FICHE 60 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon plan pour les jours difficiles, loin de chez moi

Savoir quoi faire et qui appeler quand ça ne va pas, dans le pays où je vis

OBJECTIF

Aider la personne à préparer, à l'avance, un plan simple pour les jours difficiles à l'étranger : signaux d'alerte, ce qui l'aide, personnes à contacter (sur place et au pays) et numéros d'urgence du pays où elle vit.

POUR QUI

Toute personne vivant à l'étranger, en particulier isolée, en début d'installation ou avec des antécédents de difficultés psychologiques.

DURÉE

20 min en séance ; à garder sur le téléphone

DÉROULÉ

1. Repérez les signaux d'alerte personnels (sommeil, isolement, pensées qui tournent, consommation d'alcool…).
2. Listez ce qui aide (activités, lieux, personnes) et ce qui aggrave.
3. Notez les contacts : une ou deux personnes sur place, une ou deux au pays, en tenant compte du décalage horaire.
4. Cherchez ensemble les numéros d'urgence et d'écoute du pays où vit la personne (le 112 fonctionne dans toute l'Union européenne) et un professionnel joignable.
5. Proposez de garder ce plan sur le téléphone et de le relire de temps en temps.

POINTS D'ATTENTION

> En cas d'idées suicidaires, ce plan ne remplace pas un plan de sécurité construit avec un professionnel ni une évaluation du risque. Vérifie les numéros d'urgence du pays de résidence : ils changent d'un pays à l'autre.

RÉFÉRENCES

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 60 · FICHE À REMETTRE

Mon plan pour les jours difficiles

Quand on vit loin, on ne sait pas toujours vers qui se tourner quand ça va mal. Prépare ce plan à l'avance, quand tu vas bien, et garde-le sur ton téléphone.

1. Mes signaux d'alerte (sommeil, isolement, pensées…) : _____
2. Ce qui m'aide : _____
3. Les personnes que je peux appeler, ici et au pays (avec le décalage horaire).
4. Le numéro d'urgence du pays où je vis : _____ et un professionnel joignable : _____

Personne ou service	Ici ou au pays	Numéro	Quand l'appeler

Qu'est-ce que je veux me rappeler les jours difficiles ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification