

# Reprendre sa vie en main

Un guide  
pour planifier son rétablissement



# Reprendre sa vie en main

Un guide  
pour planifier son rétablissement

Par souci de lisibilité, seule la forme masculine a été retenue, la forme féminine étant implicite.

► Ce signe renvoie le lecteur aux cahiers de travail, soit « Mon plan personnel de rétablissement », et/ou « Mon plan de gestion de crise »

#### Impressum

**Édition originale anglaise :** *Taking back control: A guide to planning your own recovery* (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 :** *Das Leben wieder in den Griff bekommen : Ein Handbuch zur Planung deiner eigenen Recovery* (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 :** *Reprendre sa vie en main : Un guide pour planifier son 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

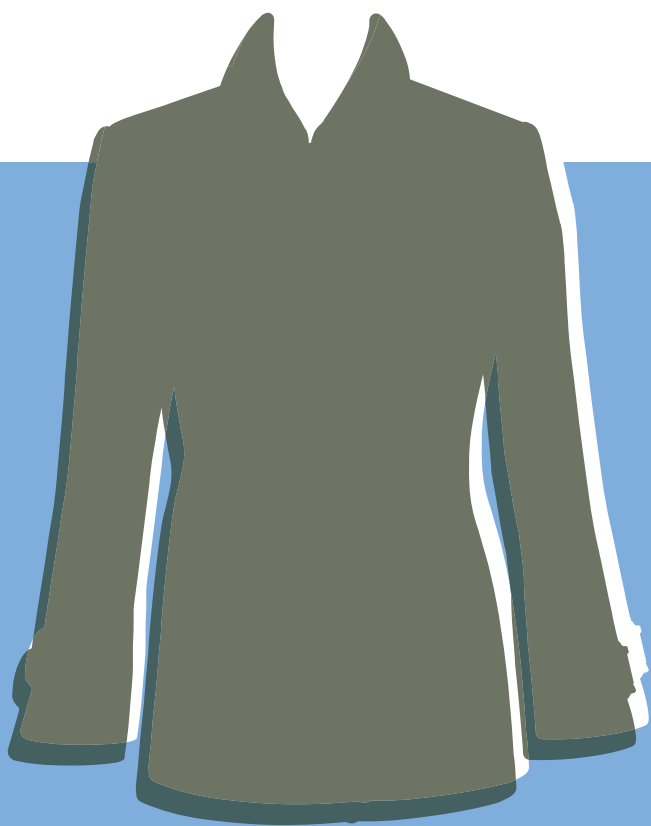
Avec le soutien de la LoRo



ISBN 978-2-8399-2166-4

# Table des matières

<b>1<sup>ère</sup> PARTIE</b>	
Introduction à la planification de votre rétablissement.....	<b>5</b>
<b>2<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Rester stable.....	<b>15</b>
<b>3<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Composer avec vos hauts et vos bas.....	<b>21</b>
<b>4<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Rebondir après une crise.....	<b>49</b>
<b>5<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Poursuivre vos rêves et vos objectifs.....	<b>71</b>
<b>6<sup>e</sup> PARTIE</b>	
La résolution de problèmes pour aborder vos difficultés dès leur apparition.....	<b>85</b>
<b>7<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Prendre soin de vous et apprendre de l'expérience de pairs.....	<b>95</b>
<b>8<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Élaborer votre « plan de gestion de crise » – décider comment être accompagné en cas de crise.....	<b>105</b>
<b>ANNEXE</b>	
Bibliographie (feuille volante)	



1<sup>ère</sup> PARTIE

# Introduction à la planification de votre rétablissement

Nombre de personnes ont montré que la maladie psychique n'empêchait pas de mener une vie riche, pleine de sens et de satisfaction. La plupart des gens confrontés à des difficultés psychiques vivent de manière indépendante, ont une famille et un cercle d'amis. Avec l'aide et le soutien appropriés, ils sont à même de réussir une formation, de travailler et de se rendre utiles de diverses manières.

