



Guide pratique pour l'utilisation d'un plan de crise

Écrit par Geneviève Trempe, psychoéducatrice

En collaboration avec l'équipe de la clinique Connec-T
Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

Le but du plan de crise

Prévenir les crises et ainsi, les possibles passages à l'acte dont les gestes suicidaires ou hétéroagressifs.

Puisque la crise représente un état où la personne est submergée par les émotions et a de la difficulté à utiliser ses ressources cognitives, le plan est utile pour la guider dès l'apparition des premiers signes de détresse.

Astuces pour un plan de crise aidant

- Avoir établi au préalable un lien de confiance avec la personne.
- Expliquer les raisons qui justifient l'élaboration d'un plan de crise. Explications : le fait de réfléchir aux contextes qui pourraient provoquer des états de crise et aux signes précurseurs nous aide à agir rapidement et ainsi, à retrouver notre équilibre. De plus, lors des crises, il est difficile de réfléchir puisqu'on est submergé par les émotions. Le plan est donc utile pour nous guider dans les actions à poser.
- Faire le plan au bon moment, quand la personne est disponible psychologiquement pour le faire. Si la personne est encore submergée par les émotions, lui laisser la place pour ventiler et exprimer ce qu'elle ressent.
- Proposer d'intégrer un proche significatif. Cela peut être aidant pour compléter les différentes sections, mais aussi dans le soutien par la suite lors des moments de détresse.
- Le plan de crise est un outil qui appartient à la personne et donc, écrire dans ses mots et avec la modalité qui lui convient le mieux (papier, cellulaire, applications).
- Réviser régulièrement le plan de crise, dont après chaque crise.
- Communiquer le plan de crise aux personnes concernées avec l'accord de l'utilisateur. Par exemple, il peut être souhaitable de remettre une copie du plan aux personnes à joindre inscrites dans le plan. De plus, pour offrir

une intervention adaptée lors d'une crise, les éléments du plan devraient être inscrits et facilement repérables au dossier de l'utilisateur.

Les sections du plan de crise

Le plan peut être complété en plus d'une rencontre selon le rythme de la personne. Les sections pourraient changer d'une personne à l'autre selon ses besoins.

- **Les stratégies pour se sentir bien au quotidien.** Il peut s'agir de stratégies comportementales, cognitives ou émotionnelles.
- **Les événements qui peuvent me faire sentir moins bien.** Par exemple, il peut s'agir d'événements de vie difficiles, de changement dans la routine ou de consommation d'alcool.
- **Les signes que ça va moins bien.** Il peut s'agir de pensées, de comportements, d'émotions.
- **Les stratégies à utiliser lorsqu'il y a présence de signes précurseurs de crise.** Idéalement, on tente de recommander des stratégies que la personne connaît et a déjà utilisées. Sinon, on enseigne des stratégies simples.
- **Les personnes qui peuvent me venir en aide en incluant des numéros 24-7 (centres de crise).** Il est important de vérifier si ces personnes sont au courant et idéalement, leur remettre une copie du plan de crise.
- **Les interventions souhaitées en situation de crise.** Cette partie doit être négociée avec la personne et les services impliqués. Les interventions souhaitées doivent être applicables dans la réalité. Il est aidant de planifier la garde des enfants et des animaux de compagnie si un séjour au centre de crise ou à l'hôpital est nécessaire.
- **Les moyens pour sécuriser l'environnement.** Ne pas oublier que d'éloigner un moyen anticipé pour se suicider est une pratique recommandée.

Exemple d'un plan de crise

Ce que je fais au quotidien pour me sentir bien :

Je reste dans une ambiance calme, je fais du sport, je vois mes amis et mes proches, je fais des techniques de respiration, je m'abstiens de consommer du cannabis.

Évènements ou circonstances qui peuvent contribuer à me faire sentir moins bien :

Les frustrations du quotidien, quand les gens me jugent sur ma « normalité », des argumentations qui ne mènent nulle part, stress lié à l'école, le stress de mes proches par rapport à ma santé mentale, le manque de sommeil, la fatigue.

Signes qui indiquent que je vais moins bien

(Changements dans mes pensées, mon attitude, mes comportements) :

Je ne dors pas, je ne mange pas, je peux arrêter de parler ou au contraire, parler +++, je ne veux plus mon cellulaire et mon ordinateur, j'ai le regard fixe.

Stratégies que j'utilise pour me sentir mieux :

Sortir marcher si mon état et le contexte le permettent (donc si ça ne représente pas un danger pour moi. Ex : la nuit, au froid), sinon, faire une séance d'exercice intense (vidéo abdos), aller me reposer.

Interventions souhaitées lorsque je suis en détresse
(à planifier avec mon équipe traitante et mes proches) :

Au besoin, demander un hébergement au centre de crise.

Contacter le 911 si je ne peux pas assurer ma sécurité et que je refuse de demeurer dans un lieu sécuritaire.

Moyens pour sécuriser l'environnement :

Ne pas avoir de drogue et d'alcool chez moi. Ne pas accumuler ma médication.

Personnes de confiance qui peuvent me venir en aide :

Nom : Maman

Tél. : 514-899-0765

Nom : Papa

Tél. : 514-675-0909

Est-ce que les personnes ont été mises au courant :

Oui Non

Professionnels que je peux contacter en situation de crise :

Nom : Geneviève

Tél. : 514-889-0706

Équipe de crise Résolution : 514-351-9592

Élaboré par : Carl Robert, Marie Tremblay et Geneviève

Date : Juillet 2023

Plan de crise

Ce que je fais pour me sentir bien au quotidien :

Évènements ou circonstances qui peuvent contribuer à me faire sentir moins bien :

Signes qui indiquent que je vais moins bien (Pensées, attitudes, comportements) :

Stratégies que j'utilise pour me sentir mieux :

Interventions souhaitées lorsque je suis en détresse
(à planifier avec mon équipe traitante et mes proches) :

Moyens pour sécuriser l'environnement :

Personnes de confiance qui peuvent me venir en aide :

Nom : _____

Tél. : _____

Nom : _____

Tél. : _____

Est-ce que les personnes ont été mises au courant :

Oui Non

Professionnels que je peux contacter en situation de crise :

Nom : _____

Tél. : _____

Équipe de crise tél. : _____

Élaboré par : _____

Date : _____



Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 2023

Ce document est diffusé sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale 4.0.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal*

Québec