



1. J'active ce plan d'urgence lorsque:

2. Je me concentre sur des choses positives:

3. J'évite tout cela jusqu'à ce que je me sente de nouveau bien:

4. Voilà ce que j'entreprends maintenant:

5. Je m'adresse à cette personne/ces personnes:

6. Si tout ce que j'ai essayé jusqu'à présent s'avère inutile, je me tourne vers l'un des numéros suivants:

Quels sont les sentiments, les situations et les pensées qui me poussent au suicide? La liste aide à décider du moment où le plan d'urgence doit être activé.

Par exemple: j'active ce plan lorsque

- je n'arrive plus à chasser les idées suicidaires.
- j'ai l'impression d'être dans une impasse totale et ne sais plus comment avancer.

Lors d'une crise, il est difficile de voir les aspects positifs de notre existence. Le fait d'établir une liste des choses qui font que la vie vaut la peine d'être vécue, permet de se concentrer sur ce qui est positif.

Exemples: mes amis, ma famille, mon animal de compagnie, mon activité dans une association ou au sein d'un club de sport, le plaisir que me procure la musique, mon travail

Etablissez une liste de toutes les activités et situations dont vous connaissez l'effet néfaste car elles aggravent vos pensées négatives.

Exemples:

- la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues
- la fréquentation de personnes nocives ou toxiques (citer les noms)
- des rencontres qui vous pèsent (p. ex. réunion de famille)

Etablissez une liste des choses qui vous font du bien et que vous pouvez faire vous-même.

Exemple: m'occuper de mon animal de compagnie, appeler ou rencontrer des amis, faire une promenade dans la nature, faire du jogging ou du sport, faire des exercices de relaxation, regarder un film

Qui est là pour vous aider en cas de crise? Quelles sont les personnes dont la compagnie vous fait du bien? Etablissez une liste avec les noms et numéros de téléphone (elle devrait en contenir plus d'un), au cas où la première personne ne serait pas joignable. Idéalement, vous veillerez à ce que ces personnes se connaissent entre elles et qu'elles soient autorisées par vous à échanger à votre sujet. Ce réseau d'aide vous apportera un sentiment de sécurité supplémentaire.

Notez ici vos numéros d'urgence personnels; p. ex. le numéro de téléphone de votre généraliste, de votre psychologue ou d'amis que vous pouvez appeler 24 h sur 24.

Numéro d'urgence:

La Main Tendue:

143

7. Je promets de respecter ce plan et de ne pas attenter à mon intégrité physique.

Ma signature:

Ma personne de confiance:

Last but not least, ce plan d'urgence repose sur votre engagement à le respecter en cas de crise. Idéalement, vous le remplirez avec une personne de confiance ou lui en remettrez une copie. Informez-la si vous décidez de l'activer.