



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

# 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 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 plan d'urgence	
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. <i>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.</i>	Mon Nom: _____
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. <i>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.</i>	J'active ce plan d'urgence, lorsque : _____ _____ _____
Établissez une liste des choses qui vous font du bien et que vous pouvez faire vous-même (jour et nuit). <i>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.</i>	Je me concentre sur des choses positives : _____ _____ _____
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. <i>Exemples : aller au cinéma ou au parc ; appeler ou rencontrer des amis ou des connaissances ; faire du sport.</i>	Je peux faire ceci moi-même – dès maintenant : _____ _____ _____
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.	Cela me permet de me distraire : _____ _____ _____
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. <i>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).</i>	Je m'adresse à cette personne/ces personnes (n <sup>os</sup> de téléphone): _____ _____ _____
Notez ici les numéros de téléphone de votre réseau de soutien professionnel ; par exemple, le numéro de votre médecin traitant ou de votre psychologue. Notez où vous pouvez vous rendre en cas d'urgence ; par exemple, l'hôpital ou le centre d'intervention de crise le plus proche.	Je sécurise mon environnement et j'évite les situations éprouvantes : _____ _____ _____
	Je peux trouver ici une aide professionnelle (numéro de téléphone / adresse): <b>Numéro d'urgence :</b> La Main Tendue <b>143</b> (24 heures sur 24) _____ _____ _____

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



### Mes numéros d'urgence

#### Services d'urgence personnels

Service médical d'urgence :

\_\_\_\_\_

Mon médecin traitant :

\_\_\_\_\_

Mon thérapeute :

\_\_\_\_\_

Ma personne de confiance :

\_\_\_\_\_

#### Services d'urgence : jour et nuit

Numéro d'urgence général / police	112
Ambulance	144
Urgences Intoxications (Tox Info Suisse)	145

#### Conseil et soutien :

##### POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Téléphone (24 heures sur 24) et SMS	147
Courriel et chat	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>

##### POUR LES ADULTES

Téléphone (24 heures sur 24) et SMS	143
Courriel et chat	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>



### Mes numéros d'urgence

#### Services d'urgence personnels

Service médical d'urgence :

\_\_\_\_\_

Mon médecin traitant :

\_\_\_\_\_

Mon thérapeute :

\_\_\_\_\_

Ma personne de confiance :

\_\_\_\_\_

#### Services d'urgence : jour et nuit

Numéro d'urgence général / police	112
Ambulance	144
Urgences Intoxications (Tox Info Suisse)	145

#### Conseil et soutien :

##### POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Téléphone (24 heures sur 24) et SMS	147
Courriel et chat	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>

##### POUR LES ADULTES

Téléphone (24 heures sur 24) et SMS	143
Courriel et chat	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>

Toutes les versions linguistiques de cette publication sont disponibles en format PDF sur [www.parler-peut-sauver.ch](http://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](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

Numéro de commande: 316.765.f