

Exemple de plan de sécurité

Étape 1 : signes d'avertissement : quels sont les signes (pensées, sentiments, sensations corporelles, comportements) qui m'indiquent que je ressens une souffrance et que je suis sur le point de penser au suicide ?

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 2 : stratégies d'adaptation internes - Ce que je peux faire pour me détourner de mes problèmes et des idées suicidaires sans contacter une autre personne (activités, techniques de relaxation, activité physique, etc.) :

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 3 : personnes et activités sociales qui me distraient des pensées suicidaires :

1. Nom _____ Téléphone _____
2. Nom _____ Téléphone _____
3. Endroit ou activité _____
4. Endroit ou activité _____

Étape 4 : personnes à qui je peux demander de l'aide : quelles sont les personnes qui pourront m'aider activement en cas de crise :

1. Nom _____ Téléphone _____
2. Nom _____ Téléphone _____
3. Nom _____ Téléphone _____

Étape 5 : professionnels ou structures de soins de santé mentale que je peux contacter en cas de crise :

1. Nom du clinicien _____ Téléphone _____
 2. Nom du clinicien _____ Téléphone _____
 3. Centre de crise : _____
 4. Service d'urgence : _____
- Adresse des services d'urgence _____

Étape 6 : sécurisez mon environnement, mesures à prendre pour assurer ma sécurité : retirer les objets susceptibles d'être utilisés ou limiter leurs accès, faire intervenir une autre personne, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 7 : raisons de vivre : mes raisons importantes de vivre et pourquoi je suis toujours en vie

1. _____
2. _____
3. _____

Si toutes les autres étapes ne vous ont pas permis de vous sentir en sécurité, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche ou appelez le 15 ou le 18 et demandez de l'aide.