

PLAN DE CRISE

a remplir avec le thérapeute - hors crise

Ce plan est mon repère quand l'intensité devient trop forte. Il m'aide à ne pas improviser, ce n'est pas un contrat rigide. C'est une carte. Il est normal de l'ajuster avec le temps.

1. Comment je sais que je bascule

Les signes qui m'indiquent que je perds en stabilité :

.....

.....

.....

2. Ce que je fais en premier, (une action simple et concrète)

Quand je sens que je bascule,

la toute première chose que je fais est :

.....

.....

.....

3. Ce qui m'aide le plus quand ça monte

Les 3 stratégies qui fonctionnent le mieux pour moi :

.....

.....

.....

4. Ce que je dois éviter quand je suis en crise

Quand l'intensité est forte, il vaut mieux que j'évite :

.....

.....

.....

(ex : envoyer des messages impulsifs, prendre une décision, rester isolé.e...)

5. Mes appuis extérieurs

Quand mes ressources internes ne suffisent plus, je contacte :

Personne 1 :

Personne 2 :

Professionnel.le :

Autre ressource :

6. Ma phrase de protection

Quand l'impulsion est forte, je me rappelle :

.....

.....

.....

7. Mon engagement envers moi-même

Même si c'est difficile, je m'engage à :

.....

.....

.....