

# MON PLAN DE BIENVEILLANCE

## 1 REMARQUER



### Quand je vais bien, je remarque...

Des pensées :

Des émotions :

Des comportements :

### Lorsque je vis des moments difficiles, je remarque...

Des pensées :

Des émotions :

Des comportements :

Je me rassure ou m'encourage en me disant :

## 2 AGIR



### Qu'est-ce qui peut m'apporter du soulagement dans ces moments?

Sensations, odeurs, goûts, sons et images :

Activités :

Endroits :

Êtres chers :

 **JOURNÉE MONDIALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE**  
10 SEPTEMBRE  
#JMPS

**Ravive  
TA flamme**



**AQPS**  
Association  
québécoise de  
prévention du suicide

## 3 ÊTRE SOUTENU



### Qui peut m'offrir un soutien?

Personnes de confiance :

### Quelles ressources puis-je contacter si je ressens de la détresse?

**Ressources générales**

Info-Social / Info-Santé : **811**

Information sur les services communautaires, publics et parapublics : **211**

### Ressources en prévention du suicide

 Téléphone  
**1 866 APPELLE (277-3553)**

 Texto  
**535353**

 Clavardage  
**suicide.ca**

### Vos ressources locales

[aqps.info/bottin-de-ressources/](http://aqps.info/bottin-de-ressources/)