

## Mon plan de protection \*

Complété le :

### Étape 1 : Reconnaître mes signes de détresse et mes déclencheurs

Les **signes d'avertissement** qui m'indiquent que la détresse commence à prendre de plus en plus de place (pensées, images, émotions, sensations physiques, comportements) ainsi que les situations qui tendent à déclencher mes idées suicidaires (ex. : un conflit, une rupture amoureuse, une épreuve, de la violence...)

- 1.
- 2.
- 3.

Autres éventuels :

### Étape 2 : Utiliser mes stratégies d'adaptation

Ce que je peux faire par moi-même, mes **stratégies d'adaptation interne**, pour me changer les idées, pour diminuer l'intensité de la détresse et reprendre du contrôle (ex. : effectuer un exercice de relaxation ou de respiration, prendre un bain chaud, écouter une chouette musique, pratiquer une activité physique...).

- 1.
- 2.
- 3.

Autres éventuels :

### Étape 3 : Me distraire

**Les activités sociales, les personnes et les lieux** qui m'aident à me changer les idées, à m'apaiser lorsque je vis de la détresse, à détourner mon attention des pensées suicidaires (ex. : aller au cinéma, prendre un verre avec une connaissance, m'asseoir dans un parc...).

1. Nom GSM :
2. Nom GSM :
3. Lieu
4. Lieu

Autres éventuels :

### Étape 4 : Demander de l'aide à mes proches

Les personnes à qui je peux demander de l'aide, à qui je peux parler de mes idées suicidaires, qui peuvent me soutenir et me protéger (ex. : un.e ami.e, un.e conjoint.e, un parent, ...).

1. Nom GSM :
2. Nom GSM :
3. Nom GSM :

Autres éventuels :

### **Étape 5 : Contacter un.e professionnel.le de santé**

Les professionnels ou organismes que je peux contacter si je suis en situation de crise, pour parler de mes idées suicidaires et me protéger (ex. : mon médecin, mon psychologue, mon psychiatre, mon psychothérapeute, une ligne d'écoute spécifique...).

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. Nom | GSM :  |
| 2. Nom | GSM :  |
| 3. Nom | Tél. : |

Autres éventuels :

Les urgences où je peux me présenter :

Tél. :

Appeler une ambulance    Tél. :

### **Étape 6 : Sécuriser mon environnement**

Assurer ma sécurité en limitant l'accès à des moyens qui pourraient être utilisés pour faire un geste suicidaire (ex. : confier à un ami des médicaments potentiellement dangereux, une arme à feu, une corde ou en rendre l'accès plus difficile, ...).

- 1.
- 2.
- 3.

Autres éventuels :

## En tout temps

### Recontacter et réaffirmer mes raisons de vivre

Ce qui est important pour moi, ce que j'apporte, les êtres pour qui je compte, ce que j'aime/aimais faire, mes sources d'espoir, mes projets, mes phrases aidantes, pourquoi je suis toujours en vie (ex. : mes parents, mes enfants, mon chien, ma passion, mon travail, un voyage, mes valeurs, ma foi...).

- 1.
- 2.
- 3.

Autres éventuels :

Parmi ces raisons de vivre quelle est la chose la plus importante ?

### Conseils pratiques

N'oubliez pas de sauvegarder votre Plan par exemple sur votre GSM, de l'imprimer, de le garder à portée de main et de le partager avec des personnes de confiance.

Pour vous aider à compléter votre plan de sécurité et pour l'utiliser au mieux, vous pouvez consulter la page [www.suicide.ca/fr/faire-un-plan-de-securite](http://www.suicide.ca/fr/faire-un-plan-de-securite)

Votre situation peut évoluer avec le temps. N'oubliez pas d'actualiser votre Plan de protection si nécessaire.

\*Il existe plusieurs adaptations du Plan de sécurité en français. Nous avons repris ici le format proposé par l'Association québécoise de prévention du suicide, elle-même s'inspirant directement du modèle de Barbara Stanley et Gregory K. Brown de 2008. Benoit Chalancon propose « Plan de protection » comme la traduction la plus appropriée de « Safety Plan ». Cf. article « Plan de protection », un outil pour prévenir le passage à l'acte suicidaire.