



Mon plan de Sécurité

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

1 Voici les signes qui m'indiquent que je ressens un mal-être:

2 Voici ce que je peux faire moi-même si je ressens une souffrance:

Ce que je devrais plutôt éviter :

3 Voici ce que je peux faire avec d'autres personnes si je ressens une souffrance:

Ce que je devrais plutôt éviter :

4 Voici les personnes (amis, famille,...) avec qui je peux parler de mes pensées suicidaires:

5 Ici je trouverai de l'aide professionnelle:

Professionnels:

Lignes d'écoute / Aide en ligne:

- Ligne de prévention du suicide: **1813** ou **Zelfmoord1813.be**

- ---
- ---

En cas d'extreme urgence:

- **Médecin de famille (de garde : 1733)**
- Urgences
- **112**

6 Comment sécuriser mon environnement:

7 Ceci m'aide à persévérer:
