

*« Un partenariat entre moi et mon réseau de soutien »*

## **Plan de Crise Conjoint de :**

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Téléphone :**

**Adresse :**

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

**Les difficultés psychiques et/ou problèmes d'addiction qui ont motivé mon suivi :**

**Qu'est-ce qui peut m'amener à une situation qui me dépasse, me mette en crise ou me fasse rechuter ?**

**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 celles nécessitant l'intervention de professionnels)

**En cas de besoin, à qui puis-je demander de l'aide ?** (nom, nature du lien ou rôle, téléphone ; 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, en cas de crise et/ou de rechute :**

**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, etc.

Nommer qui peut ou doit faire quoi, mettre les coordonnées des personnes afin qu'elles puissent être contactées en cas de besoin)

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

Lieu et date :

Rôles et signatures :