

# Agir maintenant : plan de sécurité

## Quand tu as des idées suicidaires

- Ne reste pas seul·e.
- Un plan de sécurité peut t'aider à tenir dans les moments de crise.

## Plan de sécurité – étapes

- Identifier les signes qui montrent que ça ne va pas.
- Écrire une liste de personnes de confiance à appeler (amis, famille, bénévole ADEPA).
- Noter les numéros d'urgence de ton pays (3114 en France, 112 au Luxembourg, 1511/119 au Cameroun).
- Trouver des lieux ou activités qui apaisent (musique, sport, prendre l'air).
- Mettre en évidence une phrase encourageante : “Je ne suis pas seul·e, je peux demander de l'aide.”