

# Plans d'adaptation, de crise et de sécurité : Comment en faire un



Image credit: PressMaster | Adobe Stock

**Sommaire :** Un plan d'adaptation (aussi appelé plan de sécurité ou de crise) est une liste écrite d'instructions utiles préparée à l'avance, afin de vous guider (ainsi que ceux qui se soucient de vous) sur ce qu'il faut faire (et ne pas faire) pour vous soutenir en période de stress et de crise.

## Qu'est-ce que l'adaptation, la crise et la planification de la sécurité ?

La vie n'est pas toujours facile - en fait, elle peut être assez stressante parfois. Dans les moments de stress, il devient difficile de penser et de gérer les choses.

La solution ? Un plan d'adaptation est un outil utile dans lequel vous avez noté à l'avance les stress éventuels qui pourraient survenir et ce que vous et votre réseau de soutien pouvez faire pour vous aider.

Le plan est établi à l'avance, lorsque les gens sont calmes. Il n'est pas établi pendant une crise, lorsque les gens sont bouleversés et incapables de penser clairement.

Un plan d'adaptation peut également être utile pendant une crise (c'est pourquoi on pourrait l'appeler plan de crise) ; et peut également contribuer à assurer la sécurité des personnes (c'est pourquoi on peut l'appeler plan de sécurité).

## Vous cherchez un plan téléchargeable ?

Voici une version de Google doc que vous pouvez télécharger et personnaliser pour créer votre propre plan.

### Instructions

- Visitez ce lien  
[https://docs.google.com/document/d/17tOUPcnMtkmR3N7G3RRdJN6\\_PI27g-sCyt2VPaScSGO/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/17tOUPcnMtkmR3N7G3RRdJN6_PI27g-sCyt2VPaScSGO/edit?usp=sharing)
- Sélectionnez Fiche > Télécharger > Word document, ou Rich Text Format.

## Raisons de vivre : But, espoir, sens et appartenance

Pour qui est-ce que je vis ? Par exemple, la mère, le père, les frères et sœurs, les amis, les parents, les animaux domestiques, etc.  
Pour quoi est-ce que je vis ? Par exemple, les rêves d'avenir, les objectifs, etc.

## Quand je suis bien (alias "dans la zone verte")

La "zone verte" est le moment où nous nous sentons calmes, et peut être rationnelle et logique.



De quoi ai-je l'air quand je me sens bien ? (c'est-à-dire "zone verte") Par exemple "heureux, voulant s'occuper, drôle", etc.

Quels sont les éléments clés qui m'aident à rester en bonne santé ? Par exemple, dormir suffisamment, manger sainement, être physiquement actif, sortir, réduire le temps passé devant un écran, prendre mes médicaments, éviter les drogues/alcools, etc.

## Déclencheurs et stress

Quels sont mes principaux éléments déclencheurs et facteurs de stress ? (par exemple, l'école, le travail, la maison)

- 1.
- 2.
- 3.

Quels sont les moyens possibles pour faire face à chaque déclencheur ou stress ? Ou qu'espérez-vous voir de différent ?

## Quand je suis frustré, stressé, triste, ennuyé, bouleversé ("Dans la zone jaune")

La "zone jaune" est le moment où une personne commence à être stressée et frustrée. Dans cette zone, nous ne voulons généralement pas de discussions profondes et logiques ni de résolution de problèmes, mais nous voulons généralement un soutien émotionnel.



Quand je commence à m'énerver, de quoi ai-je l'air ? Par exemple, triste, en colère, renfermé, etc.

**Stratégies d'adaptation** : Lorsque je suis contrarié, que puis-je faire pour y faire face ? Par exemple, aller faire une promenade, parler à quelqu'un, me distraire, etc.)

**L'autocompassion** : Que dirais-je pour soutenir une autre personne dans la même situation ? Par exemple, c'est bien, vous êtes une bonne personne, etc.

**Obtenir le soutien des autres** : Quand je commence à être débordé, vers qui puis-je me tourner ? Que peuvent-ils faire ? Par exemple, m'écouter sans m'interrompre ; demander si je veux que vous me donniez des conseils ou simplement écouter ; accepter et compatir à ce que je ressens ; me demander si je veux un câlin.

Do's...

Que ne doivent pas faire les autres, par exemple ne pas me blâmer, me critiquer ou me punir, ne pas poser trop de questions

Don'ts...

## Quand je suis complètement débordé, en crise ("zone rouge", "combat/vol/gel")

La zone rouge, c'est quand les gens se sentent complètement dépassés. Dans cette zone, votre cerveau est en mode "combat/vol/gel", et vous ne pouvez généralement pas penser logiquement.



Quand je me sens complètement dépassée, à quoi cela ressemble-t-il pour moi ?

**Faire face** : Que puis-je faire lorsque je suis débordé ? (par exemple, prendre un temps d'arrêt ; etc.)

**Le soutien des autres** : Que doivent faire les autres pour me soutenir si je suis en crise ? Par exemple, restez vous-même calme ; gardez les choses tranquilles

Que doivent faire les autres personnes ? Par exemple, restez vous-même calme, ne faites pas de bruit

Toute autre chose que j'ai besoin que d'autres personnes fassent pour moi  
Par exemple, s'occuper de mes animaux domestiques

## Ressources en cas de crise

Si les choses ne se calment pas, où pouvons-nous obtenir de l'aide ?

- Lignes de crise

Up to aged 18?  
• KidsHelpPhone 1-800-668-6868  
Adult aged 18+?

<https://www.crisisservicescanada.ca/en/looking-for-local-resources-support/>

Local Emergency Department

---

## Mes médicaments

---

Nom du médicament, posologie, but recherché
---

---

## Mes professionnels et mes médecins

---

Nom	Coordonnées

---

## À propos de ce document

---

Rédigé par l'équipe eMentalHealth. Remerciements particuliers à Marjorie Robb, psychiatre.

---

## Avis de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

---

## Creative Commons License

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/lic...>