



# PLAN D'URGENCE PERSONNEL EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE





# PLAN D'URGENCE PERSONNEL EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE

## A quoi me sert ce plan ?

Il me permet de mettre en place des balises qui m'aideront à me guider en cas de crise suicidaire.

Les éléments que j'inscris dans mon plan me serviront à évaluer mon état et à agir pour mon bien-être. Ce plan peut être établi à l'aide d'un professionnel ou un membre de mon entourage.

**Je ne suis pas seul-e et des ressources existent.**



**ligne d'écoute  
0800 32 123**



**consultations  
psychologiques**



**forum en ligne**

L'équipe de bénévoles est bienveillante et vous soutient, dans l'anonymat et gratuitement.

En individuel, en couple et/ou en famille, l'équipe de psychologues spécialisés du Centre de Prévention du Suicide vous propose un accompagnement dans un délai rapide (réponse endéans les 72h maximum).

Le forum est idéal si vous préférez l'écriture comme médium. Vous pouvez échanger et dialoguer dans l'anonymat avec des personnes sensibles à votre expérience.



# PLAN D'URGENCE PERSONNEL EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE

Quels sont mes signes habituels d'un début de mal-être psychologique ?

.....

.....

.....

.....

À partir de quels signes physiques et/ou psychologiques, mon entourage et moi devons vraiment nous inquiéter ?

.....

.....

.....

.....

Quelle(s) activité(s) peuvent m'aider en cas de crise suicidaire ? (marcher, parler à quelqu'un, regarder une série, ...).

Ce que je peux faire dès maintenant *seul·e* :

.....

.....

.....

.....



## PLAN D'URGENCE PERSONNEL EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE

Quelle(s) activité(s) peuvent m'aider en cas de crise suicidaire ? (sortir marcher, parler à quelqu'un, regarder une série, ...).

Ce que je peux faire dès maintenant *accompagné-e* :

.....

.....

.....

.....

Ai-je des traitements médicamenteux ? Si oui, lesquels et pourquoi ?  
Est-ce que ça m'aide de les prendre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# PLAN D'URGENCE PERSONNEL EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE

À qui puis-je parler quand je vais mal ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment peut-on m'aider si je suis en crise suicidaire ?  
(ex : garder les enfants, sortir mon chien, etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# PLAN D'URGENCE PERSONNEL EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE

Je garde ce document sur... mon téléphone, mon frigo, mon bureau :

.....

.....

Avec qui puis-je partager ce document ?  
(Nom, prénom, numéro de téléphone, adresse email, type de relation)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes numéros de professionnels de la santé :

Médecin traitant : .....

Psychologue : .....

Psychiatre : .....

.....

.....

.....



## Rappel des numéros importants



### 0800 32 123 - LIGNE GRATUITE ET ANONYME

Cet espace privilégié permet de remettre des mots là où il n'y en avait plus.  
Le dialogue qui s'établit aide la personne en souffrance à traverser des états de tension extrême. En raccrochant, la personne peut se sentir moins seule, moins angoissée et prête à envisager d'autres solutions que le suicide. L'objectif sur la ligne n'est donc pas de donner des conseils thérapeutiques mais bien d'apporter un soutien ponctuel.

**Attention : notre ligne n'est pas un numéro d'urgence.**

**Si votre vie ou celle d'un proche est en danger, il est nécessaire d'appeler le 112.**

### CRISE IMMINENTE ET/OU DANGER

- URGENCES (AMBULANCES, POMPIERS) : 112
- POLICE : 101
- CENTRE ANTIPOISONS : 070 245 245 (GRATUIT, 24/7)

### AUTRES NUMÉROS

- ÉCOUTE GÉNÉRALE : 107
- ENFANTS ET ADOS : 103
- ALCOOLISME : 078 15 25 56
- CANCER : 0800 15 801
- DÉTENUS : 0800 72 074
- DROGUES : 02 227 52 52
- CHILD FOCUS : 116 000
- DÉVIANCE SEXUELLE : 0800 20 099
- INCESTE : 02 646 60 73
- SIDA : 0800 20 120
- TROUBLES PSYCHIQUES : 02 511 99 99
- URGENCES SOCIALES : 0800 35 243
- VIOL : 0800 98 100
- VIOLENCES CONJUGALES : 0800 30 030