Livret du Participant

Plan d'Action Individualisé de rétablissement et de bien-être

LIVRET PERSONNEL

Adaptation et reproduction partielle effectuées par le collectif Eutopia sans autorisation

Documents originels réalisés par The University of Kansas School of Social Welfare,
© 1995-2005 · Mary Ellen Copeland, MS, MA · All Rights Reserved · P.O. Box 301, West Dummerston, VT 05357 ·www.mentalhealthrecovery.com
Copeland Center for Wellness & Recovery · P.O. Box 6464, Chandler, AZ 85246
(866) 436-9727 (toll-free) · (480) 855-3282 · (480) 855-5118 (fax) · copelandcenter.com

Collectif Eutopia

Informations Personnelles

Ce plan de rétablissement appartient à:

Nom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville_____

Téléphone _____

Instructions à suivre si vous trouvez ce document _____

_____

_____

_____

_____

Qu'est-ce que le WRAP©/PAIR?

WRAP est un acronyme anglais pour Wellness Recovery Action Plan qu'on peut traduire en français par PAIR : Plan d'Action Individualisé pour le Rétablissement

Le **WRAP**© est un outil d'auto détermination et de rétablissement qui a été développé par un groupe de personnes confrontées à des problèmes de santé mentale et qui se ont construits des outils et des stratégies de bien-être utiles à leur propres vies. Le WRAP©/PAIR est pensé pour:

- Diminuer, prévenir les sensations et les comportements déstructurants
- Augmenter les capacités d'agir
- Améliorer la qualité de vie
- Aider les personnes pour qu'elles réalisent leurs propres buts, leurs rêves

Le WRAP©/PAIR est construit pour contrôler ce qui menace votre bien-être, et risque de conduire à un état de crise. **Vous récupérez ainsi un pouvoir d'agir en élaborant une stratégie planifiée**. C'est aussi un guide pour les personnes que vous souhaitez impliquer dans votre accompagnement quand les symptômes rendent impossible votre capacité à prendre des décisions, prendre soin de vous ou garantir votre sécurité.

Les personnes qui utilisent le WRAP disent:

- « Cela m'aide à me sentir préparé »
- « Je me sens mieux beaucoup plus souvent et je suis capable d'apprécier la vie que j'ai »

C'est la personne qui éprouve des difficultés qui réalise son propre plan. Idéalement, cette personne choisit une personne qui la soutient ET un professionnel qui l'accompagne pour faire son plan.

Le WRAP a été développé par des personnes qui ont fait face à des symptômes psychiatriques très variés pendant plusieurs années et qui travaillent dur pour aller mieux et réussir leur vie.

Plan d'Action Individualisé vers le Rétablissement et le bien-être

Le PAIR est un plan que l'on établit soi-même pour se sentir bien et pour aller mieux quand on ne se sent pas bien. Cette démarche permet d'augmenter à la fois, sa propre capacité d'agir et sa qualité de vie.

La première partie du WRAP permet de se construire une boîte à outils personnelle et personnalisée pour le bien être. Ce sont des actions que vous pouvez utiliser dans l'élaboration de votre WRAP. Il s'agit d'actions comme contacter des amis ou des professionnels, faire des exercices de relaxation, de concentration, faire un régime, s'exposer à la lumière…

La partie 1 consiste en la construction de votre **Plan de Bien Être au Quotidien** . Il comporte trois temps: 1) vous décrire quand vous allez bien, 2) Etablir la liste des outils que vous reconnaissez comme utile pour maintenir un sentiment de bien être, et 3) enfin parmi la liste de décider ce que vous décidez d'accomplir chaque jour.

La partie 2 consiste à identifier les évènements ou les **Déclencheurs** qui quand ils arrivent vous font sentir moins bien (comme une dispute, ou un problème financier). En utilisant la liste des outils qui sont utiles pour vous, vous élaborer un plan que vous pouvez utiliser pour traverser cette période difficile.

La partie 3 consiste à identifier les **Signes d'Alertes Précoces,** qui subtilement vous indiquent que vous commencez à aller moins bien (comme se sentir nerveux ou dormir moins bien). Ainsi vous piocherez à nouveau dans votre boîte à outil personnelle pour répondre spécifiquement à ces signaux d'alerte afin de vous sentir mieux et d'éviter la venue d'une période encore plus difficile.

La partie 4 concerne le **Moment où les Choses s'Écroulent** . Dans cette partie vous repérez les signes qui annoncent que votre malaise croît (comme se sentir très triste en permanence ou entendre des voix très négatives). Vous piocherez encore dans votre boîte à outil personnelle pour développer un plan d'action efficace pour remonter la pente et prévenir une période encore plus difficiles.

La partie 5 est un **Plan de Crise** ou **Directive Anticipée** . Dans ce plan de crise vous repérez les signes qui font qu'à un moment **vous devrez déléguer à certain-e-s proches certaines décisions** vous concernant ; **elle agiront pour vous, en vous représentant** pendant cette période auprès des soignants notamment. Vous exprimez souhaits, préférences, mais aussi vos refus (concernant les traitements, thérapies, lieux de soin, activités).. Vous déterminez les choses que vos proches peuvent faire pour vous aider et ce qu'ils ne doivent pas faire. Cette façon de prévoir un plan de

directive anticipée vous permet de garder le contrôle même dans les situations complexes.

La partie 6 est un **Plan d'après Crise** . Vous pouvez commencer à réfléchir à cette partie à l'avance et même écrire quelques-unes des choses que vous voulez mettre en place après une crise. Cependant vous pouvez aussi préférer écrire après avoir commencé à vous remettre de la crise, quand vous aurez une image plus précise de ce dont vous avez besoin de faire pour aller bien.

Lisez vos plans tous les jours , notez comment vous vous sentez et faites ce que vous avez besoin de réaliser pour vous aider à aller mieux ou pour continuer à aller bien. Avec de l'habitude la révision de son plan prend moins de temps. Il a été démontré par des études que les personnes qui utilisent régulièrement leur plan traversent moins de période difficile et que quand ils font face à une crise elle est moins intense que pour les autres.

