



Traitement des dépendances et santé mentale

Plan régional de sécurité des adultes

Étape 1 : Signes avant-coureurs																
1. _____																
2. _____																
3. _____																
Étape 2 : Stratégies d'adaptation internes – Ce qui m'aide – Les choses que je peux faire pour me changer les idées et oublier mes problèmes sans l'aide de personne :																
1. _____																
2. _____																
3. _____																
Étape 3 : Les personnes et les situations sociales qui me font me sentir en sécurité :																
1. Nom _____	Numéro de téléphone _____															
2. Nom _____	Numéro de téléphone _____															
3. Endroit _____																
4. Endroit _____																
Étape 4 : Les personnes à qui je peux demander de l'aide :																
1. Nom _____	Numéro de téléphone _____															
2. Nom _____	Numéro de téléphone _____															
3. Nom _____	Numéro de téléphone _____															
Étape 5 : Les professionnels ou organismes avec qui je peux communiquer si je suis en situation de crise :																
1. Nom du clinicien _____	Numéro de téléphone _____															
Numéro de téléphone d'urgence _____																
2. Nom du clinicien _____	Numéro de téléphone _____															
Numéro de téléphone d'urgence _____																
Étape 6 : Pour rendre mon environnement sécuritaire, je peux :																
1. _____																
2. _____																
Étape 7 : La chose la plus importante pour moi qui me donne le goût de vivre :																
Ressources et plan en cas de crise																
Coche les lignes d'écoute téléphonique de ta région avec lesquelles tu préférerais communiquer au cas où aucune des personnes mentionnées plus haut ne serait disponible pour t'aider.																
<input type="checkbox"/> Ligne d'aide en cas de crise de suicide - Faites le 988 Textez-nous 988 <input type="checkbox"/> Santé mentale et traitement des dépendances 1-866-355-5550 <input type="checkbox"/> Télé-Soins 811 <input type="checkbox"/> Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 <input type="checkbox"/> Textez PARLER au 686868 de n'importe où au Canada, à n'importe quel moment et à n'importe quel sujet <input type="checkbox"/> Clavardage en direct sur le site jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne <input type="checkbox"/> Télécharge l'appli Toujours à l'écoute (français) ou Always There (anglais) sur ton téléphone (iOS ou Android) <input type="checkbox"/> Mon centre communautaire de traitement des dépendances et de santé mentale : <table style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Fredericton : 506-453-2132</td> <td><input type="checkbox"/> Comté de Charlotte : 506-466-7380</td> <td><input type="checkbox"/> Miramichi : 506-778-6111</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 506-453-2132</td> <td><input type="checkbox"/> Saint John : 506-658-3737</td> <td><input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 506-623-3333</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Perth-Andover : 506-273-4701</td> <td><input type="checkbox"/> Sussex : 506-432-2090</td> <td><input type="checkbox"/> Moncton : 506-856-2444</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Woodstock : 506-325-4419</td> <td><input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-888-811-3664</td> <td><input type="checkbox"/> Vitalité : 506-862-4144</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-888-667-0444</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-866-771-7760</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> Fredericton : 506-453-2132	<input type="checkbox"/> Comté de Charlotte : 506-466-7380	<input type="checkbox"/> Miramichi : 506-778-6111	<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 506-453-2132	<input type="checkbox"/> Saint John : 506-658-3737	<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 506-623-3333	<input type="checkbox"/> Perth-Andover : 506-273-4701	<input type="checkbox"/> Sussex : 506-432-2090	<input type="checkbox"/> Moncton : 506-856-2444	<input type="checkbox"/> Woodstock : 506-325-4419	<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-888-811-3664	<input type="checkbox"/> Vitalité : 506-862-4144	<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-888-667-0444		<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-866-771-7760
<input type="checkbox"/> Fredericton : 506-453-2132	<input type="checkbox"/> Comté de Charlotte : 506-466-7380	<input type="checkbox"/> Miramichi : 506-778-6111														
<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 506-453-2132	<input type="checkbox"/> Saint John : 506-658-3737	<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 506-623-3333														
<input type="checkbox"/> Perth-Andover : 506-273-4701	<input type="checkbox"/> Sussex : 506-432-2090	<input type="checkbox"/> Moncton : 506-856-2444														
<input type="checkbox"/> Woodstock : 506-325-4419	<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-888-811-3664	<input type="checkbox"/> Vitalité : 506-862-4144														
<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-888-667-0444		<input type="checkbox"/> Unité mobile d'intervention en cas de crise : 1-866-771-7760														

Mon plan de sécurité sera inclus dans mon dossier de santé afin de faciliter mon plan d'intervention avec Équipe de soins.

