



## Élaboration d'un plan d'urgence

Lors d'une crise suicidaire, les personnes malades présentent une capacité de penser limitée. C'est pourquoi l'élaboration anticipée d'un plan de crise peut s'avérer utile :

- Identification des signes avant-coureurs personnels de la crise suicidaire (pensées, sentiments et comportements typiques)
- Stratégies personnelles de gestion de la crise (p. ex. sport, films, promenades, etc.)
- Gestion de la crise avec l'aide d'autres personnes : participation à des situations sociales distrayantes
- Liste des personnes auxquelles il est possible de demander de l'aide de manière ciblée
- Liste de contacts avec des professionnel-le-s du soutien
- Restriction de l'accès aux moyens de se suicider (p. ex. médicaments)