L'approche par le PAIR renforce votre capacité à prendre le contrôle de votre santé et de votre bien-être. Pour plus d'information (en Anglais) référez-vous aux travaux de Mary Ellen Copeland:

Copeland Center for Wellness & Recovery

P.O. Box 6464 · Chandler, Arizona 85246
(866) 436-9727 (toll-free) · (480) 855-3282 · (480) 855-5118 (fax) E-mail · info@copelandcenter.com

www.copelandcenter.com www.mentalhealthrecovery.com

Comment utiliser votre plan de rétablissement ?

Voici quelques conseils généraux pour utiliser votre plan au mieux. Mais c'est VOUS et vous seul-e qui saurez comment vous en saisir et vous en servir comme il vous convient !

Pour utiliser cet outil avec succès, il est préférable de relire régulièrement les Pages déjà écrites, et au besoin de les mettre à jour. La plupart des personnes préfèrent le lire chaque matin, afin de bien mémoriser et mettre en action leur Plan d'Équilibre Quotidien. Mais faites au mieux en fonction de **vos besoins, vos habitudes, et vos conditions de vie. Avec le temps, vous le connaîtrez** parfaitement.

Commencez par la première partie de votre Plan d'Équilibre Quotidien. Relisez la liste qui correspond à votre description de vous quand tout va bien. Si tout va bien, faîtes les choses que vous avez décidé de faire chaque pour aller bien. Regardez aussi la page où est noté ce que vous pourriez avoir besoin de faire juste pour voir si cela éveille quelque chose en vous. Si oui, incluez-le.

Si vous ne vous sentez pas bien, lisez les autres parties pour voir à quel endroit de votre plan se situent les symptômes que vous expérimentez. Une fois repéré où vous êtes dans votre plan, mettez en œuvre votre plan d'équilibre.

Par exemple, si vous vous sentez très anxieux à cause d'un problème d'argent qui vient de vous tomber dessus, ou que vous venez d'avoir une dispute avec votre compagne-on suivez les pages en lien avec les **déclencheurs spécifiques** Si vous ressentez des signes d'alerte précoce (des signes discrets qui annoncent que vos symptômes peuvent empirer) comme d'oublier des choses, ou éviter de répondre au téléphone, suivez le plan que vous avez élaboré dans la partie concernant **les signes d'alerte précoce.** Si vous notez des symptômes qui annoncent que la situation est sur le point de dégénérer, comme commencer à dépenser d'énormes sommes d'argent ou que vous fumez en continu ou que vous avez des douleurs plus intenses, suivez le plan que vous avez élaboré quand **la situation annonce une crise.**

Si vous traversez une **situation de crise,** votre livre vous aidera à découvrir que vous pouvez mobiliser les personnes qui vous soutiennent pour reprendre la main sur la situation. Cependant dans certaines situations de crise, vous pouvez ne pas ressentir ou vouloir reconnaître que vous êtes en crise. C'est pourquoi il est important de s'entourer de personnes **de confiance qui vous soutiennent**. Si elles observent les signes que vous avez jugés utile de mentionner, qui indiquent que vous avez besoin d'une aide accrue, elles prendront alors le relais. Si vous l'avez choisi, elles prendront la responsabilité de vos soins, que vous soyez ou non près à reconnaître que vous êtes en crise à ce moment-là. Le partage de votre **plan de crise** avec les personnes qui vous soutiennent et le fait de le discuter avec elles est absolument nécessaire pour votre sécurité et votre bien-être.

Si vous venez juste de traverser une crise, référez-vous à votre **Plan d'Après Crise** pour vous guider jusqu'à ce que vous remettiez de cette épreuve

Qu'est-ce aue la boîte à outils du bien-être ?

Ces outils de votre bien-être sont des choses que vous faites, et qui vont vous aider à vous ***sentir aussi bien que possible. Ce sont aussi des*** choses que vous faites pour vous aider à vous ***sentir mieux*** lorsque vous ne vous sentez pas bien. Enfin, il y aura des choses que vous ne faites peut-être pas encore, mais qui pourraient vous aider.

Qu'entend-on par « outils du bien-être » ?

- Ce peuvent être des choses que vous avez découvertes par vous-même, mais aussi des choses que vous avez apprises de quelqu'un d'autre
  Par exemple, on vous a fait la remarque : « j'ai l'impression que tu vas mieux quand tu fais ci, quand tu fais ça… »)

- **Ce sont habituellement des choses *simples, faciles, sûres,* et *gratuites ;***

Pourquoi ceci est-il important dans l'élaboration de votre WRAP©/PAIR ?

- Parce que ces outils **serviront à *élaborer les plans d'action*** qui figureront dans les prochaines sections de votre plan de rétablissement.

Exemples concrets d'outils :

- Écrire régulièrement dans son journal intime ;
- Consommer certains aliments et boissons qui vous font du bien ;
- éviter les aliments qui ne vous réussissent pas ;
- Faire une activité physique pendant au moins 30 minutes par jour ;
- Faire ce qu'il faut pour dormir suffisamment ;
- Faire ce qu'il faut pour avoir un sommeil de bonne qualité ;
- Méditer ;
- Pratiquer sa religion ;
- Tricoter ; jouer à la pétanque, voir ses amis, se lever à la même heure tous les jours, Etc. : la liste est aussi longue qu'il y a de personnes :
- **C'EST A VOUS DE TROUVER VOS OUTILS ! Prenez le temps de réfléchir, de revenir à votre cahier quand e nouvelles idées vous viennent.**

Boîte à outil nécessaire au bien-être

Listez les outils que vous avez appris, dans votre expérience personnelle ou grâce à d'autres. Listez les choses que vous aimeriez essayer, mais que vous n'avez jamais tentées. Puis continuez à en ajouter et à barrer ceux que vous estimez ne pas être satisfaisants pour vous. Gardez cette liste bien en vue pour vous y référer régulièrement.

Notes et Idées

Construire mon PEQ : Plan d'Équilibre Quotidien

1

Que souhaitez-vous travailler dans le cadre de votre PAIR ?

Vous pouvez lister un certain nombre de choses que vous souhaiterez travailler dans le cadre de votre PAIR. ***C'est le moment de faire le point sur les objectifs, attentes, des choses que vous souhaitez changer dans votre vie.***

2

Essayez de vous décrire lorsque vous allez bien

Dressez une liste des caractéristiques qui vous décrivent le mieux lorsque vous êtes bien. L'objectif de cette liste est de pouvoir disposer de « caractéristiques de référence » définissant, au mieux, votre état de bien-être. Ainsi vous pourrez, en toutes circonstances, comparer votre état à votre état idéal de bien-être.

