

Plan de sécurité en prévention du suicide

Qu'est-ce que les idées suicidaires ?

Si certaines personnes n'auront des idées suicidaires qu'une seule fois dans leur vie, d'autres vont ressentir ces pensées de façon intermittente voire continue. Les idées suicidaires interviennent lorsque la personne ressent une douleur intense et qu'elle ne trouve pas d'autres solutions pour la faire cesser.

Tout le monde peut avoir des idées suicidaires à un moment de sa vie. Ce n'est ni être faible, ni « fou » ou imparfait, ni nécessairement présenter un trouble psychiatrique, c'est ressentir une douleur plus forte que ce qu'on est en capacité de supporter à un moment donné. La personne qui présente des idées suicidaires ne veut pas mourir : elle veut que sa souffrance s'arrête. L'idée du suicide peut traverser l'esprit d'une personne sans pour autant l'amener à élaborer un plan et à passer à l'acte. Néanmoins des idéations suicidaires, sont un signal d'alarme indiquant qu'il est temps de prendre soin de soi en allant chercher de l'aide.

Pourquoi le suicide peut sembler être la seule option

Lorsque la douleur émotionnelle est trop intense, on peut ne plus voir d'autres solutions que le suicide. Ce n'est pas parce qu'aucune autre solution existe, c'est parce qu'on n'est pas actuellement en mesure de les voir. La douleur émotionnelle fausse la façon de penser et la possibilité d'avoir accès aux ressources qui pourraient aider.

La crise suicidaire est toujours temporaire. Avec du temps et du soutien, la douleur et les idées suicidaires vont diminuer et passer. Mais il peut être nécessaire d'être accompagné le temps de la crise afin d'éviter tout passage à l'acte et de favoriser une issue plus rapide. **Il est souvent nécessaire d'essayer et/ou d'associer différentes approches, différents accompagnements** afin de trouver la bonne combinaison de solutions adaptée à chacun.

Pourquoi créer un plan de sécurité ?

La meilleure stratégie pour éviter le passage à l'acte suicidaire reste la prévention. Et élaborer un plan de sécurité peut permettre de prévenir le suicide et de s'aider le mieux possible à traverser une crise suicidaire.

Les pulsions suicidaires sont souvent de brèves impulsions intenses qui peuvent durer de quelques minutes à quelques heures. Préparer en amont une liste de stratégies d'adaptation peut beaucoup aider à traverser ces vagues intenses où le risque suicidaire est très élevé. Avoir rédigé ce plan de sécurité en amont permet de pouvoir s'y référer dans un moment où on n'est moins en capacité de raisonner et de chercher ces solutions.

Qu'est-ce qu'un plan de sécurité ?

Un plan de sécurité contre le suicide est un ensemble d'instructions écrites que vous créez vous-même et auquel vous pourrez vous référer si vous commencez à avoir des idées suicidaires. L'objectif du plan est de vous soutenir et de vous guider pour vous aider à éviter un état de crise suicidaire intense ou pour le dépasser. Il contient une série d'étapes progressives que vous suivrez jusqu'à ce que vous soyez en sécurité.

Le plan de sécurité contre le suicide se travaille souvent avec des personnes en qui vous avez confiance (ami, membre de la famille, médecin, thérapeute, etc.) Il est préférable d'impliquer ces personnes car il pourra être nécessaire de faire appel à elles si vous devez suivre votre plan.

Le plan de sécurité se construit à un moment où vous vous sentez bien, sans idées suicidaires, lorsque vous pouvez penser le plus clairement possible. Il est rédigé par écrit et conservé dans un endroit où vous pourrez le retrouver facilement en cas de besoin.

Quelles sont les modalités du plan de sécurité ?

Garder une copie de votre plan de sécurité et donnez-en à toutes les personnes figurant sur votre plan afin qu'elles puissent être proactives. Les amis et la famille sont des soutiens importants mais il est important d'inclure des professionnels de santé et des dispositifs d'urgence dans votre plan de sécurité. Votre plan de sécurité peut être mis à jour tout au long de votre vie, en fonction de comment votre vie évolue. Les idées suicidaires ont tendance à isoler, le plan de sécurité est là pour vous rappeler que vous n'êtes pas seul. Plus vous mobiliserez les gens pour vous aider, plus votre plan de sécurité sera efficace.

Les étapes du plan de sécurité

Étape 1 : énumérez les signes qui indiquent qu'une crise suicidaire peut se développer

Que ressentez-vous (situations, pensées, sentiments, sensations corporelles, comportements) qui vous indique que vous ressentez une souffrance psychique et que vous êtes sur le point de penser au suicide ?

Ex : « Quand je me sens suicidaire, j'ai tendance à m'isoler et ne pas prendre soin de ma santé », « Les pensées suicidaires sont souvent déclenchées lorsque je repense aux violences subies dans mon enfance », « Je ressens davantage l'envie de boire de l'alcool et les horaires de mes repas deviennent irréguliers », « Je me sens piégé et j'ai l'impression d'être un fardeau pour les autres », etc.