---

**Se rétablir, c'est regagner la confiance en soi.**

---

**Se rétablir, c'est ne plus se laisser réduire au statut de patient et retrouver une image positive de soi et de ses capacités.**

---

**Se rétablir, c'est retrouver l'espoir et être convaincu qu'il est possible d'avoir une bonne qualité de vie malgré une fragilité psychique.**

---

**Se rétablir, c'est grandir sur le plan spirituel, accepter et surmonter les épreuves.**

---

**Se rétablir, c'est trouver un nouveau sens à sa vie, se fixer de nouveaux buts.**

---

**Se rétablir, c'est faire les choses selon ses envies et mener une vie autonome.**

---

**Se rétablir, c'est poursuivre ses objectifs.**

---

**Se rétablir, c'est prendre les commandes de sa vie.**

---

**Se rétablir, c'est reprendre en main sa vie et son destin et trouver le soutien nécessaire pour mener la vie dont on a envie.**



Les problèmes psychiques semblent souvent échapper à tout contrôle, si bien qu'il est tentant de croire qu'ils ne peuvent être réglés que par des experts. Si les professionnels de la psychiatrie ont mis au point des traitements et des thérapies précieux, chaque personne atteinte dans sa santé mentale peut devenir experte de son propre bien-être.

Pendant, le rétablissement ne se limite pas aux problèmes de santé psychique.

Toute personne dont l'identité et le sens de la vie ont été menacés est confrontée au même genre de défis : des événements comme le décès d'un proche, un divorce, la perte d'un emploi ou une grave maladie physique sont en effet susceptibles d'affecter la capacité à poursuivre le type de vie que l'on menait ou que l'on imaginait mener.

« *Nous nous sommes rendu compte qu'en tant que personnes atteintes dans notre santé psychique, nous pouvons devenir experts de notre bien-être et regagner le contrôle sur notre vie en assumant la responsabilité de notre parcours de rétablissement.* »

1 Deegan, P. (1992) : « Recovery, rehabilitation and the conspiracy of hope ». Keynote address at the Eight Annual Education Conference for the Mentally Ill of New York State, reproduced by the Center for Community Change, Trinity College, Burlington Vermont.

« Aujourd'hui plus que jamais, je réalise que j'ai un meilleur contrôle de ma maladie. Cela me donne de l'espoir, car j'ai confiance que la prochaine fois qu'elle se manifestera, je pourrai agir plus rapidement. Je ne dois pas laisser la maladie limiter mes ambitions. »

Quelles que soient les épreuves dévastatrices auxquelles vous avez été confronté, le rétablissement suppose de mobiliser vos ressources personnelles pour regagner la maîtrise de votre vie et de ses imprévus.

Confrontées aux défis que réserve le rétablissement, certaines personnes ont jugé utile d'élaborer un plan personnel pour leur rétablissement. Celui-ci pourrait détailler :

---

**ce qui vous permet de rester stable**

**comment vous gérez les hauts et les bas – dès lors que vous parvenez à identifier les facteurs de stabilité et les signes avant-coureurs d'une crise, vous êtes apte à mettre au point des stratégies vous permettant de retrouver votre équilibre**

---

**ce que vous pouvez faire pour rebondir après une crise**

**comment atteindre vos objectifs et réaliser vos rêves : c'est à vous de décider quels objectifs vous souhaitez atteindre dans la vie et de planifier les étapes pour y parvenir.**

## À propos de l'utilisation de ce guide

Ce guide se propose de montrer comment planifier son propre rétablissement.

Il contient un plan de rétablissement personnalisable et un plan de gestion de crise.

Vous trouverez de nombreux renvois à ces documents. Il est donc conseillé de les parcourir en parallèle.

L'épaisseur de l'ouvrage que vous tenez entre vos mains ne doit en aucun cas vous décourager : il ne s'agit évidemment pas d'en venir à bout d'une traite. Dans l'idéal, abordez-le par étapes, en prenant votre temps : ce n'est ni une course, ni un examen !

Rien ne vous oblige à le suivre de façon linéaire.

Par exemple, si vous sortez tout juste d'une crise ou êtes encore hospitalisé, vous préférez peut-être d'abord vous pencher sur la manière de gérer la sortie de crise.

Vous trouverez des conseils à ce sujet à la ► page 53 de ce guide et aux pages 19 à 34 du *Plan personnel de rétablissement*. Rien ne vous empêche ensuite de revenir en arrière et de réfléchir à la manière de concevoir un « plan pour rester stable » à même de vous aider à garder l'équilibre, ainsi qu'un « plan pour composer avec les hauts et les bas » pour vous aider à gérer les difficultés et les revers.

Quelle que soit la partie par laquelle vous commencez, il est essentiel de toujours garder à l'esprit que ces plans sont les vôtres.

