FICHE 89 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon plan de sécurité pour les crises

Savoir quoi faire, étape par étape, quand ça devient dangereux

OBJECTIF

Construire avec la personne un plan de sécurité écrit et personnalisé : signaux d'alerte, stratégies personnelles, personnes et lieux pour se distraire, personnes à qui demander de l'aide, professionnels et urgences, sécurisation de l'environnement.

POUR QUI

Idées suicidaires, automutilation, crises graves. À construire avec un professionnel.

DURÉE

30 à 45 min en séance ; à revoir régulièrement

DÉROULÉ

1. Identifiez les signaux d'alerte d'une crise (pensées, émotions, situations).
2. Listez les stratégies que la personne peut utiliser seule, puis les personnes et lieux qui aident à se changer les idées.
3. Notez les personnes à qui demander de l'aide, les professionnels et les numéros d'urgence.
4. Travaillez la sécurisation de l'environnement (éloigner les moyens dangereux), et vérifiez que la personne sait où trouver son plan.

POINTS D'ATTENTION

> Ce plan s'inscrit dans une évaluation et un suivi du risque suicidaire. Il ne remplace pas une prise en charge d'urgence en cas de danger imminent.

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.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 89 · FICHE À REMETTRE

Mon plan de sécurité

À faire de préférence avec ton psychologue

Quand une crise arrive, il est difficile de réfléchir. Ce plan, préparé à l'avance avec ton psychologue, te guide étape par étape. Garde-le sur ton téléphone et sur papier.

1. Mes signaux d'alerte : _____
2. Ce que je peux faire seul(e) pour me calmer : _____
3. Les personnes et lieux qui m'aident à penser à autre chose : _____
4. Si ça ne suffit pas : qui j'appelle (proche, professionnel), et les urgences : 112, 3114 (France), 024 (Espagne).

Étape	Personne, lieu ou service	Numéro

Ce que je fais pour rendre mon environnement plus sûr :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

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