

PLAN DE SÉCURITÉ

Prévention de la consommation et de l'abus de substances

Pour prévenir la consommation et l'abus de substances, il faut reconnaître qu'il peut y avoir d'autres problèmes. Souvent, la consommation de substances est un moyen de faire face à des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le stress. Ces problèmes de santé mentale peuvent découler d'un traumatisme, d'un conflit avec la famille ou les pairs, d'un sentiment d'insécurité, d'une incertitude quant à l'avenir ou d'un environnement malsain. Si certains trouvent un réconfort temporaire dans la consommation de substances telles que l'alcool, les effets à long terme peuvent être préjudiciables à la santé. En élaborant un plan d'action, vous pouvez mettre un terme au risque d'abus de substances.

Nom : _____

Date : _____

Quelles sont les substances que vous avez consommées ou que vous pensez être un problème potentiel pour vous à l'avenir ?

Qu'est-ce qui vous motive à ne pas consommer ou à arrêter de consommer des substances ?

1. _____
2. _____
3. _____

SIGNES D'ALERTE

Quels sont les signes d'alerte et les sentiments qui indiquent que vous avez peut-être des problèmes de santé mentale ? *Les signes d'alerte d'un problème de santé mentale peuvent être la colère, la panique, le désespoir, des pensées négatives, un sentiment de dépression et des difficultés à accomplir des tâches quotidiennes comme se laver, s'habiller, dormir, etc.*

1. _____
2. _____
3. _____

Pour chaque sentiment énuméré ci-dessus, écrivez un mécanisme d'adaptation sain. *Par exemple, quelles sont les autres façons de gérer la colère ? Êtes-vous déprimé ? Êtes-vous stress ? Avez-vous déjà utilisé cette stratégie ? Comment a-t-elle fonctionné pour vous ?*

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE SÉCURITÉ

Prévention de la consommation et de l'abus de substances

ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS :

Quels sont les éléments déclencheurs qui peuvent vous amener à consommer des substances ? *Les éléments déclencheurs sont des événements ou des circonstances externes qui peuvent amener une personne à consommer des substances. Il peut s'agir de personnes, de lieux, de situations sociales ou d'émotions négatives telles que la panique, le désespoir ou un discours négatif sur soi-même.*

1. _____
2. _____
3. _____

Quelles sont les personnes avec lesquelles vous avez consommé des substances ou avec lesquelles vous en consommerez probablement ? Êtes-vous toujours en contact avec elles ?

- | | |
|----------|------------|
| 1. _____ | Oui ou Non |
| 2. _____ | Oui ou Non |
| 3. _____ | Oui ou Non |

Où avez-vous consommé ou envisagé de consommer des substances par le passé ?

1. _____
2. _____
3. _____

Lorsque vous êtes tenté de consommer des substances, essayez d'éviter d'interagir avec ces personnes et ces lieux.

PERSONNES DIGNES DE CONFIANCE ET ENDROITS SÛRS :

Quelles sont les personnes sûres que vous savez pouvoir contacter si vous êtes tenté(e) de consommer des substances ?

- | | |
|----------|----------------|
| 1. _____ | Numéro : _____ |
| 2. _____ | Numéro : _____ |
| 3. _____ | Numéro : _____ |

Quels sont les endroits sûrs où vous pouvez vous rendre si votre environnement est tentant ?

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE SÉCURITÉ

Prévention de la consommation et de l'abus de substances

OBJECTIFS :

Quels sont les objectifs à court terme (1 à 6 mois) que vous espérez atteindre grâce à la sobriété ?

1. _____
2. _____
3. _____

Quels sont les objectifs à long terme (de 6 mois à 1 an ou plus) que vous espérez atteindre grâce à la sobriété ?

1. _____
2. _____
3. _____

ENGAGEMENT DE L'ADULTE RESPONSABLE :

En tant qu'adulte responsable du jeune, je prendrai les mesures suivantes pour assurer sa sécurité :

1. Veillez à ce que le jeune bénéficie d'une surveillance appropriée à tout moment.
2. Surveillez le comportement, les activités et l'humeur du jeune.
3. Soutenir la participation du jeune à des activités positives telles que :

4. _____
5. _____
6. _____

NUMÉROS D'URGENCE ET RESSOURCES DE SOUTIEN :

- 911 - *Pour toute urgence, veuillez composer ce numéro.*
- Substance Abuse Hotline (Ligne d'assistance téléphonique pour les toxicomanes) : 1-800-622-4357
- Suicide Prevention Lifeline (Ligne d'assistance pour la prévention du suicide) : 988
- Domestic Violence Hotline (Ligne d'assistance téléphonique contre la violence domestique) : 1-800-799-7233

PLAN DE SÉCURITÉ

Prévention de la consommation et de l'abus de substances

Ressources locales :

- Programme de traitement de la toxicomanie :

- Groupe de soutien (Alcooliques anonymes, Narcotiques anonymes, Al-Anon/Alateen) :

- _____
- _____

Je reconnais par la présente que nous avons lu, examiné et accepté le plan de sécurité pour la prévention de l'abus de substances :

Nom du jeune	Signature du jeune	Date
Nom du tuteur	Signature du tuteur	Date
Nom de l'assistant social	Signature de l'assistant social	Date