3

Que pouvez-vous faire quotidiennement pour vous sentir bien ?

Faites une liste de **toutes les choses** que vous devez faire **tous les jours** pour vous sentir aussi bien que possible. Soyez aussi précis que possible. En effet, ceci sera la base de votre Plan d'Équilibre Quotidien.

4

4ème étape : que pourriez-vous avoir besoin de faire ?

Faites vous un pense-bête de ce que vous auriez besoin de faire. Ces actions ne doivent pas être menées tous les jours mais peuvent être utiles pour vous sentir bien. Vous référer à cette liste chaque jour vous aidera à rester sur la bonne voie et à tenir à chasser le stress causé par l'oubli des choses à faire régulièrement.

Vous trouverez dans les deux pages suivante, puis surtout en annexe, p. 53 à 55, des listes d'exemples de choses à mettre dans votre plan d'équilibre, et des exemples afin de vous aider à vous décrire quand vous vous sentez bien

Construire mon Plan d'Équilibre quotidien

Vous avez dû constater qu'il y a certaines chose que vous avez besoin de faire au quotidien. pour vous sentir bien. Ce plan vous aidera à reconnaître ces petites choses qui vous permettent de rester en forme, et d'organiser votre journée dans ce but. Quand vous commencez à ne plus vous sentir à l'aise, vous pouvez rechercher dans votre Plan de Bien-être ce que vous avez manqué

- Ceci est une description de comment je suis quand je me sens bien (ou de comment j'aimerais me sentir)[1]:

_____
_____
_____
_____
_____

- Voici ce que je dois faire **AU QUOTIDIEN** pour être sur-e que je me sente bien

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

- Voici ce que je dois faire **TOUTES LES SEMAINES** pour être sur-e que je me sente bien

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

1. Exemples : lorsque je me sens bien/je suis bien, je suis plutôt…
Joyeux (se) ; Actif (ve) ; Intraverti(e) ; Volubile ; Réservée(e) ; Extraverti(e) ; Énergique ; Optimiste ; Calme ; Responsable ; Plein(e) d'entrain ; concentré(e) ; etc.
Essayez de trouver les qualificatifs qui vous définissent le mieux. Faites le par vous-même dans un premier temps. Vous pouvez ensuite éventuellement demander à une personne de confiance de votre entourage comment elle vous qualifierait.

- Ce que je dois faire **TOUS LES MOIS** pour être sur-e que de me sentir bien

- Que dois-je faire **périodiquement** pour me sentir aussi bien que possible ?

- Je peux faire ces petites choses quand je commence à aller moins bien

Exemples de choses à mettre dans le PEQ (Plan d'Équilibre Quotidien) :

- ➔ *Me réveiller à 07h30 ;*
- ➔ *Prendre mon petit déjeuner avant 08h30 ;*
- ➔ *Prendre mon traitement du matin ;*
- ➔ *Faire la vaisselle et le ménage de la cuisine ;*
- ➔ *Faire 3 séances de relaxation/méditation par jour ;*
- ➔ *Etc.*

Exemples de choses à faire chaque semaine/chaque mois/périodiquement :

- ➔ *Ne pas oublier de faire renouveler mon ordonnance ;*
- ➔ *Appeler mes ami-e-s, voir ma famille ;*
- ➔ *Rendez-vous médicaux… etc.*

Notes et Idées

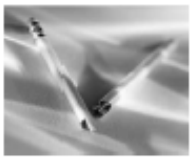
Identifier mes déclencheurs

Les déclencheurs dont évènements particuliers ou certaines circonstances qui peuvent déclencher des comportements des pensées ou des sentiments de manière automatique qui peuvent vous faire penser que vous tomber malade. Ce sont des réactions normales aux évènements de la vie, mais si vous n'y répondez pas, ils risquent de vous faire sentir moins bien. La connaissance de ces évènements déclencheurs va vous permettre de d'augmenter votre capacité à y faire face et d'éviter le développement de symptômes plus sévères

1. Dans la page suivante faites la liste des évènements stressants qui intensifient vos symptômes. Il peut s'agir, d'évènements, d'activités, de personnes, de lieux, de dates anniversaires, de travaux, ou d'autres situations

2. Puis, faites un plan pour faire face à vos déclencheurs quand ils se présentent. Portez plus d'attention aux actions que vous devez mener au quotidien. Vous devriez aussi d'envisager des plans pour appeler vos amis, votre famille pour avoir plus de soutien ou utiliser plus d'éléments de votre boîte à outil nécessaire au bien-être

Vous trouverez une liste d'exemples d'éléments déclencheurs en annexe, p. 56



Identifier mes déclencheurs

Il y a des choses, des événements, situations qui peuvent quand ils surviennent gravement menacer mon état de bien-être. En voici une liste :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si un seul de mes déclencheurs se présentent, voici ce que je ferai pour éviter qu'il prenne le pouvoir sur mes pensées ou mon comportement :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Identifier mes déclencheurs, suite

Quelques-unes de ces activités peuvent être utiles :

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Exemples d'éléments déclencheurs ;

- *Plus d'argent pour faire les courses ;*
- *Attente d'une réponse pour quelque chose de très important/situation d'incertitude ;*
- *Anniversaire d'un traumatisme/d'un événement douloureux/mauvais souvenir ;*
- *Dispute avec votre conjoint (e) ;*
- *Être trop fatigué(e) ;*
- *Se sentir rejeté(e) par les autres ;*
- *Etc.*

Il convient d'essayer de trouver une réponse/solution spécifique à chaque déclencheur. Voici des exemples de solutions adaptées aux exemples cités ci-dessus :

- *Demander une aide financière à une personne en qui j'ai confiance ;*
- *Faire de la relaxation/méditation de manière plus soutenue ;*
- *Téléphoner à ma personne de confiance/de soutien/mon ou ma meilleur-e ami-e ;*
- *Prendre de la distance avec mon conjoint (e)*
- *Faire une activité physique pour 30 minutes, ou autre chose pour retrouver le sommeil ;*
- *Vérifier ma perception des faits, (suis-je réellement rejeté(e) comme je le pense ?) ;*
- *Etc.*

Notes et Idées

Vous trouverez une liste d'exemples de signaux d'alerte ou de signes précurseurs en annexe, p. 57

Rechercher mes premiers signaux d'alarme ou signes avant-coureurs

1. Dans la page suivante faites la liste des pensées, des sentiments, des sensations, des comportements qui s'imposent à vous quand vous vous retrouvez face à un problème. Cela peut être en lien avec des situations spécifiques ou non. N'oubliez pas de demander aux amis, à la famille, aux professionnels quels sont les signaux d'alarmes qu'ils ont noté pour vous.

