

# 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 ( <a href="http://www.988lifeline.org/chat">www.988lifeline.org/chat</a> ) est disponible en anglais et en espagnol. |                  |

## ÉTAPE 6 : SECURISATION DE L'ENVIRONNEMENT :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

The Stanley-Brown Safety Plan is copyrighted by Barbara Stanley, PhD & Gregory K. Brown, PhD (2008, 2021). Individual use of the Stanley-Brown Safety Plan form is permitted. Written permission from the authors is required for any changes to this form or use of this form in the electronic medical record. Additional resources are available from [www.suicidesafetyplan.com](http://www.suicidesafetyplan.com).