

Plan de Crise Conjoint PCC

Guide pour les proches

Accompagner un proche dans la réalisation de son PCC

Qu'est ce qu'un Plan de Crise Conjoint ?

Le **Plan de Crise Conjoint (PCC)** est un **document personnel** qui permet à une personne vivant avec des difficultés psychiques d'anticiper une éventuelle période de crise.

Il sert à **exprimer ses préférences de soins et d'accompagnement**, mais aussi à **identifier ce qui aide et ce qui complique** les situations difficiles.

Le PCC permet d'écrire noir sur blanc :

- les signes qui annoncent une crise
- les stratégies d'apaisement qui fonctionnent
- les valeurs et priorités de la personne
- les soins ou interventions préférés / celles qu'on souhaite éviter
- les personnes à contacter ou à ne pas contacter en cas d'urgence

C'est un **outil de rétablissement** : il aide à mieux se connaître, se sentir acteur/actrice de sa santé, et favoriser des soins choisis et respectueux.

Le rôle des proches ?

Les proches ont souvent une place essentielle dans la vie de la personne concernée. Ils repèrent parfois les changements avant même que la crise ne survienne, apportent un soutien au quotidien, et connaissent les ressources de leur entourage.

Dans le cadre du PCC, **votre rôle n'est pas de décider à sa place**, mais de l'aider à réfléchir, se souvenir et formuler ses choix.

Vous pouvez notamment :

- écouter et encourager la réflexion
- aider à repérer les signes d'alerte ou les facteurs de bien-être
- rappeler ce qui a aidé ou, au contraire, agravé certaines situations
- soutenir la personne dans l'expression de ses souhaits, même si vous n'êtes pas toujours d'accord
- respecter les décisions qu'elle inscrit dans son plan

Le PCC appartient à la personne. C'est **son document**, même si vous y avez contribué.



Comment accompagner concrètement ?

1. Comprendre la démarche

Le PCC se construit en dehors de la crise, souvent avec un professionnel de santé. Il ne s'agit pas d'un document administratif, mais d'un espace de dialogue pour mieux se préparer ensemble.

2. Participer à la réflexion (si votre proche le souhaite)

Certaines personnes préfèrent rédiger seules, d'autres veulent échanger avec leurs proches.

Si vous êtes invité à participer :

- soyez à l'écoute, sans chercher à corriger ou à orienter
- partagez vos observations de manière bienveillante : « J'ai remarqué que tu semblais plus tendu quand... »
- aidez à formuler : « Tu dis que te promener t'aide beaucoup, on pourrait le noter ? »
- respectez les moments de silence, les hésitations ou le besoin d'espace

3. Aider à garder le plan accessible

Vous pouvez, si la personne le souhaite :

- conserver une copie du PCC
- connaître son contenu pour pouvoir le présenter en cas de crise
- aider à le mettre à jour après une hospitalisation ou un épisode difficile

La transparence et le consentement sont essentiels :
ne partagez jamais le PCC sans l'accord de la personne concernée.

Et après ?

Le PCC n'est pas figé : il évolue avec le temps. Il peut être revu après une nouvelle expérience, un changement de traitement, ou simplement parce que la personne se connaît mieux.

Participer à cette révision peut être une belle occasion de dialogue et de confiance retrouvée.

En résumé ?

Le Plan de Crise Conjoint, c'est :

- un outil pour prévoir sans subir
- une façon de donner la parole à la personne concernée
- un moyen de renforcer le lien entre proches, professionnels et usager
- une démarche qui favorise le rétablissement et le respect du choix de chacun

Votre présence, votre écoute
et votre respect sont les
meilleures contributions que
vous puissiez offrir dans
cette démarche.