2. Dans les pages suivantes, faites la liste de ce que vous ferez pour répondre, à vos premiers signaux d'alarme. Encore une fois fouillez dans la boîte à outils de votre bien-être. Vous devrez peut-être envisager de laisser de côté certaines habitudes moins essentielles à votre bien-être.

Avec les signes avant-coureurs, on arrive au registre des <u>indices</u> indiquant que vous ne vous sentez pas bien. Ils peuvent être reliés ou non à des événements ou des situations de vie spécifiques. Il s'agit de signes :

- ➔ **parfois très subtils**
- ➔ **très souvent associés à votre corps (mais pas seulement)**

Ces signes indiquent que vous devez agir rapidement afin de prévenir la détérioration, ou l'aggravation de la détérioration de votre état de bien-être.

A ce stade, il est primordial d'identifier les signes avant-coureurs que vous avez observés en vous. Ceci est possible à partir de l'auto-observation (l'observation de soi-même, en repensant à des situations passées par exemple). Vous pouvez aussi en identifier certains à l'aide de vos proches. Pensez aux remarques qui ont pu vous être adressées, si elles vous semblent justes, bien sûr. Certains de vos proches vous ont peut-être adressé des phrases du type : « *à chaque fois que tu ne vas pas bien, j'ai remarqué que juste avant tu fais ceci/cela, que tu es comme ci/comme* ça ».

Rechercher mes signaux d'alarme d'alarme ou signes avant-coureurs

Voici une liste de **mes signaux d'alarme précoces**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Voici ce que **je dois absolument faire**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Voici ce que **je pourrais choisir** de faire si cela me semble utile

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Notes et Idées

Voici quelques exemples de signes avant-coureurs :

- *Oublier ses rendez-vous ;*
- *Sentir que ça va « très bien » ;*
- *Manquer de motivation pour accomplir ses tâches habituelles ;*
- *Percevoir des signes environnementaux qui vous sont destinés ;*
- *Perdre l'appétit ;*
- *Etc.*

Là encore, il faut développer un plan d'action spécifique dès lors que vous ressentez ces signes, afin de prévenir la dégradation de votre état de bien-être. Quelques exemples d'actions :

- *Faire toutes les choses figurant sur mon PEQ ;*
- *Demander l'avis de 2 personnes de confiance sur mon état (vais-je vraiment « très bien » ?) ;*
- *Téléphoner à mon médecin ou à mon psy ;*
- *Prendre un bain chaud ;*
- *Demander de l'aide pour faire le ménage ;*
- *Questionner les signes environnementaux pour créer le doute dans mon esprit ;*
- *Etc.*

Quand tout s'écroule/Quand les choses empirent/tout se détériore

Malgré tous vos efforts, vous pouvez commencer à vous sentir plus mal. Mais bien que vous soyez dans une situation délicate, voire dangereuse, ***vous êtes encore capable d'agir selon votre propre volonté.*** *C'est un moment très important. Il est nécessaire d'agir sans délai et de façon planifiée afin de prévenir et éviter la crise.*

1. Dans la page suivante faites la liste des signaux, des symptômes et des circonstances qui vous montre que les choses de votre quotidien s'effondrent. Parmi eux on peut trouver des signaux d'alarmes précoces plus intenses.

2. Dans les pages suivantes, faites un plan par écrit de ce qui vous parait utile pour réduire les signaux et les symptômes quand ils sont arrivés à

➔ Votre plan doit être clair et adapté spécifiquement à la situation. Vous devrez probablement réutiliser des stratégies que vous avez utilisé précédemment mais plus longtemps et plus fréquemment

➔ Donnez la priorité aux soutiens les plus efficaces, sera aussi probablement utile de vous reposer plus, et d'utiliser des stratégies de gestion du stress

En résumé, contrairement à une situation de crise (lorsque vous n'avez plus la capacité de prendre soin de vous-même), vous conservez toujours la capacité de faire quelque chose pour vous aider quand votre état se détériore. **En d'autres termes, vous avez encore la possibilité de réagir par vous-même, bien que votre état puisse sembler hors de contrôle.**

Vous pouvez faire une liste des émotions et des comportements qui indiquent que votre état se détériore et que vous approchez un état de crise.

Quelques exemples :

- ➔ *Consommation problématique de drogues et/ou d'alcool ;*
- ➔ *Pensées négatives obsessionnelles (automutilation, vouloir mourir, vouloir faire du mal à quelqu'un d'autre) ;*
- ➔ *Dissociation ;*
- ➔ *Relâcher sa colère sur les autres ;*
- ➔ *Troubles du sommeil – Insomnie ou hypersomnie ;*
- ➔ *Etc.*

Quand tout s'écroule/Quand les choses empirent/tout se détériore

Les signes qui pour moi annoncent que les **choses ont empiré** et que je m'approche d'une crise sont :

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

Si les précédents symptômes apparaissent je dois faire **TOUT** ceci :

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

À nouveau, à ce stade, il est possible d'établir un plan d'action pour prévenir la détérioration de votre état et sa transformation en un état de crise. Le PLAN D'ACTION prévu pour le moment où votre état se détériore doit impérativement :

- **Être CLAIR ;**
- **Être PRÉCIS ;**
- **INCLURE DES CHOSES QUE VOUS SEREZ OBLIGÉ DE FAIRE ;**
- **OFFRIR MOINS D'OPTIONS.**

Exemple de choses figurant dans un **plan d'action** prévu pour ce moment :