---

**Il ne faut pas confondre plan de rétablissement et plan de traitement ou de soins. Établi avec un professionnel de la santé, le plan de traitement détaille quels traitements et soutien vous allez recevoir. En revanche, le plan de rétablissement vous est propre et décrit comment vous pouvez reprendre votre vie en main.**

---

**Vous pouvez évidemment solliciter l'aide d'une personne de confiance – un membre de votre famille, un ami ou un professionnel de la santé – pour mettre au point votre plan personnel de rétablissement. Il n'en reste pas moins le vôtre et c'est vous qui décidez de son contenu. Rien ne vous oblige à le montrer à quelqu'un d'autre ou à demander conseil. Vous le faites uniquement si vous en avez envie.**

---

**Même si ce plan est le vôtre, nombre de personnes ont trouvé utile de le montrer à un membre de leur famille, à un ami proche ou à un professionnel de la santé. Ce partage peut leur permettre de vous offrir leur soutien tout au long de votre parcours de rétablissement. En effet, un tel partage est en mesure de les aider à comprendre où vous voulez aller et la manière dont vous souhaitez être aidé.**

---

**Vous êtes libre d'élaborer votre plan personnel de rétablissement à votre guise. Vous n'êtes pas tenu de suivre tous nos conseils : certains préfèrent notamment rédiger leur programme sur des feuilles volantes qu'ils rangent dans un classeur ou sur un bloc-notes. De même, vous pouvez reprendre les titres que nous proposons dans le *Plan personnel de rétablissement* ou inventer les vôtres. Pour rappel, ces plans sont les vôtres : remplissez-les et personnalisez-les selon vos envies et besoins.**

Peut-être souhaitez-vous également compléter votre plan de gestion de crise, qui détaille comment procéder lors d'une nouvelle crise, si vous devez vous en remettre à un tiers pour prendre soin de vous et assurer votre sécurité. Vous trouverez des conseils à ce sujet à la fin de ce guide.

Le plan de gestion de crise étant la seule partie du plan de rétablissement qu'il faut négocier avec d'autres personnes, nous lui avons consacré une brochure séparée. En effet, puisqu'il s'agit là de communiquer à des tiers ce que vous désirez, il est indispensable d'en discuter avec eux et de leur en remettre une copie.

Organiser son rétablissement et prendre sa vie en main n'est pas toujours évident.

Cela peut s'avérer douloureux, voire angoissant.

N'oubliez pas, néanmoins, que c'est également un cheminement permettant d'aller à la rencontre de soi-même, de se reconstruire et de grandir !

« Le rétablissement est un processus de guérison [...] qui consiste à ajuster ses attitudes, sentiments, perceptions et buts dans la vie. Il est douloureux, mais va souvent de pair avec un processus de découverte de soi, de reconstruction et de transformation. Ancrée dans des émotions profondes, cette démarche suppose de se réinventer.<sup>3</sup> »

3 Spaniol, L. et al (1997) : *Recovery from serious mental illness : what it is and how to assist people in their recovery*. Continuum, 4(4), 3-15

« Pour moi, se rétablir ne veut pas seulement dire accepter ce qui s'est passé dans ma vie, mon côté sombre et les choses que j'ai faites, mais aussi que mes expériences m'ont fait grandir en tant qu'individu. En changeant mon regard sur ces expériences et en les considérant comme une occasion de grandir, elles sont devenues sources d'inspiration pour mon rétablissement. Maintenant, je peux me retourner, car je sais que tout ce qui m'est arrivé a contribué à faire de moi la personne que je suis devenue.<sup>4</sup> »

La version originale de ce guide s'inspire des travaux, de l'expérience et des connaissances de plusieurs personnes, dont :

Mary Ellen Copeland, qui a développé le *Wellness Recovery Action Plan* original

[www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)

La Manic Depression Fellowship (aujourd'hui baptisée The Bipolar Organisation), une organisation pionnière dans la formation à l'autogestion pour personnes atteintes d'un trouble bipolaire.

[www.mdf.org.uk](http://www.mdf.org.uk)

Rethink, une organisation qui travaille sur l'autogestion et la schizophrénie.

[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

Patricia Deegan  
[www.patdeegan.com](http://www.patdeegan.com)

Mary O'Hagan et ses collègues de la Commission néo-zélandaise  
de santé mentale  
[www.mhc.govt.nz](http://www.mhc.govt.nz)

Le réseau de rétablissement écossais  
[www.scottishrecovery.net](http://www.scottishrecovery.net)

La brochure sur le rétablissement du Northamptonshire  
Healthcare NHS Trust  
[www.nht.northants.nhs.uk](http://www.nht.northants.nhs.uk)

Ce guide se base en premier lieu sur les expériences de tous ceux  
qui ont été confrontés à des difficultés psychiques, que nous avons eu le  
privilege de rencontrer en personne ou à travers leurs écrits.

