

FICHE OUTIL — PLAN DE SÉCURITÉ PERSONNALISÉ

À compléter avec le patient en entretien clinique

Nom du patient : _____

Date : _____

Clinicien référent : _____

1. Signes d'alerte personnels

Quels sont les signes (pensées, émotions, comportements, situations) qui vous indiquent que vous êtes en train de basculer vers une crise ?

- _____
- _____
- _____

2. Stratégies pour faire face seul(e) à la crise

Que pouvez-vous faire par vous-même pour apaiser vos pensées ou émotions suicidaires ? (activités, gestes simples, techniques de relaxation, distractions positives...)

- _____
- _____
- _____

Ex. : prendre une douche chaude, écouter de la musique, sortir marcher, écrire dans un journal, respirer profondément.

3. Personnes à contacter pour du soutien

Qui pouvez-vous appeler ou contacter quand vous avez besoin de parler ou de ne pas rester seul(e) ?

Nom

Lien (ami, famille, etc.)

Téléphone