

## **Plan de Crise Conjoint**

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Mon plan de crise a été élaboré conjointement avec** (noms et rôles des différents partenaires) :

**Mes difficultés ou problèmes psychiques :**

**Qu'est-ce qui peut m'amener à une situation qui me dépasse et me mette en crise ?**

**Comment suis-je concrètement quand je suis en crise ?** (pensées, émotions, réactions physiques, comportements)

**Y a-t-il d'autres signes qui apparaissent selon mon entourage ?**

**Que pourrais-je faire concrètement pour gérer cette situation difficile?**

**En cas de besoin, à qui puis-je demander de l'aide ?** (nom, nature du lien et tél)

**Quand je vais moins bien et/ou en cas de crise :**

**1. Quels sont les soins que je souhaite recevoir ?**

**2. Quels sont les soins que je souhaite éviter ?**

**3. Quelles seraient alors les alternatives possibles ?**

**Dans une situation de crise, quelles sont les démarches concrètes à faire ou à déléguer pour préserver mes intérêts et mon quotidien ?** (courrier, garde d'enfants, animaux, domicile, travail,...)

**Mon plan de crise a été transmis à :** (lieu ou nom, nature du lien)

Lieu et date :

Rôles & signatures :