Plan de crise de :

Nom : Prénom :

Date de naissance : Téléphone : Adresse

Mon plan de crise a été élaboré avec (noms des différents partenaires) :

Motifs du suivi psychiatrique ou difficultés :

Comment suis-je lorsque je vais bien ?

Comment suis-je quand je suis en crise ? (pensées, émotions, réactions physiques, comportements)

Quels sont les signes annonciateurs : (les premiers symptômes)

Comment puis-je faire pour gérer cette situation difficile ? (Stratégie personnelle, puis celle de l'entourage et enfin celles nécessitant un professionnel de santé)

Qui puis-je contacter en cas de besoin ? (Nom nature du lien, médecin traitant, psychiatre avec leur numéros de tel).

Mes traitements :

En cas de crise :

Quels soins je souhaite avoir ? :

Quels sont ceux que je refuse ? :