- *Faire toutes les choses figurant sur mon Plan d'Équilibre Quotidien ;*
- *Appeler mon médecin et prendre un rendez-vous en urgence ;*
- *Téléphoner au travail pour prévenir que je suis en arrêt maladie ;*
- *Demander à un proche de passer la journée avec moi ;*
- *Aller dans un groupe d'entraide ;*
- *Écrire dans mon journal personnel 30 minutes par jour ;*
- *Méditer 30 minutes par jour ;*
- *Etc.*

Quand tout s'écroule/Quand les choses empirent/tout se détériore

Ces choses peuvent **aussi m'aider :**

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Face à cette situation, je peux être amené à me poser ces questions :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(Pensez à toutes les choses qui pourraient vous aider, à des choses qui vous aidé-e par le passé. Faites appel à votre créativité et à vos souvenirs, éventuellement à ceux de vos proches. Prenez votre temps pour trouver des réponses adéquates à apporter à vos problèmes)

Notes et Idées

Mon Plan de Crise

Malgré les actions efficaces que vous menez, il peut arriver que vous vous retrouviez dans situation de crise où votre entourage aura besoin d'intervenir auprès de vous. Vous pouvez ressentir le fait de perdre le contrôle. Votre plan de crise enseignera à votre entourage comment vous venir en aide quand vous n'allez pas bien. Cela vous permet de garder le contrôle de la situation même s'il semble que vous l'avez perdu. Les autres sauront quoi faire, sans perdre de temps sans se sentir frustré, tout en s'assurant, que vos souhaits, désirs, préférences, refus, etc. sont respectés.

1. Dans la première page de cette partie faites la liste des mots qui vous décrivent quand vous vous sentez bien, dans le cas où vous auriez à rassurer des intervenants de crise qui auraient mal interprété ce qui se passe pour vous

2. Ensuite, faites la liste des choses qui permettront aux autres de reconnaître que vous êtes en crise et que vous avez besoin qu'ils prennent le relais. **Soyez très clair et précis**

3. Faites la liste des personnes que vous voulez voir intervenir si ce que vous avez décrit se passe

4. Dans la première page de cette partie faites la liste des mots qui vous décrivent quand vous vous sentez bien, dans le cas où vous auriez à rassurer des intervenants de crise qui auraient mal interprété ce qui se passe pour vous

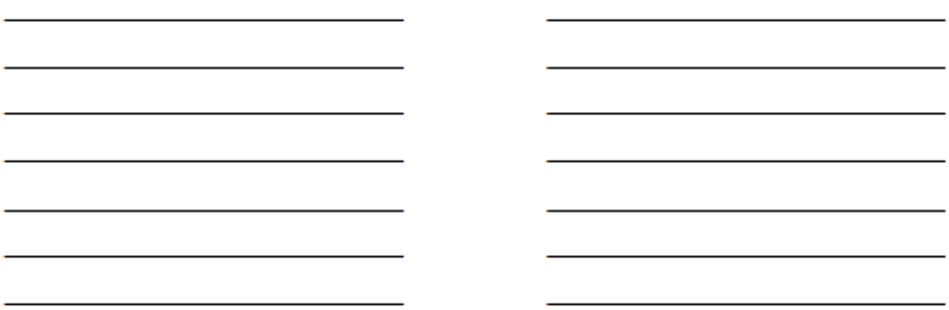
5. Décrivez comment les personnes qui vont intervenir vont régler les conflits ou les différentes opinions en lien avec ce que vous avez décidé (par exemple à la majorité, ou qu'une personne que vous désignez ait le dernier mot)

6. Pour finir, faites une liste des médicaments que vous préférez et que vous acceptez qu'on utilise en cas de crise ainsi qu'une liste de ceux que vous refusez en expliquant pourquoi. Notez le nom, le dosage et l'effet que vous attendez des médicaments que vous préférez et acceptez de prendre. Mentionnez une personne avec qui vous souhaitez discuter et la méthode que vous souhaitez pour essayer un médicament que vous n'aviez jamais pris jusque-là.

Mon Plan de Crise: Partie 1

Comment je suis que je vais bien

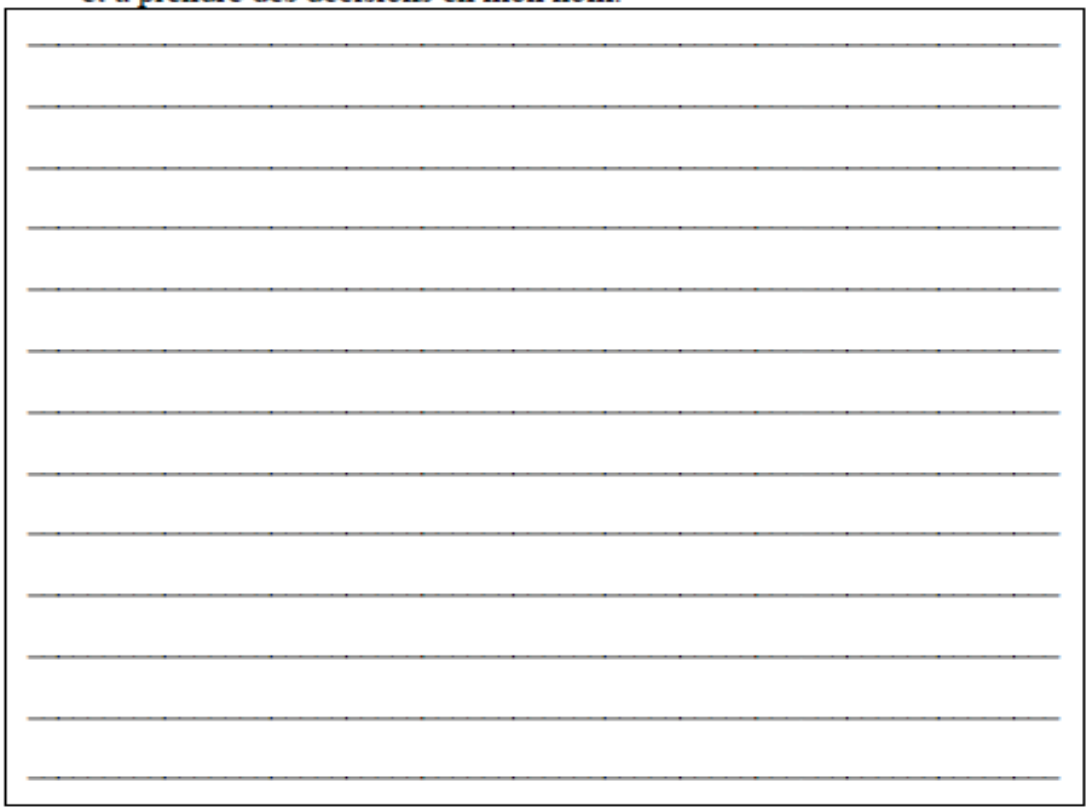
Voici comment je suis quand **je vais bien:**



Plan de Crise: Partie 2

Mes signes/symptômes indiquant que je suis en crise

Voici les **signes/symptômes/ comportements** qui indiquent aux autres que j'ai besoin qu'ils prennent la relève, qu'ils prennent le relais de façon légitime. Je les autorise dans ce cas à m'assister dans ma prise en charge et à prendre des décisions en mon nom.