Nous tenons également à remercier John Nurse et la Sutton Mental  
Health Foundation de nous avoir prodigué de précieux conseils  
et de nous avoir autorisés à utiliser une partie de leur matériel relatif  
au rétablissement.





2° PARTIE

# Rester stable

## Comment suis-je quand je vais bien ?

Lorsqu'une maladie psychique est diagnostiquée ou qu'un autre événement vient bouleverser la vie, on a vite fait d'oublier qui l'on est. Cependant, votre diagnostic et les problèmes qui vont avec ne constituent qu'une partie de vous-même. Vous avez de nombreuses autres facettes : vous êtes, par exemple, un ami, un amateur d'art, un étudiant, un fan de foot ou un parent.

Beaucoup de personnes ont rapporté que l'une des clés de leur rétablissement avait été de se souvenir qu'elles ne se résumaient pas à leur diagnostic ou à une accumulation de problèmes.

D'autres aiment à se rappeler qui ils sont et comment ils se sentent quand ils vont bien. Vous pouvez vous prêter à cet exercice en cochant sur les ► pages 2 et 3 du plan personnel de rétablissement les éléments qui vous décrivent le mieux. Vous pouvez compléter la liste en remplissant les champs vides.

Si votre mémoire vous joue des tours, vous pouvez demander de l'aide à des personnes qui vous connaissent bien.

## Que dois-je faire, pour rester stable ?

Tout le monde a besoin de routine et d'activités quotidiennes pour garder l'équilibre, car ce sont elles qui structurent la vie.

Réfléchissez à ce que vous devez faire chaque jour pour maintenir votre équilibre. Il peut s'agir de choses que vous faites déjà ou que vous souhaiteriez faire pour vous sentir mieux.

Dans la plupart des cas, il s'agit d'éléments assez simples :

- **se réveiller à une heure raisonnable**
- **préparer et manger chaque jour trois repas équilibrés**
- **faire une promenade ou une autre activité physique**
- **prendre des médicaments et éventuellement des vitamines**
- **aller au travail ou suivre une formation**
- **regarder la télévision ou écouter de la musique**
- **lire un livre, un journal ou un magazine**
- **nourrir ses animaux domestiques et assurer leur hygiène**
- **discuter avec un ami, votre partenaire, un voisin ou un membre de votre famille, ou leur passer un coup de fil**
- **voir des amis ou des membres de sa famille**
- **faire les courses**
- **faire la lessive** →

---

**faire le ménage**

---

**aller à une rencontre de l'église**

---

**faire autre chose qui vous procure du bien-être :  
pratiquer un hobby, aller au cinéma, visiter une galerie d'art**

---

**écrire une lettre à des amis ou à des membres de sa famille**

---

**faire appel à un professionnel de la santé ou à un thérapeute**

---

**consigner ses pensées et ses sentiments dans un journal personnel**

---

**être à l'écoute de soi pour voir comment ça va physiquement,  
émotionnellement et spirituellement**

---

**passer en revue les choses (même insignifiantes) que vous avez  
réussies ou que vous avez eu plaisir à faire**

---

**prendre un bain**

---

**veiller à dormir suffisamment (aller se coucher à une heure  
raisonnable).**

Vous pouvez utiliser les rubriques des ► pages 4 et 5 de votre plan personnel de rétablissement pour dresser la liste des choses simples que vous souhaitez accomplir régulièrement, en gardant à l'esprit qu'elles doivent vous importer et vous faire du bien.

Parmi ces éléments, il y en aura certains que vous aurez envie de faire tous les jours – manger trois fois sainement ou nourrir vos animaux domestiques ; notez-les sur la ► page 4.

Pour d'autres – aller au travail ou suivre une formation, faire le ménage, rendre visite à des amis ou à un membre de votre famille – vous n'aurez envie de les faire qu'une fois par semaine ou uniquement certains jours. Notez-les sur la ► page 5. Cela peut également valoir la peine d'écrire quels jours vous souhaitez le faire.