Étape 2 : énumérez les stratégies d'adaptation qui peuvent être utilisées pour détourner les pensées suicidaires et pour se calmer et se reconforter

Qu'est-ce qui vous aide à détourner votre esprit des pensées suicidaires (activités, techniques de relaxation, activité physique, etc.) ? Ces stratégies vous sont propres et ne requièrent pas l'aide d'un tiers.

Ex : « Prendre un bain chaud et écouter de la musique », « Regarder un film amusant », « Faire du vélo », « Faire des exercices de respiration », etc.

Étape 3 : dressez la liste des lieux, activités sociales et personnes qui peuvent être utilisés pour vous distraire des pensées suicidaires

Où, comment et qui peut vous aider à vous éloigner des pensées suicidaires et à vous sentir ancré dans la vie ?

Ex : « Aller au cinéma », « S'asseoir dans un parc », « Envoyer un sms à NOM, TEL », « Aller prendre un café avec NOM, TEL », etc.

Étape 4 : dressez la liste de toutes les personnes pouvant être contactées en cas de crise

En cas d'échec des étapes précédentes, si la crise suicidaire persiste, quelles sont les personnes qui pourront vous aider activement ? Idéalement, ces personnes sont informées de leur présence dans votre plan et elles sont consentantes à intervenir. Mettre plusieurs choix au cas où les premières personnes ne pourraient pas intervenir.

Ex : « Mère : TEL », « Conjoint : TEL », « Médecin généraliste : TEL », etc.

Étape 5 : énumérez les professionnels de soins de santé mentale selon leurs horaires d'ouverture et les numéros de téléphone d'urgence disponibles 24h/24, 7j/7 en cas de crise

Listez les professionnels avec lesquels vous avez travaillé mais aussi d'autres professionnels ou associations que vous pourriez également appeler en cas de crise.

Ex : « Thérapeute : TEL + HORAIRES », « Urgences hospitalières les plus proches : ADRESSE », « Ligne d'urgence : TEL »

Étape 6 : sécurisez le plus possible votre environnement

Lister les mesures à prendre pour assurer votre sécurité : retirer les objets susceptibles d'être utilisés pour vous blesser, changer d'endroits jusqu'à ce que les idées suicidaires soient passées, faire intervenir une autre personne. Il est important de réduire l'accès à des moyens létaux.

Ex : « Si j'ai des idées suicidaires, je demanderais à mon frère de garder mes armes à feu chez lui », « Quand j'ai envie de me faire du mal, j'irais dans un lieu public », « J'ai convenu avec NOM qu'il viendrait dormir chez moi ».

Étape 7 : énumérez vos raisons importantes de vivre et pourquoi vous êtes toujours en vie.

Créer une liste de vos raisons vivre pour vous rappeler les aspects positifs de votre vie. Cette liste vous aidera à recentrer votre attention sur les raisons de continuer jusqu'à ce que les pensées suicidaires s'estompent.

Ex : « Mes enfants », « Mon épouse », « Mon chien », « Ma foi en Dieu », etc.

Étape 8 : mettez-vous en sécurité

Si toutes les autres étapes ne vous ont pas permis de vous sentir en sécurité, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche ou appelez le 15 ou le 18 et demandez de l'aide.

Ex : « Adresse des urgences de l'hôpital le plus proche », « TEL 15 ou 18 », « Appeler NOM pour qu'il appelle le 15 ou le 18 ».

Exemple de plan de sécurité

Étape 1 : signes d'avertissement : quels sont les signes (pensées, sentiments, sensations corporelles, comportements) qui m'indiquent que je ressens une souffrance et que je suis sur le point de penser au suicide ?

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 2 : stratégies d'adaptation internes - Ce que je peux faire pour me détourner de mes problèmes et des idées suicidaires sans contacter une autre personne (activités, techniques de relaxation, activité physique, etc.) :

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 3 : personnes et activités sociales qui me distraient des pensées suicidaires :

1. Nom _____ Téléphone _____
2. Nom _____ Téléphone _____
3. Endroit ou activité _____
4. Endroit ou activité _____

Étape 4 : personnes à qui je peux demander de l'aide : quelles sont les personnes qui pourront m'aider activement en cas de crise :

1. Nom _____ Téléphone _____
2. Nom _____ Téléphone _____
3. Nom _____ Téléphone _____

Étape 5 : professionnels ou structures de soins de santé mentale que je peux contacter en cas de crise :

1. Nom du clinicien _____ Téléphone _____
 2. Nom du clinicien _____ Téléphone _____
 3. Centre de crise : _____
 4. Service d'urgence : _____
- Adresse des services d'urgence _____

Étape 6 : sécurisez mon environnement, mesures à prendre pour assurer ma sécurité : retirer les objets susceptibles d'être utilisés ou limiter leurs accès, faire intervenir une autre personne, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 7 : raisons de vivre : mes raisons importantes de vivre et pourquoi je suis toujours en vie

1. _____
2. _____
3. _____

Si toutes les autres étapes ne vous ont pas permis de vous sentir en sécurité, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche ou appelez le 15 ou le 18 et demandez de l'aide.