OUTIL · PRÉVENTION DU SUICIDE

Mon plan de protection

Un plan à remplir à un moment où vous allez bien, idéalement avec un soignant ou une personne de confiance. Gardez-le sur vous, ou en photo dans votre téléphone. Quand la crise arrive, on n'a plus la force de réfléchir : le plan a déjà réfléchi pour vous.

1 Mes signaux d'alerte

Les pensées, les émotions, les comportements qui annoncent que ça ne va pas. Par exemple : je dors mal, je m'isole, je ne réponds plus aux messages.

2 Ce que je peux faire seul pour m'apaiser

Une marche, une douche, une musique, respirer lentement, écrire, un film que j'aime.

3 Des personnes et des lieux qui me changent les idées

Sans forcément parler de ce qui ne va pas : un ami, un café, un lieu où je me sens bien.

4 Les personnes à qui je peux demander de l'aide

Nom et numéro de téléphone.

5 Les professionnels à contacter

Médecin traitant, psychiatre, psychologue, centre médico-psychologique (CMP) : nom et numéro.

3114 Prévention du suicide, 24h/24	**15** Urgence médicale	**112** Urgence, en Europe	**09 72 39 40 50** SOS Amitié, 24h/24

6 Rendre mon environnement plus sûr

Ce que je peux mettre à distance pendant une crise, avec l'aide d'un proche ou d'un soignant.

7 Ce qui compte pour moi, mes raisons de tenir

Des personnes, des projets, des choses que j'aime, ce que je veux encore vivre.

Si vous êtes en danger maintenant, appelez le 3114 ou le 15.
Le 3114 est gratuit, confidentiel et répond 24h/24, 7j/7. Vous pouvez aussi l'appeler pour un proche.

Ce modèle s'inspire du plan de sécurité de Stanley et Brown (*Safety Planning Intervention*, Cognitive and Behavioral Practice, 2012), utilisé en prévention du suicide. Il ne remplace pas un suivi médical. Proposé par Renaud Democrate, democrate.fr.