

AIDE PRATIQUE · MODÈLE À REMPLIR

Mon plan de sécurité personnel

Un plan pour les moments difficiles – rédigé dans un moment plus calme. Remplissez-le de préférence avec un·e professionnel·le ou une personne de confiance. Gardez-le là où vous le trouvez rapidement: dans le porte-monnaie, en photo sur le téléphone, à côté du lit.

Si vous êtes en danger de vous faire du mal: appelez maintenant le 144 ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Vous n'avez pas à traverser cela seul·e.

1 Mes signaux d'alerte

Quelles pensées, émotions, images ou situations me montrent qu'une crise se prépare?

2 Ce que je peux faire moi-même

Qu'est-ce qui me distrait ou me calme sans devoir contacter quelqu'un? (p. ex. bouger, musique, une douche, exercice de respiration)

3 Personnes et lieux qui me changent les idées

Où ne suis-je pas seul·e, sans devoir parler de la crise? Nom et numéro de téléphone ou lieu.

4 Personnes à qui je peux demander de l'aide

À qui puis-je dire comment je vais vraiment? Nom et numéro de téléphone.

5 Professionnel·les et services

Thérapeute, médecin de famille, urgences psychiatriques de mon canton – avec numéro de téléphone.

6 Comment je rends mon environnement plus sûr

Que puis-je (avec de l'aide) mettre sous clé, remettre à quelqu'un ou éloigner? Médicaments, armes, autres moyens.

7 Ce qui vaut la peine de vivre

Personnes, animaux, projets, valeurs – qu'est-ce qui me retient?

Joignables 24 h sur 24

144

Ambulance

Danger de mort, urgence médicale

117

Police

Danger pour vous ou pour autrui, violence, menace

112

Numéro d'urgence européen

Fonctionne aussi sans crédit ou avec une carte SIM étrangère

143

La Main Tendue

Parler 24 h sur 24, anonymement – aussi pour les proches

147

Pro Juventute

Pour les enfants et les jeunes, 24 h sur 24

142

Aide aux victimes

Après une violence – pour les victimes et leurs proches, 24 h sur 24

145

Tox Info Suisse

Intoxications, y compris médicaments

Urgences psychiatriques de votre canton: voir krisenintervention.ch > Aide dans le canton. La structure de ce modèle suit le plan de sécurité de Stanley & Brown, largement utilisé au niveau international, complété par l'étape «Ce qui vaut la peine de vivre».