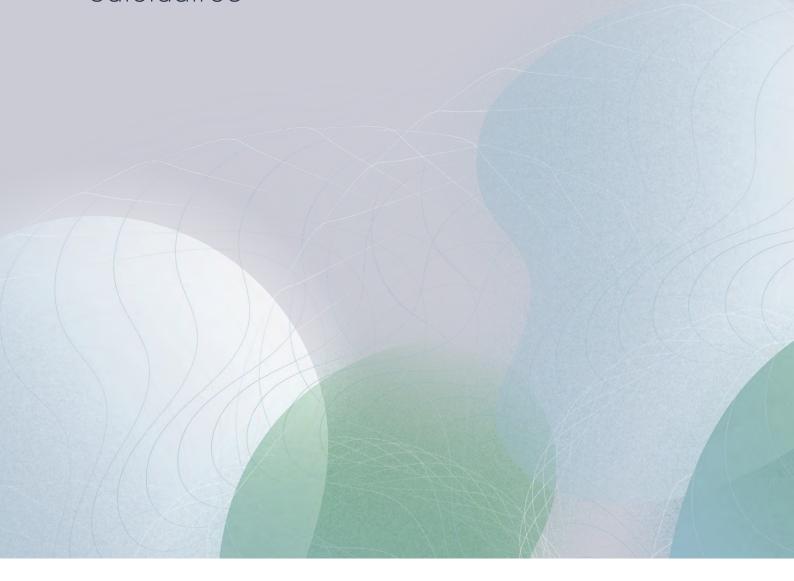


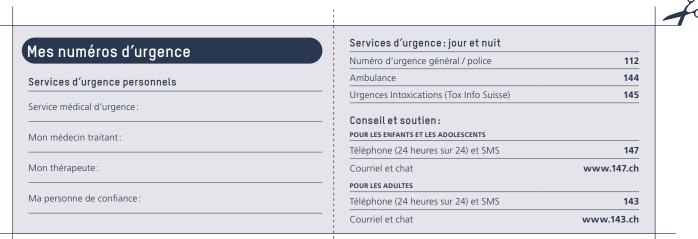
Plan d'urgence

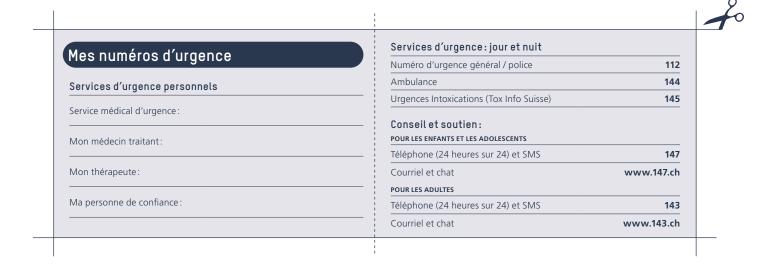
Pour les personnes ayant des pensées suicidaires



Ce plan d'urgence vous permet de consigner ce que vous pouvez faire en cas de crise Mon plan d'urgence pour interrompre la crise suicidaire. Les instructions doivent être réalistes et réalisables pour vous. Élaborez le plan d'urgence avec un e professionnel·le ou éventuellement avec une personne de votre entourage privé. Mon Nom: J'active ce plan d'urgence, lorsque : 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. Exemples: J'active ce plan quand: la souffrance intérieure augmente, j'ai l'impression d'être dans une impasse totale et je ne sais plus comment aller de l'avant. Je me concentre sur des choses positives: 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. Dans la crise aiguë, vous ne serez pas en mesure de les reconnaître, voire même vous les nierez explicitement. Il est donc important de noter ces points. Exemples: mes amis, ma famille, mes activités dans une association ou un club de sport, le plaisir que me procure la musique ou la nature, mon animal de compagnie, mon travail. Je peux faire ceci moi-même - dès maintenant: Établissez une liste des choses qui vous font du bien et que vous pouvez faire vous-même (jour et nuit). Exemples: faire une promenade dans la nature, faire du jogging, m'occuper de mon animal de compagnie, faire des exercices de relaxation, cuisiner, écouter de la musique, regarder un film à la maison. Cela me permet de me distraire: Notez des activités, des lieux ou des gens qui vous changent les idées et vous distraient. Il peut également s'agir de personnes extérieures à votre famille et à votre cercle d'amis. Exemples: aller au cinéma ou au parc; appeler ou rencontrer des amis ou des connaissances; faire du sport. Je m'adresse à cette personne/ces personnes (nºs de téléphone): Qui est là pour vous aider en cas de crise ? Quelles sont les personnes dont la compagnie vous fait du bien ? Établissez une liste avec les noms et numéros de téléphone de vos proches. Elle devrait en contenir plusieurs, au cas où la première personne ne serait pas joignable. Idéalement, vous veillerez à ce que ces personnes se connaissent et vous les autoriserez à échanger à votre sujet. Ce réseau d'aide vous apportera un sentiment de sécurité supplémentaire. Informez ces personnes qu'elles figurent sur votre liste de contacts en cas d'urgence. Je sécurise mon environnement et j'évite les situations éprouvantes : Notez comment vous aménager un environnement sûr et dressez la liste de toutes les activités et situations à éviter jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Exemples: je ne garde pas de médicaments à la maison, j'éloigne les objets dangereux, par exemple des armes; je ne consomme pas d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues; je ne rencontre pas de personnes qui ne sont pas bénéfiques pour moi (nommez-les); je ne vais pas dans des lieux ou des manifestations éprouvantes (par exemple les réunions de famille). Je peux trouver ici une aide professionnelle (numéro de téléphone / adresse): Notez ici les numéros de téléphone de votre réseau de soutien professionnel; par exemple, le numéro de votre médecin traitant ou de votre psychothérapeute. Numéro d'urgence: La Main Tendue 143 (24 heures sur 24) Notez où vous pouvez vous rendre en cas d'urgence ; par exemple, l'hôpital ou le centre d'intervention de crise le plus proche.

Carte d'urgence à imprimer et à découper soi-même







Toutes les versions linguistiques de cette publication sont disponibles en format PDF sur www.parler-peut-sauver.ch
Ce plan de sécurité se fonde sur les principes de prévention et de promotion de la santé du canton de Zurich et du SERO «Suizidprävention: Einheitlich Regional Organisiert» des cantons de Lucerne, Obwald et Nidwald.

MENTIONS LÉGALES

ÉDITEUR

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

CONTACT
Office fédéral de la santé publique (OFSP)
Case postale
CH-3003 Berne

SOUTIEN À LA RÉDACTION advocacy ag

CONCEPTION ET MISE EN PAGE moxi ltd.

DATE DE PARUTION Octobre 2021

ADRESSE DE COMMANDE OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne www.publicationsfederales.admin.ch Numéro de commande: 316.765.f