

## 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 de santé. Il vous permet d'exprimer vos préférences de soins, vos stratégies personnelles et ce qui est important pour vous pour les moments où vous traversez une crise psychique. Il peut vous soutenir dans votre parcours de rétablissement.

### À quoi sert le PCC ?

- Anticiper les périodes où vous pourriez avoir du mal à vous exprimer ou à prendre des décisions pour vous même
- Faire connaître vos besoins et souhaits aux soignants
- Mieux prévenir et gérer les crises
- Éviter certaines situations difficiles (hospitalisation sous contrainte, soins non désirés)
- Renforcer votre rôle d'acteur de vos soins

### 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.
- Les soins que vous préférez et ceux que vous souhaitez éviter.
- Vos priorités de vie : travail, famille, autonomie, sécurité ....

## Comment rédiger son PCC ?

- Vous discutez avec un professionnel (infirmier, médecin, psychologue...)
- Plusieurs rencontres sont possibles pour avancer à votre rythme
- Vous recevez une trame vierge du PCC et pouvez réfléchir tranquillement
- Vous remplissez le document avec l'aide du professionnel
- Vous choisissez à qui transmettre le PCC (médecin traitant, proches, équipe de soins...)



## Le PCC en pratique

Il peut être écrit à la main ou tapé à l'ordinateur.

- Vous gardez toujours une copie
- Vous décidez si le PCC est conservé dans votre dossier médical
- Vous pouvez le partager (ou non) avec vos proches
- Il peut être révisé autant de fois que nécessaire

## Les limites du PCC

- Le PCC n'est pas juridiquement contraignant pour le médecin
- Mais il est pris en compte très sérieusement et sert de repère important
- Les soignants font tout leur possible pour respecter vos choix

## Pourquoi c'est utile pour vous

- Être mieux compris et respecté dans vos choix
- Limiter les refus de soins et les tensions
- Favoriser une meilleure alliance avec vos soignants
- Avoir plus de contrôle sur la maladie et ses conséquences