

Modèle de plan de sécurité

Plan de sécurité Stanley-Brown

Étape 1 : Signes avant-coureurs :

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 2 : Stratégies d'adaptation internes — Ce que je peux faire pour me changer les idées sans contacter quelqu'un d'autre :

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 3 : Les personnes et les contextes sociaux qui permettent de se distraire :

1. Nom : _____
Contact : _____
2. Nom : _____
Contact : _____
3. Lieu : _____
4. Lieu : _____

Étape 4 : Personnes à qui je peux demander de l'aide en cas de crise :

1. Nom : _____

Contact : _____

2. Nom : _____

Contact : _____

3. Nom : _____

Contact : _____

Étape 5 : Professionnels ou organismes à contacter en cas de crise :

1. Nom du clinicien/de l'organisme : _____

Téléphone : _____

2. Nom du clinicien/de l'organisme : _____

Téléphone : _____

3. Adresse du service des urgences : _____

Téléphone : _____

Appeler ou texter 9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Étape 6 : Rendre l'environnement plus sûr :

1. _____

2. _____

Stanley et Brown (2008, 2021)

