

## Plan de Crise Conjoint PCC

## Guide pour les usagers

### Un outil pour vous aider

Le Plan de Crise Conjoint (PCC) est un document que vous préparez avec un professionnel qui vous accompagne. Il est conçu pour être un véritable soutien, non seulement pour vous dans votre quotidien, à la maison, mais aussi pour les soignants lorsque vous traversez une crise.

Le PCC vous aide à mieux comprendre et gérer les moments difficiles, quand il est plus compliqué d'avoir les idées claires. Ce document peut être utile pour avoir des lignes de conduite à adapter ou/et à éviter.

Cela vous offre des repères personnels, un soutien que vous pouvez retrouver même lorsque vous êtes seul.e, il peut vous soutenir dans votre parcours de rétablissement.

### À quoi sert le PCC et quelle utilité pour vous ?

- **Anticiper les moments difficiles** où il pourrait être plus compliqué de vous exprimer ou de prendre des décisions pour vous-même. Cela vous permet de savoir ce qui peut vous aider
- **Exprimer vos besoins et souhaits** à vos soignants et aux personnes de votre entourage, mais aussi pouvoir vous y référer vous-même en période de crise
- **Gérer et prévenir les crises** en amont, en établissant des stratégies personnalisées
- **Être mieux compris et respecté** dans vos choix
- **Renforcer votre rôle actif dans vos soins** en ayant une vision claire des actions qui vous aident à aller mieux
- **Un repère pour vous-même**, afin que vous sachiez ce qui peut vous soulager ou ce qui fonctionne quand vous traversez une période difficile

## Que contient le PCC ?

Le PCC est personnalisé : il reflète vos mots, votre vécu et vos choix.  
On peut y trouver :

- Les **signes d'alerte** que vous avez repérés (ex. : troubles du sommeil, isolement, anxiété)
- Vos **ressources personnelles** : ce qui vous aide à aller mieux (activités, musique, sport, etc.)
- Les **personnes sur qui vous pouvez compter** : proches comme professionnels
- Les soins que vous préférez et ceux que vous souhaitez éviter
- Vos priorités et besoins en cas de crise : qui va garder mon animal de compagnie ? récupérer mon courrier ? .....

**Remarque :** Ce document n'a pas de valeur juridique, mais il est pris en compte sérieusement par les personnes qui vous accompagnent. Il sert de repère important, même en l'absence de crise, et peut être consulté par vous, vos proches ou vos



## Quand et comment rédiger son PCC ?

- Discussion préalable avec un professionnel (infirmier, médecin, psychologue ...) ou pair-aidant\* en dehors d'une période de crise
- Des **rencontres répétées** sont possibles pour avancer à votre rythme
- Vous avez la possibilité d'en parler avec vos **proches** avant de finaliser le document
- Vous **remplissez le document** avec l'aide de votre professionnel de santé ou de votre pair-aidant

\* Qu'est ce qu'un pair-aidant ? Un pair-aidant est une personne qui a vécu une expérience similaire à la vôtre, notamment dans le cadre d'une crise psychique. Il ou elle utilise cette expérience pour soutenir d'autres personnes confrontées à des situations similaires. Ce rôle permet un échange plus ouvert et une meilleure compréhension, enrichissant ainsi le processus d'élaboration du PCC.

## Le PCC en pratique ?

- C'est un outil personnel, vous êtes maître de votre PCC
- Vous en gardez toujours une copie
- Vous décidez si le PCC est conservé dans votre dossier médical
- Vous pouvez le partager avec la ou les personnes de votre choix : médecin traitant, proches, équipe de soins, équipe d'accompagnement social, ....
- Il peut être révisé autant de fois que nécessaire, selon votre évolution ou vos besoins



N'hésitez pas à en parler  
avec nous et votre entourage !