



GUIDE D'ÉLABORATION DU PLAN DE SÉCURITÉ

Nom de la personne : _____

Nom de l'intervenant : _____

Date d'élaboration : _____ Date de révision : _____

Étape 1 : Mes signaux d'alarme

Pour procéder à cette première étape et soutenir la personne dans la reconnaissance d'un risque suicidaire, le professionnel doit explorer avec la personne ses signaux propres et significatifs indiquant l'annonce potentielle d'une crise suicidaire. Il doit amener la personne à dépister ses signaux d'alarme et à les décrire de la façon la plus précise possible :

- Ses pensées et émotions comme de la tension, irritabilité, tristesse, sensation de vide, perte d'espoir, impuissance, images mentales négatives, etc. ;
- Des changements dans son comportement ou des événements tels qu'un échec, de l'isolement, de l'insomnie, etc.

Étape 2 : Mes stratégies d'adaptation en solo

Pour cette étape, la personne identifie ses stratégies adaptatives auxquelles elle pourra avoir recours de façon autonome afin d'exercer un plus grand contrôle sur ses idées suicidaires. Ces stratégies peuvent être de promener le chien, de courir, d'écouter de la musique ou un film, d'effectuer des sudokus, du ménage, etc.

Étapes 3 : Mes stratégies sociales

La personne sélectionne des activités ainsi que des personnes de son entourage susceptibles de la distraire pour la détourner de ses idées suicidaires. Par exemple, téléphoner à un ami, retourner au club de marche, suivre un cours d'équitation de groupe, etc.

Étapes 4 : Mes personnes ressources

Pour cette étape, la personne désigne les gens de son entourage susceptibles de la soutenir concrètement à la détourner de ses pensées suicidaires envahissantes. Les personnes en mesure d'offrir ce type de soutien sont idéalement au fait du plan de sécurité, du type de soutien attendu et sont consentantes à intervenir en ce sens. Le passage à cette étape par la personne signifie généralement que les stratégies précédentes se sont avérées insuffisantes.

Nom : _____ ☎ _____

Nom : _____ ☎ _____

Nom : _____ ☎ _____

Étapes 5 : Mes ressources spécialisées et professionnelles à contacter lors d'une crise

Nom du professionnel : _____ ☎ _____

Hôpital : _____ ☎ _____

Centre de prévention du suicide : _____ ☎ _____

Centre de crise : _____ ☎ _____

Étape 6 : Mes moyens à prendre pour sécuriser mon environnement

Dans le cas où la personne à risque a fait état d'un plan suicidaire, dont on connaît les moyens, il est impératif d'obtenir de sa part un engagement pour limiter l'accès aux moyens dans un délai convenu. Cette étape consiste à aider la personne à identifier ces moyens ainsi que ceux permettant de rendre globalement son environnement plus sécuritaire. Par exemple : Ma conjointe maintiendra les médicaments disponibles à la maison sous clé ; j'ai convenu avec un ami qu'il viendra dormir avec moi à la maison durant le voyage de deux jours de ma conjointe.

Références : <https://www.aqism.org/prevention-du-suicide/generalites/references/>