

# PLAN DE CRISE



## 1. Les personnes que j'appellerai en cas de crise

Selon les témoignages recueillis auprès d'usagers, les deux principales raisons qui font qu'on n'appelle pas en cas de crise sont : le fait de ne pas savoir qui appeler et la peur de déranger l'autre personne. L'objectif du Plan de crise est de profiter d'un moment où vous n'êtes pas en crise pour élaborer vos solutions. Ici, nous vous invitons à identifier les personnes (proches, familles, amis,...) qui pourraient vous aider en cas de crise. Ensuite, il est important de leur expliquer votre démarche. Il est également important de leur demander si elles sont d'accord de participer à votre Plan de crise.

	QUI ?	TÉLÉPHONE ?	DISPONIBILITÉ ?
1			
2			
3			
4			
5			

*Dans quel ordre de priorité ?*

*J'inscris les personnes (1) à qui j'ai proposé et (2) qui ont accepté d'être sur ma liste .*

*Quelles sont les heures/jours auxquels je peux appeler sans avoir peur de déranger ?*



## 2. Les ressources que j'activerai en cas de crise

Vous avez sûrement déjà testé beaucoup de solutions pour apaiser vos crise. Notez, ici, toutes celles que vous avez déjà essayées et qui fonctionnent pour vous.

	ACTIVITÉS ?	LIEUX ?	RESSOURCES ?
CRISE SÉVÈRE			
CRISE MODÉRÉE			

*Je définis moi-même ces différents degrés de crise.*

*Y a-t-il des activités qui m'apaisent lorsque je suis en crise ?  
(puzzle, livre, jardinage, sudoku, mandala, crier, marcher, courir,...)*

*Me trouver dans certains lieux peut-il m'apaiser ?*

*Il peut s'agir, par exemple, de musiques, photos, vidéos, sites internet, applications, citations, mantras,*



## 3. Les signaux avant-coureurs

Certaines crises peuvent être évitées. Vous connaissez le fonctionnement de vos crises mieux que personne. Ici, nous vous proposons d'indiquer les signes, indicateurs, symptômes et/ou changement qui apparaissent habituellement avant vos crises et auxquelles être attentif pour pouvoir agir préventivement.

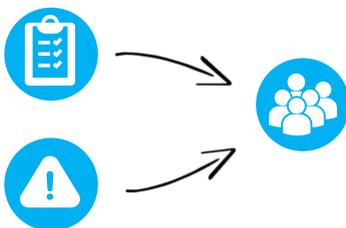
### SIGNES, INDICATEURS, SYMPTÔMES ET/OU CHANGEMENTS


*Il peut s'agir, par exemple, d'insomnie, d'irritabilité, de suractivité, d'euphorie, de perte d'envie, d'inactivité, de perte d'appétit, d'apparition d'idées bizarres voire délirantes, de confusion, de perte de mémoire, de reconsommation d'alcool/drogues, d'isolement, de ruminations,...*



## 4. Je communique et j'informe

Les personnes qui ont acceptées de participer à votre Plan de crise sauront mieux vous aider si vous leur communiquez (1) votre liste des ressources qui vous apaisent en cas de crise et (2) votre liste des signaux avant-coureurs auxquels être attentif pour éviter ou réduire la crise.



# PLAN DE CRISE

QUI ?

TÉLÉPHONE ?

DISPONIBILITÉ ?

1			
2			
3			
4			
5			

ACTIVITÉS ?

LIEUX ?

RESSOURCES ?

CRISE SÉVÈRE			
CRISE MODÉRÉE			

SIGNES, INDICATEURS, SYMPTÔMES ET/OU CHANGEMENTS


Je communique et j'informe