

Exemple de Plan de sécurité personnalisé (à compléter avec votre proche)

1. Signes d'alerte

Comment je sais que je ne vais pas bien ? Quels sont les signes avant-coureurs ?

Exemples : insomnie, isolement, pensées négatives, anxiété, envie de pleurer, fatigue extrême, idées noires, difficultés à respirer, etc.

Mes signes d'alerte :

-
 -
 -
-

2. Stratégies d'auto-apaisement

Ce que je peux faire moi-même pour aller un peu mieux ou me calmer.

Exemples : écouter de la musique, marcher, dessiner, respirer profondément, écrire, prendre une douche, regarder une série rassurante.

Ce que je peux essayer :

-
-
-

3. Personnes de confiance à contacter

Des personnes à qui je peux parler ou demander de l'aide.

Nom / relation / téléphone

1.
2.
3.

4. Endroits où me sentir en sécurité

Où puis-je aller si je me sens en danger ou trop mal chez moi ?

Exemples : chez un proche, à l'hôpital, dans un café, en nature.

Mes lieux refuges :

-
-
-

5. Objets ou situations à éviter

Ce qui augmente mon mal-être ou représente un danger pour moi.

À éviter ou à retirer de mon environnement :

-
-
-

6. Professionnels à contacter

En cas de crise ou besoin urgent de parler à un professionnel.

Psychologue / psychiatre / médecin traitant :

Nom :

Tél :

Autres :

.....

7. Contacts d'urgence

À utiliser si je suis en danger immédiat.

- **3114** – Numéro national de prévention du suicide (gratuit, 24h/24)
- **15** – SAMU (urgence médicale)
- **18** – Pompiers
- **112** – Numéro d'urgence européen

8. Raisons de rester en vie

Ce qui me donne de l'espoir, ce qui compte pour moi, même quand ça va mal.

Exemples : mes enfants, mon chien, mon rêve d'écrire un livre, aider les autres, mes souvenirs heureux, etc.

Ce qui me retient ici :

-
-
-

Vous pouvez l'imprimer, le garder visible (ou dans un tiroir accessible), et l'adapter régulièrement avec un professionnel.