



# Mon plan personnel de rétablissement

Nom

Date

# Table des matières

## **1<sup>ère</sup> PARTIE**

Mon plan pour rester stable..... **1**

## **2<sup>e</sup> PARTIE**

Mon plan pour composer avec les hauts et les bas..... **9**

## **3<sup>e</sup> PARTIE**

Mon plan pour rebondir après une crise..... **17**

## **4<sup>e</sup> PARTIE**

Mon plan pour poursuivre mes objectifs ..... **35**

**1<sup>ère</sup> PARTIE**

# Mon plan pour rester stable

Date .....

## Je suis un/une

 ami artiste amateur d'art fils fille footballeur fan de foot frère sœur musicien mélomane étudiant employé diplômé de haute école danseur manager cycliste mère père chrétien juif collectionneur de timbres neveu musulman bouddhiste hindou ami des animaux bénévole couturier

## Comment suis-je quand je vais bien ?

- |  |                                     |                                       |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sociable        | <input type="checkbox"/> bavard     | <input type="checkbox"/> énergique    |
| <input type="checkbox"/> solitaire       | <input type="checkbox"/> introverti | <input type="checkbox"/> vif d'esprit |
| <input type="checkbox"/> prudent         | <input type="checkbox"/> extraverti | <input type="checkbox"/> attentionné  |
| <input type="checkbox"/> athlétique      | <input type="checkbox"/> heureux    | <input type="checkbox"/> encourageant |
| <input type="checkbox"/> optimiste       | <input type="checkbox"/> assidu     | <input type="checkbox"/> compétent    |
| <input type="checkbox"/> pessimiste      | <input type="checkbox"/> aidant     | <input type="checkbox"/> sérieux      |
| <input type="checkbox"/> responsable     | <input type="checkbox"/> aventurier | <input type="checkbox"/> travailleur  |
| <input type="checkbox"/> curieux         | <input type="checkbox"/> franc      | <input type="checkbox"/> confiant     |
| <input type="checkbox"/> détendu         | <input type="checkbox"/> impulsif   | <input type="checkbox"/> enthousiaste |
| <input type="checkbox"/> ouvert d'esprit | <input type="checkbox"/> calme      | <input type="checkbox"/> obstiné      |

Choses à faire quotidiennement qui m'aident à rester stable

A large white rectangular area with a dark border and horizontal dotted lines, intended for writing. The area is empty and occupies most of the page below the header.

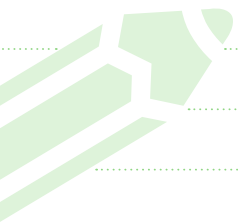
**Choses à faire chaque semaine ou certains jours de la semaine  
et qui m'aident à rester stable**



A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing notes or a plan.

## Choses qui me font perdre mon équilibre

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing.





## Mon plan hebdomadaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée							
Après-midi							
Soirée							



**2<sup>e</sup> PARTIE**

# Mon plan pour composer avec les hauts et les bas

Date .....

Mes éléments déclencheurs d'une crise

Ce que je vais faire pour y remédier


**Mes éléments déclencheurs d'une crise**

**Ce que je vais faire pour y remédier**




Mes signes avant-coureurs d'une crise

Ce que je vais faire quand je les repère




Mes signes de crise

Comment je vais y réagir










**3<sup>e</sup> PARTIE**

# Mon plan pour rebondir après une crise

Date .....



## Dans le cas où j'ai été hospitalisé... préparatifs en vue de la sortie

### Affaires d'ordre personnel à régler avant ma sortie de l'hôpital



Ce qui doit être réglé

L'aide dont j'ai besoin et de la part de qui

La façon dont je vais m'y prendre

Ce qui doit être réglé	L'aide dont j'ai besoin et de la part de qui	La façon dont je vais m'y prendre

## Dans le cas où j'ai été hospitalisé... préparatifs en vue de la sortie

### Aide dont j'ai besoin pour retourner chez moi

Je souhaiterais que .....

ou .....

me raccompagne chez moi.

Je souhaiterais que .....

ou .....

passe quelque temps chez moi et m'aide à y retrouver mes marques.