Plan de Crise: Partie 3

Les personnes qui peuvent intervenir en mon nom

Je voudrais que les personnes suivantes interviennent auprès de moi si les signes ou comportements listés sur la page précédente se manifestent de façon évidente.

	Nom	Nature du lien	Rôle/fonction	Téléphone
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Si les personnes qui me soutiennent sont en désaccord, voici comment je veux que le problème soit traité:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Plan de Crise, Partie 3, suite

Les personnes que JE NE VEUX PAS voir intervenir

Je souhaiterais que les personnes suivantes parmi les professionnels, membres de ma famille, amis ou connaissances **NE SOIENT PAS IMPLIQUÉES** dans mes soins ou traitements.

	Nom	Nature du lien	Rôle/fonction	Raison de mon refus (facultatif)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Commentaires supplémentaires au sujet des personnes dont je souhaite solliciter l'aide ou des personnes que je ne veux absolument pas voir

Mon Plan de Crise: Partie 4

Médicaments

Voici la liste des médicaments que je prends ***habituellement :***

	Médicament	Dosage et présentation	Posologie	Usage
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Voici les médicaments que je préfèrerais prendre si on devait m'administrer des traitements supplémentaires, en cas de nécessité :

	Médicament	Dosage et présentation	Posologie	Usage
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Commentaires/compléments :_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mon Plan de Crise: Partie 4, suite

Médicaments

Je peux, à la limite, accepter/tolérer les traitements suivants s'il devient absolument nécessaire de me les administrer :

	Médicament	Dosage et présentation	Posologie	Usage
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Voici les médicaments que je ne dois pas/veux absolument pas prendre !

	Médicament	Dosage et présentation	Pourquoi je refuse ce traitement (allergie, effets secondaires, etc.)
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Commentaires/compléments :_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mon Plan de Crise: Partie 5

Thérapies non médicamenteuses

Ces thérapies m'aident à ***me sentir bien :***

Les traitements qui m'aident / Quand ces traitements peuvent être utilisés :

Voici les thérapies que je souhaite éviter :

Les traitements qui ne m'aident pas / Quand il faut absolument les éviter :

Mon Plan de Crise: Partie 6

Rester dans mon quartier

Voici le plan que je propose pour rester où je vis et continuer à avoir accès à mes soins

Les aides ou les services dont j'ai besoin/ À qui je demande/ Autres détails

Mon Plan de Crise: Partie 7

Lieux de soins

Voici les centres de soins où je veux être reçu-e voire hospitalisé-e en cas de besoin

Voici les centres de soin que **je souhaite éviter** pour me soigner ou être hospitalisé-e :

Mon Plan de Crise: Partie 8

Ce que les autres peuvent faire pour moi

Voici la liste de ce que les **autres peuvent faire pour moi** et qui m'aideraient à surmonter mes difficultés et à me sentir mieux : ***voici comment vous pouvez m'aider***

Voici les autres choses qui doivent absolument êtes faites par d'autres pendant cette période (exemple : nourrir mon chat, prévenir ma famille, etc.)

Mon Plan de Crise: Partie 8, suite.

Ce qui ne m'aide pas

Voici la liste de ce qui a été fait par d'autres par le passé et qui ne m'a pas aidé voire qui a fait empirer la situation.

Mon Plan de Crise: Partie 9

Mettre fin au plan de crise

Voici une description des symptômes, ou de moi sans symptôme ou encore des actions mises en œuvre qui indiquent que le plan de crise n'est plus utile:

Mon Plan de Crise: Partie 10

Si je suis en Danger

Si mon comportement me met en danger ou menace d'autres personnes, je veux que les personnes que j'ai désigné plus haut fassent :

Signatures

Vous pouvez vous assurer que votre plan de crise soit suivi en le faisant signer **en présence de deux témoins**. Il sera d'autant plus efficace si vous nommez expressément une personne de confiance qui agira en votre nom, et vous représentera si besoin.

Note: N'importe quel plan de crise produit à une date ultérieure annule celui-ci.

Fait le ……/……/…… À……

Nom: **Signature**:

J'ai réalisé ce plan de crise avec l'aide des personnes suivantes

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Notes et Idées

Plan d'après Crise

Le plan d'après Crise est complètement différent des autres partie du plan de rétablissement et de bien-être parce qu'il change au fur et à mesure que vous vous remettez. En effet, il est probable qu'après deux semaines vous vous sentiez mieux que la semaine d'avant, et que vos activités quotidiennes soient différentes. Quand vous serez sorti de cette période d'après crise, vous pourrez à nouveau utiliser votre plan de bien-être quotidien et les autres parties du WRAP.

1. Décrivez ce qui indique que vous êtes sorti-e de crise et que vous êtes prêt-e à utiliser ce plan d'après crise.

2. Ensuite, faites la liste des personnes que vous souhaitez voir pendant cette période. Notez les informations utiles pour que vous vous sentiez en sécurité durant cette période

3. Listez les choses que vous devez faire pour vous pendant que vous vous rétablissez d'une crise, notez aussi ce que vous avez besoin de faire pour éviter que cette crise se répète à l'identique dans le futur.

4. Ensuite, faites la liste des choses qui indiquent que la période d'après crise est finie et qui vous permettent de reprendre l'utilisation de votre plan de bien-être au quotidien ou les autres parties de votre WRAP.

