



- Je souhaite que l'on s'inquiète pour moi quand (quels sont les signes auxquels il faut être attentif ?) : (ex : je ne dors plus, je parle beaucoup, je m'isole, je ne prends plus mon traitement, j'abandonne mes activités...)

- En cas de crise, je souhaite que l'on prévienne (proches, pair-aidants et/ou professionnels)

	Nom	numéro de téléphone	type de relation
1.			
2.			
3.			
4.			

- Je ne souhaite pas que l'on prévienne :  
(Nom et/ou type de relation)

- Dans ces moments - là, je peux recevoir de l'aide de :

	Nom	numéro de téléphone	type de relation - rôle
1.			
2.			
3.			
4.			

- Les mesures concrètes à prendre si je suis en situation de crise pour **préserver mon environnement** seraient : (gardes d'enfants, relever le courrier, soutien à mes proches, animaux, domicile, travail...)

- En situation de crise, **les accompagnements les plus adaptés pour moi seraient** :  
(Prise de rdv, visite à domicile, recours aux urgences, ressources à solliciter...)

- Il conviendrait de **me rappeler** :

- Les **alternatives recommandées** seraient (Ce qui m'aide ou me fait du bien quand je suis en crise serait (bain chaud, relaxation, sport, yoga...)) :

- **À éviter** :

- Je suis **en traitement médicamenteux** (proposition de compléter une fiche « traitement médicamenteux » et de l'annexer au plan de crise)

- **Éviter** les traitements médicamenteux suivant (allergies, effets indésirables ...) :

*Pour aller plus loin et après avoir complété ce document,...*

- Y a-t-il d'autres personnes avec lesquelles vous souhaitez partager votre plan de crise ? (Page 1)
- Pensez-vous à d'autres signes avant-coureurs d'une crise ? Votre entourage vous a-t-il fait remarquer des signes de ce type ? Quelle est la situation ou les événements qui pourraient amener une crise ? (Page 2)
- Ma situation a changé. Faut-il modifier mon plan de crise ?
- Je souhaiterais approfondir mon plan de gestion de crise : <http://ateliers-rehab.ch/wp-content/uploads/2017/09/Mon-plan-de-gestion-de-crise.pdf>

*Notes :*