## Plan de Crise Conjoint

**Nom : Prénom : Date de naissance :**

**Téléphone : Adresse :**

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

**Motif du suivi psychiatrique ou difficultés/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?** (mettre par ordre de priorité en favorisant d’abord les stratégies personnelles, puis celles de l’entourage et finalement celle nécessitant l’intervention de professionnels)

**En cas de besoin, à qui puis-je demander de l’aide ?** (nom, nature du lien ou rôle, tél ; mettre par ordre de priorité en favorisant d’abord le réseau des proches, puis des professionnels du réseau habituel, puis les services et institutions de garde)

**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 ?** (argumenter les raisons du refus)
3. **Quelles sont alors les alternatives possibles ?** (indispensable à renseigner en cas de refus de soins ou de traitements)

**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,…nommer qui peut ou doit faire quoi, mettre les coordonnées des personnes afin qu’elles puissent être atteintes en cas de besoin)

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

Lieu et date :

Rôles & signatures :