5. Pour finir, présentez *calendrier/« rétro planning » pour assumer la reprise de vos responsabilités ;*

Plan d'après Crise

Sortir de la Crise

Je saurai que je suis « sorti.e de crise » et prêt.e à utilise ce plan d'après crise quand :

_____

_____

_____

_____

_____

Après m'être rétabli de cette dernière crise je souhaiterais ressentir : *Aidez-vous de la première partie de votre WRAP » comment suis-je quand je vais bien ». Il est possible que ce soit différent car les crises peuvent modifier vos priorités*

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Plan d'après Crise

Liste des personnes utiles après la crise

Je souhaiterais que les personnes suivantes m'aident après une crise, si possible :

	Nom	Lien ou rôle/fonction	Téléphone
1			
2			
3			
4			
5			

Quand je sors de l'hôpital, ai-je un abri qui soit sûr et confortable ?

Oui Non

Si non, que dois-je faire pour vous assurer un abri sûr et confortable ou vous pourrez aller après la crise?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Les premières heures passées à la maison sont très importantes. Serai-je et me sentirai-je en sécurité chez moi ?

Oui Non

Si j'ai répondu non, que dois-je faire pour m'assurer que je serai et que je me sentirai en sécurité chez moi ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Je voudrais que _____ ou _____
me ramène à la maison

Je voudrais que _____ ou _____
reste avec moi

Listez les choses que vous voudriez arranger chez vous pour faciliter votre retour à la maison :

_____

_____

_____

_____

_____

Quelles sont les choses que j'ai à faire en priorité en rentrant à la maison ?

_____

_____

_____

_____

_____

Quelles sont les choses pour lesquelles **je peux demander qu'on m'aide** ?

_____

_____

_____

_____

_____

Quelles choses **peuvent attendre** que j'aille mieux avant d'être faites ?

_____

_____

_____

_____

_____

Que dois-je fairepour moi chaque jour, pendant que je me rétablis de cette crise ?

_____

_____

_____

_____

_____

Que pourrais-je avoir besoin de faire pendant que je me rétablis de cette crise ?

_____

_____

_____

_____

_____

Que dois-je éviter pendant que je me remets de la crise ?
Ce peut être des personnes, des lieux et des choses.

_____

_____

_____

_____

Les signes qui pourraient indiquer que je commence à aller moins bien sont :
Exemples : l'anxiété, inquiet, agité, boulimique, de dormir trop ou pas assez

_____

_____

_____

_____

Les outils que je peux utiliser si je commence à aller moins bien sont :
(Souligner ceux que vous *devez* faire, les autres sont ceux que vous *pouvez* faire).

_____

_____

_____

_____

Voici ce que je dois faire pour limiter les répercussions de cette crise sur ma vie . Et quand je dois le faire ?

Ce que je dois Faire **Quand je dois le faire**

Les personnes que je dois remercier pour m'avoir aidé.e :

Nom de la personne Quand la remercier ? Comment la remercier ?

Les personnes auprès desquelles je souhaiterais m'excuser

Nom de la personne/Pourquoi m'excuser ? Quand m'excuser ?

Les personnes que je dois dédommager

Nom de la personne / Comment la dédommager / Quand la dédommager ?

1

2

3

4

Les problèmes médicaux, financiers et légaux qui doivent être résolus :

Problème : **Comment je le règle :**

Il y a des choses à faire pour éviter des pertes à long terme*(Par exemple, rendre des cartes de crédits, démissionner officiellement de son travail, couper les liens avec les profiteurs etc…)*

_____

_____

_____

_____

_____

Les signes qui indiquent que cette phase d'après crise est finie et que je peux à nouveau utiliser mon plan de bien être au quotidien qui m'aidera à prévenir les crises futures :

_____

_____

_____

_____

_____

Voici les changements que je souhaite apporter aux premières parties de mon plan de rétablissement et de bien-être (Plan d'Équilibre Quotidien, déclencheurs, signaux d'alertes précoces, quand tout s'écroule) qui pourraient m'aider pour éviter une crise identique dans le future:

_____

_____

_____

_____

_____

Voici les changements que j'apporte à mon plan de crise pour faciliter mon rétablissement:

_____

_____

_____

_____

_____

Changements que je souhaite effectuer dans mon style de vie et mes objectifs :

_____

_____

_____

_____

_____

Qu'ai-je appris de cette crise ?

_____

_____

_____

_____

_____

Est-ce que cette crise m'a appris des choses sur ce que je dois changer dans ma vie ?

Si je souhaite changer quelque chose, voici quand et comment je vais changer ces choses ?

Quand je vais changer les choses/Comment j'étais/ Comment changer ?

Plan d'après Crise

Calendrier de reprise des responsabilités :

Il est important de planifier la reprise en main des responsabilités quotidiennes que vous aviez déléguées à d'autres quand vous étiez en crise :

(par exemple la garde des enfants, le travail, faire à manger ou le ménage)

Responsabilité : _____

_____

_____

_____

Personne responsable quand j'étais en crise :_____

Pendant que je reprends la main sur cette responsabilité j'ai besoin de *(par exemple faire une chose particulière quotidiennement ou qu'une personne continue à m'aider dans mon ménage, etc.)*

_____

_____

_____

Responsabilité : _____

_____

_____

_____

Personne responsable quand j'étais en crise : _____

Pendant que je reprends la main sur cette responsabilité j'ai besoin de *(par exemple faire une chose particulière quotidiennement ou qu'une personne continue à m'aider dans mon ménage, etc.)*

_____

_____

_____

Responsabilité : _____

_____

_____

_____

Personne responsable quand j'étais en crise : _____

Pendant que je reprends la main sur cette responsabilité j'ai besoin de
(par exemple faire une chose particulière quotidiennement ou qu'une personne continue à m'aider dans mon ménage, etc.)

_____

_____

_____

Responsabilité : _____

_____

_____

_____

Personne responsable quand j'étais en crise : _____

Pendant que je reprends la main sur cette responsabilité j'ai besoin de
(par exemple faire une chose particulière quotidiennement ou qu'une personne continue à m'aider dans mon ménage, etc..)

