

MON PLAN DE CRISE CONJOINT

Un partenariat entre moi et mon réseau de soutien

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tél. :

Adresse :

Mon plan de crise a été fait avec (noms et rôles des différentes personnes) :

Bravo pour cette
démarche !



Quelles difficultés m'amènent à écrire mon Plan de Crise Conjoint ?

Qu'est-ce qui peut m'amener à être débordé.e (en crise) ?

Qu'est-ce-que je remarque chez moi quand ça ne va pas ? (pensées, émotions, réactions physiques, comportements)

Qu'est-ce-que mon entourage remarque chez moi quand ça ne va pas ? (pensées, émotions, réactions physiques, comportements)

Qu'est-ce qui me fait du bien quand ça ne va pas ? (loisirs, entourage, aide de professionnels)

Si j'ai besoin d'aide, à qui puis-je en demander ? (prénom et nom, qui c'est pour moi, comment je peux le/la contacter)

Quand ça ne va pas...

1. Quelles sont les aides que je souhaite recevoir ?

2. Quelles sont les aides que je souhaite éviter ? Pourquoi ?

3. Si mes souhaits ne sont pas possibles, comment trouver un compromis ?

Quand ça ne va pas, qui devrait être informé ? Par qui ? Et comment ?

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

Lieu et date :

Rôles & signatures :