

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 :