l'aide si tu en as besoin. Pour plus d'informations et de soutien, tu peux visiter le site JeunesseJecoute.ca.

 Je vais conserver mon plan de sécurité :

Des signes qui indiquent que je me trouve peut-être en danger sont :

 La dernière fois que j'étais en sécurité :

Je me trouvais :

J'étais avec :

 Si je ne me sens pas en sécurité, je peux :

Pour aller dans un endroit sûr, je peux :

JeunesseJecoute.ca
Appelle le 1-800-668-6868
Envoie un texto au 686868

Mon plan de sécurité

Ta sécurité est toujours une priorité. Tu peux utiliser cet outil pour trouver des moyens de te protéger et de demander de l'aide si tu en as besoin. Pour plus d'informations et de soutien, tu peux visiter le site JeunesseJecoute.ca.



La personne en qui je peux avoir confiance et que je peux contacter est :

Mon code secret ou mon signal est :

Lorsque j'utilise mon code secret/signal, la personne en qui j'ai confiance doit :



Pour m'éloigner d'une personne avec laquelle je ne me sens pas en sécurité, je peux dire ces choses ou poser ces gestes :

Pour créer un espace mental et faire savoir aux personnes qui m'entourent que je ne suis pas disponible, je peux :



Les coordonnées du service d'urgence / communautaire le plus proche sont :

Lorsque je demande de l'aide aux services d'urgence / communautaires, je peux dire :

JeunesseJecoute.ca
Appelle le 1-800-668-6868
Envoie un texto au 686868

Déchirer soigneusement ou couper le long de la ligne pointillée.

Mon plan de sécurité

JeunesseJecoute.ca
Appelle le 1-800-668-6868
Envoie un texto au 686868



Plier le long de cette ligne.

Les personnes que je peux contacter pour obtenir de l'aide sont :

Plier le long de cette ligne.

Si je ne me sens pas en sécurité, je peux :

Plier le long de cette ligne.

Les coordonnées du service d'urgence / communautaire le plus proche sont :

Tu peux déchirer soigneusement, couper ou plier cette carte et la garder avec toi (p. ex., dans ton portefeuille ou ta poche) ou la remettre à une personne de confiance.

JeunesseJecoute.ca
Appelle le 1-800-668-6868
Envoie un texto au 686868