Questions et réflexions pour une personne qui pense au suicide

Étape 1 : Quels sont les comportements, situations, pensées, émotions ou sensations corporelles que vous vivez qui sont des signes que vous vous approchez d'idées suicidaires ou que vous n'allez pas bien mentalement, en général? Votre plan de sécurité peut servir en tout temps avant de prendre des mesures à l'égard de vos pensées suicidaires. Reconnaître vos propres signes avant-coureurs peut vous alerter par rapport au fait que quand ces situations, pensées ou sensations apparaissent, vous courez un risque élevé d'avoir des pensées suicidaires. Vous pouvez mettre votre plan de sécurité en marche et passer à la prochaine étape. Faire connaître vos signes avant-coureurs à vos amis ou à votre entourage pourrait les aider à reconnaître que vous avez besoin d'aide avant même que vous n'ayez à leur demander.

Étape 2 : Quelle activité, technique de relaxation, technique apaisante ou activité physique vous aide à vous distraire de modèles de pensées qui vous effraient ou vous rendent mal à l'aise ou à vous éloigner de pensées suicidaires? À tout moment avant une crise ou quand de légères pensées suicidaires font surface, vous pouvez utiliser ces stratégies d'adaptation pour vous aider à gérer vos pensées et à vous nourrir de pensées plus positives. Si vous en parlez à des amis et à des membres de votre entourage au processus, ils pourraient vous suggérer des stratégies d'adaptation à mettre en pratique et vous aider au besoin.

Étape 3 : À quel endroit pouvez-vous aller pour vous sentir ancré et pour éloigner votre esprit des pensées suicidaires? Qui vous aide à vous éloigner de ces pensées? À tout moment avant une crise suicidaire, ou quand les pensées suicidaires font surface sans être intenses, vous pouvez aller à certains endroits ou communiquer avec certaines personnes qui vous aideront à gérer vos pensées suicidaires et vous déplacer vers un espace mental plus positif et sûr.

Étape 4 : Parmi vos amis, les membres de votre famille et vos fournisseurs, qui pouvez-vous appeler quand vous avez besoin d'aide (quand vos pensées deviennent envahissantes ou que vous pensez sans cesse au suicide)? À tout moment avant une crise, ou quand les pensées suicidaires font surface sans être intenses, vous pouvez appeler ces personnes pour vous éloigner de ces pensées ou pour les informer que vos pensées deviennent de plus en plus intenses, ce qui leur laissera savoir que vous aurez besoin de soutien. En guide de réponse, vos amis et les membres de votre entourage peuvent vous appuyer durant cette période difficile de diverses façons : en vous écoutant, en vous visitant, en prenant souvent de vos nouvelles ou en vous demandant précisément ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.

Étape 5 : Parmi les professionnels avec lesquels vous avez collaboré, lesquels pourraient vous aider si vous viviez une crise? Quels autres professionnels ou quelles organisations pourriez-vous appeler? Si vos pensées suicidaires sont devenues intenses et que vous ne croyez pas pouvoir composer avec la situation par vous-même, vous devriez immédiatement appeler ou visiter l'une de vos personnes-ressources en cas de crise.

Étape 6 : Que pourriez-vous utiliser pour vous enlever la vie dans votre environnement (à la maison ou au travail)? Par quels moyens avez-vous pensé vous enlever la vie par le passé, et de quelle façon pourriez-vous rendre ces moyens plus difficiles d'accès? Vous pouvez retirer ces moyens de votre environnement vous-même et les donner à des amis ou des membres de votre entourage avant de vivre une crise, de préférence immédiatement après avoir dressé votre plan de sécurité. La personne qui vous aide à dresser votre plan de sécurité doit confirmer que tous ces moyens ont été retirés de votre domicile. Les amis et membres de l'entourage peuvent vous offrir de garder ces objets ou de s'en débarrasser. Les façons d'être à l'abri d'un moyen de se suicider peuvent varier d'une personne à l'autre et d'un moyen à un autre. Vous ne devez pas avoir d'armes à feu chez vous, peu importe si ce moyen a été noté comme moyen possible de vous enlever la vie. Vos médicaments pourront faire l'objet d'une surveillance et vos vieilles ordonnances pourraient être rapportées à la pharmacie.

Étape 7 : À quel moment de la journée vous sentez-vous le plus à l'aise? Qui aimez-vous? Qu'est-ce que vous aimez faire? Qu'aimiez-vous faire par le passé? Qu'est-ce qui est important pour vous ou qui l'était avant? Quelles sont les choses ou les personnes qui vous donnent le goût de vivre? Vos amis et les membres de votre entourage peuvent vous aider à recenser ces raisons de vivre. Vous pouvez aussi vous rapporter à ces raisons de vivre ou aux idées qui vous donnent de l'espoir aussi souvent que vous le voulez pour vous rappeler les aspects positifs de votre vie. Vos amis et les membres de votre entourage peuvent vous donner de gentils rappels au sujet des choses et des personnes qui vous donnent de l'espoir.

Ce plan de sécurité est une adaptation de :

Stanley B et Brown GK. Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2012;19(2): 256–264 (avec autorisation)

Centre for Suicide Prevention (2019). A suicide prevention toolkit: Safety plans to prevent suicide. Affiché sur le site : <https://www.suicideinfo.ca/resource/safety-plans/>