Par ailleurs, vous gagnerez éventuellement à réfléchir à ce qu'il y a lieu d'éviter pour rester stable. On peut penser à :

- **sortir tous les soirs**
- **laisser la fatigue gagner trop de terrain**
- **rester assis à rien faire**
- **abuser de la caféine**
- **consommer des drogues illégales ou une grande quantité d'alcool**
- **fréquenter certaines personnes qui vous donnent du fil à retordre**
- **tout ce qui vous fait perdre le contrôle**

Vous pouvez dresser la liste de ces éléments sur la ► page 6 de votre plan personnel de rétablissement.

Certaines personnes apprécient de pouvoir rédiger un emploi du temps simple de leur semaine. C'est pour cela que nous avons prévu un tableau sur la ► page 7 du plan personnel de rétablissement. Il peut arriver que vous n'ayez pas envie de vous tenir à cet emploi du temps, notamment lorsque vous partez en voyage ou fêtez un anniversaire, mais il peut vous être utile de disposer d'un modèle pour structurer votre semaine.



3° PARTIE

# Composer avec vos hauts et vos bas

Les hauts et les bas sont le lot de tous. Si vous apprenez à repérer quand les choses commencent à dérailler et comment retrouver l'équilibre, vous réduirez les risques que ces hauts et ces bas quotidiens ne se transforment en véritable crise.

## Quels sont les éléments déclencheurs ?

Pour réussir à composer avec les hauts et les bas, il convient en premier lieu d'identifier ce qui les déclenche.

Par élément déclencheur, on entend des événements ou des circonstances externes qui, chez vous, ont tendance à favoriser un état d'angoisse, de peur, à vous sentir misérable ou découragé.

Ces éléments déclencheurs sont propres à chacun et peuvent passer inaperçus, même chez vos proches. Vous êtes le mieux placé pour les identifier et trouver des astuces pour composer avec eux.

Afin d'y parvenir, le plus simple est probablement de vous remettre en mémoire le moment où, dans le passé, vous vous êtes senti mal, vous vous êtes trouvé en difficulté ou avez eu de la peine à vous en sortir.



Pour cela, vous pouvez notamment vous poser les questions suivantes :

---

**qui était là ?**

---

**où étiez-vous, dans quel genre d'environnement ?**

---

**à quelle saison était-ce ?**

---

**que s'est-il passé ?**

---

**qu'attendait-on de vous ?**

---

**aviez-vous envie d'être là ?**

Vous pouvez faire la liste de vos éléments déclencheurs dans la première colonne des ► pages 10 et 11 de votre plan personnel de rétablissement (« Mes éléments déclencheurs d'une crise »). N'hésitez pas à compléter cette liste si de nouveaux événements vous posent problème ou si d'autres éléments vous reviennent en mémoire.

Voici quelques exemples d'éléments déclencheurs fréquents :

---

**dates rappelant des faits douloureux (divorce ou décès d'un être aimé)**

---

**événements (Noël) ou saisons pénibles, qui sont souvent sources de problèmes**

---

**agenda trop chargé : vous vous êtes senti dépassé ou sous pression**

---

**frictions relationnelles (avec votre partenaire, votre famille ou des amis)**

---

**maladie physique**

---

**personnes qui vous critiquent, vous taquinent ou vous agressent**

---

**problèmes financiers, comme recevoir une facture salée**

---

**personnes qui vous adressent des injures (à caractère raciste ou sexuel)**

---

**poids de la solitude**

---

**fréquentation de personnes qui vous maltraitent**

---

**début de quelque chose de nouveau**

---

**mauvaises nouvelles**

---

**toute autre chose que vous avez eu de la peine à gérer ou à laquelle vous avez mal réagi.**

## Comment est-ce que je réagis à ces éléments déclencheurs ?

Ces éléments déclencheurs n'entament pas uniquement votre bien-être ; ils sont aussi à même de produire une sorte de réaction en chaîne, qui, à son tour, aggravera vos symptômes et vos problèmes.

Une fois que vous avez pris conscience de ces éléments déclencheurs, vous serez capable de réfléchir à la façon d'y réagir. Vous pouvez sans doute en éviter certains ou, du moins, faire en sorte de diminuer la probabilité d'y être confronté.

Si, par exemple, « avoir un agenda trop chargé ou se sentir dépassé ou sous pression » constitue un élément déclencheur pour vous, vous tentez de mettre en place les stratégies suivantes :

---

**garder la maîtrise de votre temps de travail**

---

**ne pas accepter de nouveaux projets avant d'avoir analysé si vous pourrez les terminer dans les délais et définir quand vous serez apte à vous en occuper**

---

**limiter le nombre d'activités en soirée.**

Il est cependant impossible d'écarter tous les éléments déclencheurs ; certaines difficultés sont en effet inévitables. Il reste donc indispensable d'examiner comment y faire face le moment venu.

