

MON PLAN DE SÉCURITÉ

Ce plan m'aidera à rester en sécurité à l'école, à la maison, dans ma communauté et en ligne.

Je mérite des relations saines. Lorsque je me sens en colère, triste ou frustré :

- Je pense à ce que j'aime de moi :

- Je fais des activités qui me plaisent :

- Je passe du temps avec des gens qui m'aident à me sentir en sécurité et heureux :

Quand je ne me sens pas en sécurité, je peux compter sur ces personnes et leur donner un coup de fil.

PERSONNES EN QUI J'AI CONFIANCE :

Nom :	Téléphone :
Nom :	Téléphone :
Nom :	Téléphone :
Nom :	Téléphone :
Nom : Jeunesse, J'écoute	Téléphone : 1 800 668-6868

MON PLAN DE SÉCURITÉ PHYSIQUE

Je me sens en sécurité dans ces endroits à l'école :



Je peux demander à ces amis de m'accompagner pour rentrer à pied et je suis le bienvenu ou la bienvenue chez eux : _____ et _____.

Quand je fais une sortie :

- o J'ai accès à des numéros de téléphone importants en tout temps.
- o Si je ne me sens pas en sécurité, j'appelle _____.
- o Peu importe où je vais, je sais comment partir en toute sécurité en cas d'urgence.
- o Si je me sens mal à l'aise dans une situation, je quitte les lieux, peu importe ce que font mes amis.
- o Si je vois un ami qui a des ennuis, j'interviens et je lui propose de l'aide. Si la situation devient dangereuse, j'appelle un adulte.

MON PLAN DE SÉCURITÉ EN LIGNE

Pour rester en sécurité en ligne :

- o Je modifie mes paramètres de sécurité pour que mes profils sur les médias sociaux soient privés.
- o Je ne partage pas mes mots de passe avec personne.
- o Je n'utilise pas de caméra (*webcam*) avec des personnes que je ne connais pas ou en qui je n'ai pas confiance.
- o Je ne partage pas de messages blessants ou de photos intimes d'autres personnes. Je les supprime.
- o Si quelqu'un est méchant avec moi en ligne, j'enregistre le message ou je prends une capture d'écran.

RESSOURCES DANS MA COMMUNAUTÉ

Si j'ai besoin d'aide, voici les personnes ou les organisations qui peuvent m'aider :

- o En cas d'urgence, je compose le 911.
- o « Jeunesse, J'écoute » au 1 800 668-6868, sur jeunessejecoute.ca ou en textant PARLER au 686868.
- o Autres ressources ou soutien à mon école ou dans ma communauté :
- o _____
- o _____
- o _____

