



**You deserve help.**

Complete your Be Safe Plan with a supportive person when you are not in crisis. Consider giving a copy to an emergency contact.

Full Name \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Home Phone Number \_\_\_\_\_ Mobile Number \_\_\_\_\_

Emergency Contact \_\_\_\_\_ Phone Number \_\_\_\_\_

Vehicle (make, model, year, colour, license plate) \_\_\_\_\_

Health Care Provider \_\_\_\_\_ Phone Number \_\_\_\_\_

Support Worker \_\_\_\_\_ Phone Number \_\_\_\_\_

Cultural/Spiritual Support \_\_\_\_\_ Phone Number \_\_\_\_\_

Responsibilities (school, work, pets, children, etc.) \_\_\_\_\_

Health Card \_\_\_\_\_

Health Issues/Diagnosis \_\_\_\_\_

Pharmacy \_\_\_\_\_ Phone Number \_\_\_\_\_

Drug Name	Dosage	Time	Start Date

What I can do to help myself cope:	What I need from others if I ask for help:
Things, people and places that calm me:	Important things in my life:
How do I know when I need to reach out:	In the past, when I was in crisis, this helped me:
Things I can do to keep safe I will:	Instead of:



## Tu mérites de l'aide.

Établis ton plan Be Safe en compagnie d'une personne de confiance quand tu n'es pas en situation de crise. Envisage d'en donner une copie à une personne-ressource en cas d'urgence.

Nom et prénom \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

No de téléphone (domicile) \_\_\_\_\_ No de téléphone (cellulaire) \_\_\_\_\_

Contact en cas d'urgence \_\_\_\_\_ No de téléphone \_\_\_\_\_

Véhicule (marque, modèle, année, couleur, plaque d'immatriculation) \_\_\_\_\_

Fournisseur de soins de santé \_\_\_\_\_ No de téléphone \_\_\_\_\_

Préposé au soutien \_\_\_\_\_ No de téléphone \_\_\_\_\_

Préposé au soutien culturel ou spirituel \_\_\_\_\_ No de téléphone \_\_\_\_\_

Responsabilités (école, travail, animaux domestiques, enfants) \_\_\_\_\_

Carte Santé \_\_\_\_\_

Problèmes de santé et diagnostic \_\_\_\_\_

Pharmacie \_\_\_\_\_ No de téléphone \_\_\_\_\_

Nom du médicament	Dose	Heure	Date de prise initiale

Ce que je peux faire pour m'aider à m'en sortir :	Ce dont j'ai besoin si je demande de l'aide aux autres :
Les choses, les personnes et les lieux qui m'apaisent :	Les choses importantes dans ma vie :
Comment savoir quand il est temps de demander de l'aide :	Dans le passé, quand j'étais en situation de crise, cela m'a aidé :
Ce que je peux faire pour rester en sécurité : Je ferai :	Au lieu de :