Pour vous armer dans ce contexte, il va être utile de réfléchir en ces termes :

---

**rappelez-vous ce qui vous a aidé dans le passé**

---

**rappelez-vous ce qui ne vous a pas aidé dans le passé et pensez à ce que vous auriez pu tenter de différent**

---

**si vous avez des connaissances qui se sont sorties de situations similaires, demandez-leur comment elles ont fait : peut-être seront-elles pour vous une source d'inspiration**

---

**parlez des différentes idées qui vous viennent à l'esprit avec une personne de confiance, un membre de votre famille, un ami, un professionnel de la santé, notamment, ou quelqu'un qui s'est trouvé dans une situation similaire.**

Vous pouvez inscrire les mesures susceptibles de vous aider à composer avec les hauts et les bas dans la deuxième colonne des ► pages 10 et 11 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique « Ce que je vais faire pour y remédier »).

N'oubliez pas qu'on est tous différents et que, par conséquent, les recettes des uns ne sont pas forcément valables pour les autres ! Il est primordial de réfléchir à ce qui va fonctionner au mieux pour vous.

Nous vous recommandons de tester différentes techniques et de tirer des enseignements de vos expériences. D'ailleurs, même les stratégies les plus sophistiquées ne réussissent pas à tous les coups. Lorsqu'un de vos éléments déclencheurs s'est produit, il est donc important d'évaluer ensuite vos solutions et leur degré de succès, de vous demander ce qui aurait été plus adapté et, au besoin, d'ajuster votre approche en conséquence.

Voici quelques exemples de mesures que vous pouvez prendre pour parer à des éléments déclencheurs :

- **suspendre les activités qui vous pèsent**
- **parler avec un ami, à un membre de votre famille ou à un professionnel de la façon dont vous vous sentez**
- **essayer de mettre les choses à plat si une personne vous a énervé**
- **penser activement aux bons moments au lieu de ressasser ce qui ne va pas**
- **écrire vos sentiments dans votre journal personnel**
- **entreprendre quelque chose qui vous distrait (jouer à l'ordinateur ou vous occuper de votre intérieur)**
- **vous accorder un moment de plaisir ou de calme (pourquoi pas un bain ou une promenade ?)**
- **vous offrir une récompense (un bon repas) ou pratiquer une activité qui vous amuse** →

---

vous rappeler que les remarques des autres ne peuvent vous atteindre que si vous y consentez : finalement, seul compte ce que vous pensez

---

garder à l'esprit que vous avez déjà réussi à vous sortir de mauvaises passes et que vous y parviendrez encore

---

faire tout ce qui vous a aidé jusqu'à présent (ou dont vous pensez que cela pourrait être utile maintenant), afin que l'élément déclencheur affecte le moins possible votre stabilité et votre bien-être.

## Quels sont mes signes avant-coureurs d'une crise ?

Pour garder un bon équilibre psychique, il faut également réfléchir aux signes avant-coureurs. Il peut s'agir de changements dans vos sentiments, vos pensées ou votre comportement, qui suggèrent que quelque chose va de travers.

Ces signaux sont importants, car en les identifiant à temps et en prenant les mesures nécessaires, dans le meilleur des cas, vous arriverez à éviter une crise.

Les signes avant-coureurs, comme les éléments déclencheurs, varient d'une personne à l'autre. Demandez donc à votre entourage quels sont ceux qu'ils ont remarqués chez vous. Cela dit, vous êtes sans doute le mieux placé pour vous rendre compte que quelque chose ne tourne plus tout à fait rond chez vous et qu'il serait bon de réagir.

Pour identifier vos signes avant-coureurs, remémorez-vous des moments de mal-être ou des situations dans lesquelles vous vous sentiez débordé et pensez aux éléments qui auraient pu laisser présager que les événements allaient mal tourner, en vous posant notamment les questions suivantes :

---

**comment vous sentez-vous, quand vous savez que vous n'êtes pas totalement en forme ?**

---

**avez-vous fait des choses qui suggèrent que vous perdez le contrôle ?**

---

**lorsque la situation se dégrade, avez-vous remarqué des changements dans vos habitudes et vos routines ?**

Vous pouvez dresser la liste de vos signes avant-coureurs dans la première colonne de la ► page 12 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique Mes signes avant-coureurs d'une crise). Vous pouvez compléter cette liste à mesure que d'autres éléments vous viennent en mémoire ou vous sautent aux yeux.