## Dans le cas où j'ai été hospitalisé... préparatifs en vue de la sortie

### Emploi du temps de ma première semaine chez moi

	Jour de la sortie	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Matinée							
Après-midi							
Soirée							

## Que j'aie été hospitalisé ou non

### Mes personnes de soutien et l'aide qu'elles peuvent m'apporter

Nom	N° de téléphone	Ce que j'aimerais qu'elles fassent pour moi
-----	-----------------	---


En cas d'urgence, je peux appeler les numéros suivants

--



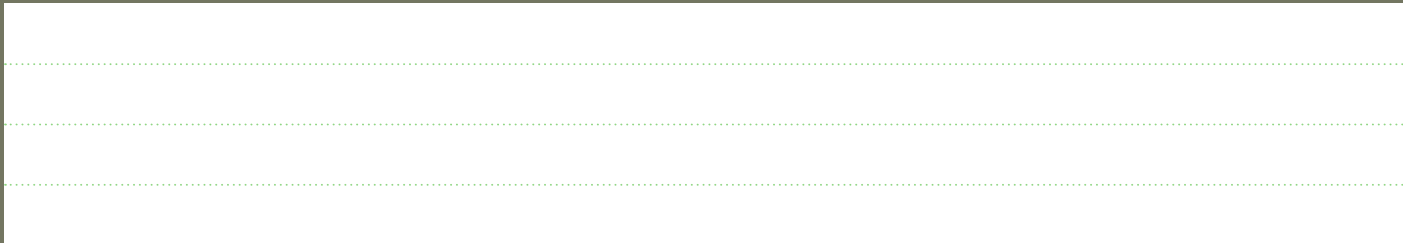
**Activités quotidiennes qui m'aident à redevenir stable après une crise**



**Activités que j'aimerais faire une ou quelques fois par semaine pour redevenir stable après une crise (en précisant le(s) jour(s) de la semaine)**



**Activités que je vais tâcher d'éviter pendant ma période de convalescence après une crise**



## Emploi du temps hebdomadaire afin de rééquilibrer ma vie



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée							
Après-midi							
Soirée							

Signes qui indiquent que je vais moins bien

Comment je vais tâcher d'y réagir


## Points que je dois clarifier

	Personnes que je dois contacter et ce que je dois faire	Le type d'aide dont j'aurai besoin et de la part de quelles personnes	Le moment où je vais m'en occuper
Personnes à remercier			
Personnes auprès de qui je dois m'excuser			
Problèmes à régler			

## Reprise des activités et des engagements qui me tiennent à cœur

Activités que je menais avant ma crise, qui me tiennent à cœur  
et que je souhaiterais reprendre

Priorité

1 = à faire en premier,

2 = à faire en deuxième, etc.

Tâches quotidiennes  
(cuisiner, faire le ménage,  
payer des factures,  
m'occuper de mes animaux  
domestiques)

--	--

Obligations familiales  
(m'occuper de mes enfants,  
rendre visite à mes parents  
chaque semaine)

--	--

Travail, formation et autres  
activités quotidiennes

--	--



## Reprise des activités et des engagements qui me tiennent à cœur

Activités que je menais avant ma crise, qui me tiennent à cœur  
et que je souhaiterais reprendre

Priorité

1 = à faire en premier,

2 = à faire en deuxième, etc.

Activités de détente  
et de loisir

--	--

Revoir mes amis  
et autres activités  
sociales

--	--

Activités spirituelles

--	--

### Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

--

--



### Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

--

--

## Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

## Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire





### Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

--	--

### Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

--	--

## Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

Je saurai que je n'ai plus besoin d'appliquer ce plan pour rebondir après une crise et que je peux (re)passer à mon « plan pour rester stable » lorsque





### Ce que j'ai appris de cette crise

Signes avant-coureurs  
et mesures à prendre  
aussi vite que possible  
pour y faire face

---

---

---

---

---

---

---

---

Signes de crise et ce  
que je peux faire lorsque  
je les repère

---

---

---

---

---

---

---

---

Changement dans le  
plan de gestion de crise

---

---

---

---

---

---

---

---

**4<sup>e</sup> PARTIE**

# Mon plan pour poursuivre mes objectifs

Date .....