_____

_____

_____

Notes et Idées

ANNEXES

ANNEXE n° 1

Boîte à outil d'idée pour vous aider à aller bien

Des choses qui peuvent aider à soulager les symptômes

- Parler à un ami
- Parler à un professionnel de santé
- Se faire conseiller par un pair
- Faire des exercices de concentration
- Faire des exercices de relaxation et de réduction du stress
- Ecrire un journal
- S'affirmer dans des activités de création
- Faire de l'exercice
- Faire attention à ce que vous mangez
- S'exposer à la lumière
- Faire une sieste
- Prendre un temps hors de la maison et des responsabilités du travail
- Appliquer des compresses chaudes ou froides sur ma tête
- Prendre des médicaments, des vitamines, des minéraux, des herbes
- Fréquenter un groupe d'auto support
- Voir son conseiller
- Faire quelque chose de « normal », comme se laver les cheveux, se raser ou aller travailler
- Faire le point sur ses médicaments
- Prendre un second avis
- Appeler les numéros SOS
- Parler au téléphone
- S'entourer de personnes positives, aimantes et qui s'affirment
- Porter quelque chose qui vous fait du bien
- Regarder les vieilles photos, les albums de famille
- Faire une liste de ce que vous avez réussi
- Prendre10 minutes pour écrire des bonnes choses qui vous concernent
- Faire quelque chose qui vous fait rire
- Faire quelque chose de spécial pour quelqu'un d'autre
- Faire des petits gestes
- Répéter les pensées positives
- Focaliser son attention et apprécier l'instant présent
- Prendre un bain chaud
- Écouter, faire de la musique, chanter

ANNEXE AU PLAN D'ACTION VERS LE RÉTABLISSEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

Plan d'Équilibre quotidien

Pour vous décrire vous-même

- Brillant
- Gai
- Bavard
- Fêtard
- Violent
- Un moulin à paroles
- Actif
- Difficile
- Énergique
- Plein d'humour
- Blagueur invétéré
- Contenu
- Heureux
- Aimant la foule
- Dramatique(Spectaculaire)
- Retiré
- Flamboyant
- Capable
- Sportif
- Optimiste
- Raisonnable
- Responsable
- Travailleur
- Curieux

....

Les choses qui aident au quotidien

- Manger trois repas équilibrés
- Boire 8 verres d'eau dans la journée
- Éviter la caféine, le sucre, la junk food, l'alcool
- Faire une demi-heure d'exercice
- S'exposer à la lumière du jour une demi-heure
- prendre des médicaments
- Prendre des compléments vitaminiques
- Faire 20 minutes de relaxation ou de méditation
- Écrire 15 minutes dans mon journal
- Passer 20 minutes à s'amuser au cours d'une activité créative
- Être aidé par quelqu'un avec qui je peux être authentique
- Prendre des nouvelles en 10 minutes de mon compagnon
- Être à l'écoute de moi-même; de comment je vais physiquement, sur le plan émotionnel et spirituel
- Aller au travail si j'y suis attendu

(À noter que de nombreuses personnes font des plans de bien être différents pour les jours où ils travaillent et les autres jours)

ANNEXE AU PLAN D'ACTION VERS LE RÉTABLISSEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

Est-ce agréable ou utile pour moi de :

- Passer du temps avec des travailleurs sociaux
- Organiser un rendez-vous avec des professionnels de santé
- Passer du temps avec un bon ami
- Passer plus de temps que prévu avec mon compagnon
- Passer du temps en famille
- Passer du temps avec ses enfants, ses animaux de compagnie
- Discuter avec un pair aidant
- Dormir plus
- Faire du ménage
- Faire des courses pour la maison
- Faire la lessive
- Avoir du temps personnel
- Planifier quelque chose d'agréable pour le weekend
- Planifier quelque chose d'agréable pour la soirée
- Ecrire des lettres
- Se rappeler de l'anniversaire de quelqu'un ou d'un évènement
- Prendre un bain chaud avec de la mousse
- Faire une longue marche ou une activité de plein air (jardinage, pêche…)
- Planifier des vacances ou une petite pose
- Aller à un groupe d'auto support

Il peut être utile de faire une liste des choses que vous souhaitez éviter:

- Caféine
- Alcool
- Sucre
- Fréquenter les bars
- Veiller trop tard
- Fréquenter certaines personnes

Aidez-vous de cette liste pour réaliser votre WRAP et quand vous le modifiez

ANNEXE AU PLAN D'ACTION VERS LE RÉTABLISSEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

Les Déclencheurs

Liste non exhaustive de déclencheurs possibles

Les dates anniversaires de décès ou de traumatismes

De nouveaux évènements effrayants

Avoir trop de choses à faire, se sentir dépassé

Les querelles de famille

La fin d'une relation amicale ou sentimentale

Passer trop de temps seul

Se sentir jugé, critiqué, faire l'objet de moqueries ou être dénigré

Avoir des problèmes financiers, avoir une grosse dette

Avoir une maladie physique

être abusé sexuellement

Se faire crier dessus

Être exposé à des bruits agressifs

Être en compagnie de quelqu'un qui a été maltraitant par le passé

Certaines odeurs, goûts, ou bruits ou vision de scènes qui rappellent des évènements désagréables

Lire ou voir des informations en rapport avec ces évènements

Rencontrer quelqu'un en rapport avec ces évènements

faire des mauvais rêves, des cauchemars

ANNEXE AU PLAN D'ACTION VERS LE RÉTABLISSEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

LES SIGNAUX D'ALERTES PRÉCOCES

Liste non exhaustive de signaux d'alertes précoces

Se sentir anxieux ou nerveux

Être Distrait

Avoir un manque de motivation

Se sentir ramolli ou à l'inverse excité

Ne pas arriver à faire les gestes quotidiens jugés utiles dans le plan de bien - être

Eviter les autres ou s'isoler

Ressentir que sa pensée fonctionne de manière automatique et irrationnelle déconnectée de la réalité

Être plus irritable ou négatif

Augmenter sa consommation de tabac

Ne pas respecter ses rendez-vous

Dépenser de l'argent de manière impulsive

Se sentir découragé ou sans espoir

Abuser des drogues

Ne plus répondre au téléphone

Manger trop ou pas assez

Se sentir mélancolique

Ne pas pouvoir ressentir du plaisir

Se sentir sans énergie

être obsédé par des choses

se sentir déconnecté de ses sensations corporelles

Ressentir des migraines ou d'autres douleurs