Voici quelques signes avant-coureurs fréquemment observés :

---

**se sentir angoissé**

---

**être irritable ou hypersensible**

---

**manquer de sommeil ou se réveiller tôt**

---

**trop dormir**

---

**avoir de la peine à accomplir des tâches qui normalement ne vous posent pas de problème**

---

**se disputer avec d'autres personnes**

---

**être nerveux**

---

**se sentir sans énergie**

---

**parvenir difficilement à prendre des décisions**

---

**avoir de la peine à mettre de l'ordre dans ses idées**

---

**avoir le sentiment que quelque chose de grave se trame**

---

**constater des changements au niveau de l'appétit :  
vouloir manger plus ou moins que d'habitude**





---

être excessivement négatif vis-à-vis de soi-même et de sa vie

---

ne plus se sentir relié à son corps

---

être soudainement obsédé par des choses qui, d'ordinaire, importent peu

---

se sentir très fatigué

---

être agité et ne pas parvenir à se calmer

---

être beaucoup plus extraverti et loquace que d'habitude et faire tout un tas d'activités en même temps

---

faire des choses qui ne vous ressemblent pas

---

n'importe quoi d'autre qui attire votre attention et suggère que vous n'êtes pas dans votre état normal.

## Que faire quand je repère mes signes avant-coureurs ?

Une fois que vous avez identifié vos signes avant-coureurs, l'étape suivante est de savoir comment réagir lorsqu'ils apparaissent. Quelles sont les mesures à prendre pour éviter de vous enfoncer dans l'abîme et être capable de reprendre le dessus ? Il est important d'intervenir pour empêcher que les problèmes ne se transforment en véritable crise.

Pour vous aider à décider par quel bout prendre les choses afin de retrouver votre équilibre, vous pouvez vous servir des astuces suivantes :

---

**jetez un œil aux mesures que vous avez notées aux ► pages 11 et 12 de votre plan personnel de rétablissement, pour parer à vos éléments déclencheurs ; certains d'entre eux peuvent éventuellement aussi être utiles lorsque vous repérez l'un ou l'autre de vos signes avant-coureurs**

---

**prenez en revue ce que vous faites pour rester stable ( ► pages 4 et 5 de votre plan personnel de rétablissement) – peut-être que certaines actions peuvent également vous servir ici. Par exemple, un emploi du temps simplifié aide un grand nombre de gens, puisqu'il permet de stabiliser la situation**

---

**réfléchissez à la façon dont vous avez surmonté des épreuves dans le passé**

---

**soumettez vos idées à une personne en qui vous avez confiance (un membre de votre famille, un ami, un professionnel de la santé ou quelqu'un qui a vécu une situation similaire).**

N'oubliez jamais que, comme pour les éléments déclencheurs, tout le monde ne fonctionne pas de la même manière. Vous allez donc devoir mener vos propres expériences et en tirer des leçons.

Avec le temps, vous trouverez peut-être de nouvelles pistes à intégrer à votre Plan personnel de rétablissement.

Dans la deuxième colonne de la ► page 12 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique «Ce que je vais faire quand je les repère»), vous pouvez noter ce que vous prévoyez de faire à l'apparition de vos signes avant-coureurs.

## À quoi est-ce que je remarque que les choses m'échappent ?

Si vous parvenez à identifier vos déclencheurs ainsi que vos signes avant-coureurs et à réagir rapidement, le risque de vous enliser dans une crise sera nettement moins grand. Toutefois, ce n'est pas une garantie sans faille, et vous ne pouvez exclure de traverser des moments pendant lesquels la situation vous échappe malgré tous vos efforts. Il est utile d'anticiper également ce genre de cas.

Les crises peuvent causer de lourds dégâts. Mais si vous réussissez à cerner le point de bascule et à réagir sans tarder, l'ampleur des crises et le poids de leurs conséquences sur votre vie seront souvent limités.

Le meilleur moyen de repérer les indices vous indiquant que vous risquez de perdre le contrôle est de réfléchir à ce qui se passait jusqu'à maintenant lors de vos crises précédentes, juste avant que vous ne puissiez plus aller au travail, poursuivre vos études ou accomplir vos tâches quotidiennes, ou avant que vous ne soyez hospitalisé.

