

Plan de sécurité - Prévention suicide

- Objectif principal : Éviter la crise suicidaire.
- Vous trouverez, tout au long du document, des conseils pour vous aider à le compléter.
- Remplissez de préférence ce plan dans un moment de calme et en dehors de toute crise, lorsque vous vous sentez plus stable émotionnellement (par exemple après une consultation ou un moment de partage réconfortant).
- Le plan de sécurité est **progressif** : chaque étape vous guide, des facteurs de risques aux numéros d'urgence.
- Conservez-le sur vous (par exemple dans votre téléphone ou dans votre portefeuille) afin de **pouvoir le consulter facilement**.
- N'hésitez pas à l'adapter et à le faire évoluer au fil du temps (par exemple si le contexte évolue ou que des idées nouvelles vous viennent)
- Partagez-le avec un **proche de confiance** qui pourrait vous accompagner et vous aider à enrichir son contenu.

*“La personne qui présente des idées suicidaires ne veut pas mourir :
elle veut que sa souffrance s'arrête.”*

PLAN :

1. Facteurs de risques personnels

Signes avant-coureurs d'une crise

2. Stratégies d'adaptation internes (coping)

Activités pour se distraire seul(e), sans aide extérieure

3. Lieux et proches de soutien (personnes de confiance, proches, professionnels)

Personnes et endroits sécurisants

4. Professionnels de santé

Numéros, horaires et modalités de contact en cas de crise

5. Élimination des moyens d'accès au suicide

Sécurisation de l'environnement

6. Raisons personnelles de rester en vie

1 - Facteurs de risques personnels

Objectif : Identifier les signes qui précèdent une crise afin d'agir dès leur apparition et limiter l'exposition au risque.

Ces signes peuvent être **internes** (pensées, émotions, sensations) ou **externes** (situations, comportements).

Mieux les connaître, c'est apprendre à se comprendre et éviter une escalade vers la crise.

N'hésitez pas à impliquer vos proches ou thérapeutes dans cette réflexion : ils peuvent parfois percevoir des signaux que vous ne remarquez pas.

Mes signes :

- **Situations** :

- **Comportements** :

- **Pensées** :

- **Images mentales** :

- **Émotions** :

- **Sensations corporelles** :

Exemples :

- Situation : conflits, surcharge, solitude prolongée, ...
- Comportement : isolement, consommation excessive, agressivité, ...
- Pensées : “ Je suis fatigué de tout ça ! ”, “ Je n'en peux plus! ”, ...
- Images mentales : souvenirs douloureux, visions de scénarios anxiogènes, ...
- Émotions : honte, désespoir, irritabilité, vide, ...
- Sensations corporelles : fatigue extrême, oppression, agitation, douleurs inhabituelles, ...

2 - Stratégies d'adaptation (coping)

(qui ont fonctionné dans le passé ou pourraient fonctionner à l'avenir)

Objectif : Se recentrer, se calmer et détourner son attention des pensées afin de retrouver un état d'esprit plus stable.

Ces stratégies sont des actions simples, facilement réalisables, que vous pouvez mettre en place seul.e, dans l'instant.

Elles peuvent être mises en place dès l'apparition des signes identifiés à l'étape 1. Il est utile de les tester afin de voir celles fonctionnant le plus efficacement avec vous.

N'hésitez pas à demander à vos proches ce qu'ils ont pu observer comme vous aidant dans le passé : leur regard peut vous aider à identifier ce qui fonctionne pour vous.

Exemples de stratégies internes :

- Regarder un film drôle, une série réconfortante
- Prendre un bain ou une douche chaude
- Utiliser des techniques d'ancrage, la cohérence cardiaque, etc.
- S'allonger sur son lit
- Faire du ménage, du tri
- Se promener à vélo, sortir courir, sortir son chien
- Appeler un proche pour avoir de ses nouvelles
- Repenser à un bon souvenir

Mes propres stratégies internes :

Quelles sont les activités qui m'aident, que j'ai déjà testées ou que j'aimerais essayer ?
(N'hésitez pas à remplir cette section au fur et à mesure de vos découvertes.)

- [illegible]

3 - Lieux et proches en soutien

Objectif : S'ancrer dans un lieu sécurisant ou solliciter la présence rassurante d'un proche pour s'apaiser et retrouver une forme de stabilité émotionnelle.

Ces soutiens vous aident en vous permettant de rompre la situation d'isolement, à réguler vos émotions ou même à changer de perspective.

À quel moment : Avant que la crise ne devienne trop intense, dès l'apparition des pensées noires et des signes de mal-être (voir les facteurs de risques en section 1).

a - Mes Lieux ressources :

Quels sont les endroits où je me sens bien, en sécurité, apaisé.e ?

