|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Informations pour moi | Informations pour mon thérapeute | Informations pour les autres |
| Signes avant-coureurs : | Mes difficultés : | Choses que les professionnels ont faites qui ne se sont pas avérées aidantes lors de crises passées : |
| Choses qui se sont avérées aidantes lors de crises passées : | Informations sur le traitement en cours : | Ressources en cas de crise : |
| Choses qui se sont avérées nuisibles lors de crises passées : | Les situations qui peuvent conduire à une crise : | Personnes qui devraient avoir une copie de mon plan de crise : |