

Plan d'action en cas de crise - ★ Zinzin Zine : le psychologique est politique ★

Zinzin Zine

Mary Ellen Copeland

[Note de Zinzin Zine : pour réaliser votre plan d'action, il suffit de recopier chacun des éléments de la liste suivante sur une page en complétant à chaque fois par vos propres directives. Faire cela sur un carnet personnalisé selon vos goûts par exemple, peut-être une façon de se donner du courage !]

Je crois fermement que toute personne qui a déjà eu des difficultés de santé mentale doit développer pour elle-même, à un moment où elle se sent bien, un plan de crise tel que celui qui suit. Ce plan nous permet de maintenir un certain degré de contrôle sur nos vies, même lorsque tout semble hors de contrôle.

Le développement d'un tel plan prend du temps - ne vous attendez pas à le faire en une seule séance. Travailler dessus avec des membres de votre famille ou des ami·e·s, votre conseiller·e, votre responsable médical – avec quiconque vous vous sentirez à l'aise de le faire.

La partie la plus difficile pour moi a été de découvrir ces signes qui indiquent que j'ai besoin que d'autres prennent le relais pour moi. Cela a fait remonter des souvenirs de moments passés très difficiles. Je l'ai fait très lentement avec beaucoup de soutien.

Imprimez cette page ou téléchargez le [plan de crise PDF](#) [en anglais, mais donne une idée de présentation possible]. Une fois que vous avez terminé le plan, gardez une copie pour vous-même, et donnez-en une copie à tou·te·s vos soutiens. Mettez-le à jour à chaque fois que vous en aurez besoin.

- Quand je me sens bien, je suis (décrivez-vous lorsque vous vous sentez bien)
- Faites une liste des signes indiquant que vous n'êtes plus capable de prendre des décisions pour vous-même, ou plus capable d'être responsable de vous-même ou de prendre des décisions appropriées.
- Quand j'ai clairement quelques-uns des signes signalés ci-dessous, faire une liste de personnes pouvant prendre des décisions pour moi, s'assurer que je reçoive un traitement approprié et me procurer des soins et du soutien.

- Liste des personnes que je ne veux en aucune façon impliquées dans mes soins ou traitements. Liste de noms et (éventuellement) de raisons pour lesquelles vous ne voulez pas les impliquer
- Médicaments préférés et pourquoi
- Médicaments acceptables et pourquoi
- Médicaments inacceptables et pourquoi
- Traitements acceptables et pourquoi
- Traitements inacceptables et pourquoi
- Choix d'accueils / soins communautaires / Services de relève
- Les institutions de traitement préférées et pourquoi
- Les institutions de traitement inacceptables et pourquoi
- Ce que j'attends de mes soutiens quand je me sens mal à ce point
- Ce que je n'attends pas de mes soutiens quand je me sens mal à ce point
- Ce que j'attends de mes soutiens quand je suis un danger pour moi-même ou pour d'autres
- Les choses que j'ai besoin que d'autres fassent pour moi et de qui je veux qu'il s'agisse
- Comment je veux que les désaccords entre mes soutiens soient réglés
- Les choses que je peux faire pour moi-même
- Les indicateurs que mes soutiens n'ont plus besoin d'utiliser ce plan
- J'ai développé ce document moi-même avec l'aide et le soutien de
- *[Ajout de Zinzin Zine]: il nous paraît également particulièrement important de profiter d'un tel plan de crise pour clarifier **nos diverses formes de consentements ou non-consentements à la sexualité pendant nos crises**, il s'agit d'un point crucial et trop souvent oublié ou minimisé : Est-ce que je consens à la sexualité pendant mes crises, et si oui avec qui et dans quelles conditions ?*

Pour finir votre plan de crise, assurez-vous que vous, vos soutiens et des témoins l'ont signé.

★ ★ ★ ★ ★

Traduit de l'anglais. Cette traduction est **participative et D.I.Y.**, toute personne peut proposer des améliorations en nous contactant (zinzinzine[at]riseup.net), cette version est donc en permanence susceptible d'être modifiée.

Source : mentalhealthrecovery.com

[Pour le texte en anglais](#)