-
-
-
-
-
-
-

Exemples : Aller au cinéma, s'asseoir dans un parc, me rendre dans un café familial.

b - Mes personnes de confiance :

Quelles sont les personnes avec qui je peux parler librement, sans jugement ?

Nom	Lien avec moi	Téléphone / Contact

Exemples de contact possible : Prendre des nouvelles, aller boire un café, se balader, parler de souvenirs en commun, parler des difficultés

Comment les proches peuvent aider au mieux ?

- En écoutant sans juger et en restant dans la bienveillance
- En prenant régulièrement des nouvelles
- En rendant visite
- En demandant simplement *“Qu’est-ce que je peux faire pour t’aider maintenant ?”*

4 - Professionnels de la santé

Objectif : Contacter un professionnel formé pour faire face à la détresse psychique lorsque les pensées suicidaires deviennent plus fréquentes, plus intenses ou plus envahissantes.

Lorsque les stratégies personnelles ou l'aide de vos proches ne suffisent plus, il est essentiel de pouvoir vous appuyer sur un accompagnement professionnel afin de vous soutenir, vous écouter, et vous aider à traverser la crise.

a - Mes professionnels de référence :

Nom	Spécialité	Téléphone / Contact et email	Horaires ou disponibilités

b - Numéros utiles en cas d'urgence :

- **3114** : Numéro national de prévention suicide (24h/24 – gratuit – anonyme)
- **SOS Amitié** : 01 42 96 26 26 ou tchat en ligne www.sos-amitie.org
- **Suicide Écoute** : 01 45 39 40 00 ou www.suicide-ecoute.fr
- **SOS Suicide Phénix** : 0 825 12 03 64 (de 16h à 23h) ou tchat en ligne sos-suicide-phenix.org
- **15** : Urgences médicales
- **Urgences psychiatriques locales** :
Adresse :
Téléphone :

5 - Élimination des moyens d'accès au suicide

Objectif : Réduire les risques en limitant l'accès aux moyens potentiels de passage à l'acte, notamment lorsque l'idéation suicidaire devient plus concrète.

Cette étape vise à prévenir la crise en sécurisant votre environnement, surtout si vous avez, par le passé, déjà envisagé un scénario de passage à l'acte ou vécu des tentatives.

À quel moment mettre en place cette sécurisation ?

L'idée est de la réaliser en prévention, même si vous vous sentez bien à l'instant T. Vous pouvez le faire après l'élaboration de votre plan de sécurité.

Exemples :

- Confier les objets dangereux ou les moyens létaux à une personne de confiance (ou les faire retirer)
- Limiter l'accès à certaines substances (médicament, alcool, etc.)
- Aller dans un lieu public ou animé pour ne pas rester seul.e
- Demander à un proche de venir passer du temps avec vous
- Supprimer ou sécuriser l'accès à certains contenus en ligne qui pourraient aggraver l'état émotionnel

Mes propres actions de sécurisation

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6 - Raisons personnelles de rester en vie

Objectif : Se reconnecter à ce qui donne du sens à votre vie, à ce (ou ceux) qui vous ancrent, vous motivent, vous réchauffent intérieurement.

Ces raisons sont des points d'appui profonds, parfois discrets, mais essentiels. Elles ne suppriment pas la souffrance, mais peuvent vous aider à la traverser.

Elles peuvent évoluer, se transformer ou revenir à différents moments de la vie : notez-les, relisez-les, nourrissez-les.

N'hésitez pas à partager ces raisons avec un proche de confiance qui pourra vous aider à les faire émerger, à les raviver et peut-être même vous en suggérer d'autres, à travers son regard sur vous, vos liens, vos qualités, votre parcours.

Questions possibles pour les faire émerger :

- À quel moment de la journée vous sentez-vous le plus à l'aise ?
- Qu'est-ce (ou qui) vous apporte de la douceur et du réconfort ?
- Qu'aimez-vous faire ? Qu'aimiez-vous faire par le passé ?
- Qu'est-ce qui est important pour vous aujourd'hui ? Qu'est-ce qui l'était autrefois ?
- Quelles sont les choses ou les personnes qui vous ont aidé à tenir ?

Exemples :

- Mon chien me tient suffisamment à cœur pour que je veuille rester en vie pour m'occuper de lui
- Mes enfants, ma famille
- Ma foi en Dieu
- Mon envie d'aider les autres, d'apporter quelque chose
- Ma curiosité du monde
- Les printemps
- Mon rêve de voyager ou de reprendre une activité qui me fait vibrer

Mes raisons personnelles de rester en vie

- [illegible]