

Plan de protection personnel

Date :

Étape 1 : Signes annonciateurs d'une crise (pensées, images, humeurs, situations, comportements...) :

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 2 : Stratégies d'adaptation interne – Ce que je peux faire pour penser à autre chose que mes problèmes sans faire appel à quelqu'un :

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 3 : Personnes ou environnements sociaux pouvant me changer les idées :

1. Nom : _____ Téléphone : _____
2. Nom : _____ Téléphone : _____
3. Lieu : _____ 4. Lieu : _____

Étape 4 : Personnes à qui je peux demander de l'aide :

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

Étape 5 : Professionnels ou dispositifs que je peux contacter durant une crise :

1. Nom du professionnel : _____ Téléphone : _____
Téléphone d'urgence : _____
2. Nom du professionnel : _____ Téléphone : _____
Téléphone d'urgence : _____
3. Service d'urgence de proximité : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
4. Numéro de prévention du suicide : numéro gratuit, ouvert 7j/7, 24h/24 : _____

Étape 6 : Sécuriser l'environnement en limitant l'accès au(x) moyen(s) suicidaire(s) :

1. _____
2. _____

Safety Plan Template 2008, 2021 Barbara Stanley, PhD & Gregory K. Brown, PhD Ressources complémentaires: www.suicidesafetyplan.fr

Le modèle de plan de protection a été reproduit avec la permission explicite des auteurs. Aucune partie du modèle du plan de protection ne peut être reproduite sans leurs autorisations explicites et écrites. Version française 2024 validée et autorisée par Gregory K. Brown. L'utilisation individuelle du plan de protection est autorisée.

B. Chalancon, É. Leaune, A. Vacher et al., French translation and adaptation of the "safety planning intervention" for the prevention of suicide attempts: A four-step method, Encéphale, <https://doi.org/10.1016/j.encep.2024.11.018>