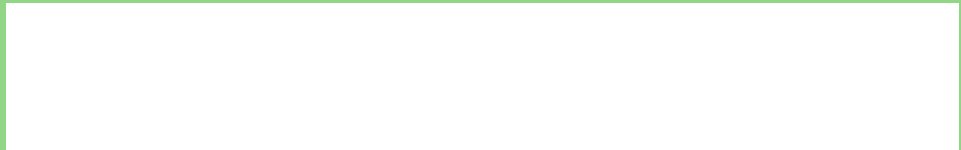
## Mes rêves et mes objectifs



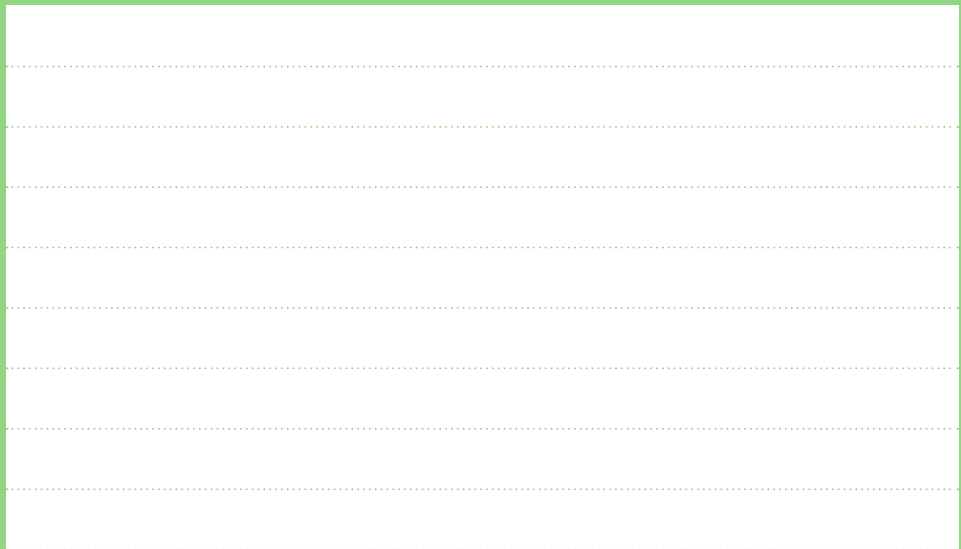
Je veux travailler  
sur l'objectif suivant



Durée probable pour  
atteindre cet objectif



Mon plan global pour  
atteindre cet objectif



## Premières étapes vers mon objectif

Cocher une fois  
que l'étape est  
remplie



**Informations dont j'ai besoin et endroit où je peux les trouver**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aide et soutien dont j'aurai peut-être besoin, et de la part de quelles personnes**

---

---

---

---

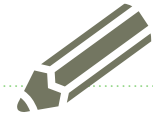
---

---

---

---

Notes



A large white rectangular area with a dark border, containing horizontal dotted lines for writing.

## Impressum

**Édition originale anglaise :** *Personal Recovery Plan* (2<sup>nd</sup> ed, 2007).

Auteurs : Rachel Perkins, Miles Rinaldi, South West London and St George's Mental Health NHS Trust.

© 2007 : South West London and St George's Mental Health NHS Trust, London UK.

**Édition allemande :** *Persönlicher Recovery Plan* (4<sup>ème</sup> édition 2012).

Christoph Abderhalden, Bern ; Michael Schulz, Bielefeld ; Harald Stefan, Wien ; Andréa Winter, Bern.

Traduction et adaptation : Andréa Winter, Berne.

Conception graphique : Katrin Ginggen, Typografie und Grafik, Bâle.

© 2012 : Universitäre Psychiatrische Dienste UPD Bern ; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bethel, Bielefeld ; Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe, Wien.

**Édition française :** *Mon plan personnel de rétablissement.*

Traduction et adaptation : Gabrielle Sturm et Caroline Suter, sous la direction d'Andrea Ehretsmann (Re-Pairs), en collaboration avec Julien Dubouchet (Pro Mente Sana, Association romande) et Pascale Ferrari (Haute École de santé La Source & Section de psychiatrie sociale du DP-CHUV).

Conception graphique : reprise de la version allemande de Katrin Ginggen

Correction : Joëlle-Pascale Ulrich

**Impression et diffusion :** Les Ateliers de l'Unité de réhabilitation Site de Cery, 1008 Prilly,

[www.ateliers.rehab.ch](http://www.ateliers.rehab.ch)

© 2017

Imprimé en Suisse

Avec le soutien de la LoRo



ISBN 978-2-8399-2166-4

