

MODELE DE PLAN DE SECURITE DU/DE LA PATIENT(E)

ÉTAPE 1 : SIGNES AVANT-COUREURS (PENSEES, IMAGES, HUMEUR, SITUATION OU COMPORTEMENT) D'UNE CRISE :

1. _____
2. _____
3. _____

ÉTAPE 2 : STRATEGIES D'ADAPTATION INTERNES : CE QUE JE PEUX FAIRE POUR ME CHANGER LES IDEES SANS CONTACTER UNE AUTRE PERSONNE (TECHNIQUES DE RELAXATION OU ACTIVITE PHYSIQUE) :

1. _____
2. _____
3. _____

ÉTAPE 3 : PERSONNES ET ENVIRONNEMENTS SOCIAUX POUVANT SERVIR DE DISTRACTION :

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. Nom: _____ | Téléphone: _____ |
| 2. Nom: _____ | Téléphone: _____ |
| 3. Lieu: _____ | Adresse: _____ |
| 4. Lieu: _____ | Adresse: _____ |

ÉTAPE 4 : PERSONNES AUXQUELLES JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE :

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Nom: _____ | Téléphone: _____ |
| 2. Nom: _____ | Téléphone: _____ |
| 3. Nom: _____ | Téléphone: _____ |

ÉTAPE 5 : PROFESSIONNELS OU ORGANISMES QUE JE PEUX CONTACTER EN CAS DE CRISE :

- | | |
|--|------------------|
| 1. Nom du médecin: _____ | Téléphone: _____ |
| Téléavertisseur ou numéro d'urgence du médecin: _____ | |
| 2. Nom du médecin: _____ | Téléphone: _____ |
| Téléavertisseur ou numéro d'urgence du médecin: _____ | |
| 3. Services locaux de soins d'urgence: _____ | |
| Adresse des services de soins d'urgence: _____ | |
| Téléphone des services de soins d'urgence: _____ | |
| 4. Permanence téléphonique 988 pour les situations de crise et la prévention du suicide : appelez ou envoyez un SMS au 988. Le chat (www.988lifeline.org/chat) est disponible en anglais et en espagnol. | |

ÉTAPE 6 : SECURISATION DE L'ENVIRONNEMENT :

1. _____
2. _____