



**En cas de besoin, à qui puis-je demander de l'aide ?** (nom, nature du lien ou rôle, tél ; 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, ...nommer qui peut ou doit faire quoi, mettre les coordonnées des personnes afin qu'elles puissent être atteintes en cas de besoin)

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

Lieu et date :

Rôles & signatures :