---

**Comment vous sentiez-vous juste avant qu'une crise n'éclate ?**

---

**Avez-vous fait des choses qui montraient qu'une crise se profilait ?**

---

**Avez-vous constaté que vous changiez vos habitudes ou votre routine avant la crise ?**

N'hésitez pas, ici encore, à demander aux personnes de votre entourage ce qui les a frappées quand la situation est devenue critique. En effet, les signes de crise sont souvent plus faciles à repérer pour eux que les signes avant-coureurs. Les observations de vos amis, des membres de votre famille et des professionnels n'en sont que plus précieuses.

Vous pouvez dresser la liste de ces signes de crise dans la première colonne de la ► page 13 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique « Mes signes de crise »).

Voici quelques signes de l'imminence d'une crise :

avoir le sentiment de ne plus arriver à bout des tâches quotidiennes

réagir de manière exagérée ou irrationnelle face au comportement d'autrui ou à des événements ordinaires

vivre des expériences inhabituelles que votre entourage ne semble pas partager, entendre ou voir des choses ou se sentir contrôlé

voir sa pensée s'accélérer

songer à s'automutiler ou à se suicider

devenir paranoïaque

ne pas pouvoir ralentir son rythme

abuser d'alcool ou de drogues

dormir en permanence

courir en permanence

dépenser trop d'argent

faire des choses qui vous font honte d'ordinaire

cesser de manger

cesser de dormir

avoir des comportements à risque, conduire trop vite, par exemple

toute autre chose qui vous frappe et qui suggère que l'heure est grave.

## Que devrais-je faire quand les signes de crise apparaissent ?

Dès lors que vous approchez de la crise, vous pouvez entreprendre différentes choses. Cela dit, beaucoup de gens ont constaté qu'ils avaient besoin du soutien de tiers, de leur famille, de leurs amis ou de professionnels de la psychiatrie, en particulier.

Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes sur le point de perdre le contrôle, le temps vous est déjà compté, si bien qu'il faut agir rapidement. Parfois, vous arriverez à reprendre le dessus, mais ce ne sera pas toujours possible. D'ailleurs, même si la crise ne peut être entièrement évitée, prendre immédiatement des mesures vous permettra de limiter son ampleur et les dégâts qui en résultent.

Pour mettre en évidence ce que vous pourriez faire quand vous allez au-devant d'une crise, essayez de vous souvenir de la façon dont vous avez agi dans le passé dans ce genre de situation :

---

**certaines mesures ont-elles permis de stopper la crise dès son apparition ?**

---

**avez-vous entrepris quelque chose pour éviter que la crise n'affecte des domaines qui vous sont chers (votre emploi ou les relations avec autrui) ?**

---

**avez-vous reçu de l'aide extérieure, de la part de vos amis, de votre famille ou de professionnels ?**

---

**à bien y réfléchir, pensez-vous que vous auriez dû vous y prendre autrement, faire appel à d'autres personnes, pour limiter les dégâts ?**

Engagez la discussion à ce sujet avec le professionnel de la santé qui vous suit, avec votre médecin, vos amis, votre famille ou toute autre personne qui vous connaît bien. Ont-ils des pistes à vous suggérer sur la façon de recevoir rapidement de l'aide ?

Vous pouvez écrire dans la deuxième colonne de la ► page 13 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique « Comment je vais réagir »), quelles mesures vous souhaitez prendre au moment où la situation devient critique.

Voici quelques exemples de mesures qui ont fait leurs preuves :

---

**appeler votre médecin, votre référent ou un autre professionnel, pour demander conseil et suivre leurs recommandations**

---

**charger un ami ou un membre de votre famille de solliciter de l'aide en votre nom**

---

**composer le numéro d'appel d'urgence**

---

**prendre rendez-vous en urgence chez votre médecin généraliste et suivre ses recommandations (ou charger un ami ou un membre de votre famille de prendre contact avec lui en votre nom)**

---

**vous organiser de manière à ce qu'un membre de votre famille ou un ami reste à vos côtés**

---

**vous installer provisoirement chez un membre de votre famille ou un ami**

---

**annoncer sur votre lieu de travail ou d'études que vous êtes en congé maladie (n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un tiers pour cela)**

---





- **vous organiser avec votre entourage pour être déchargé de vos obligations (tâches ménagères, finances, garde des enfants, entretien des animaux domestiques)**
- **vous libérer de vos engagements et de vos rendez-vous (ou demander à quelqu'un de s'en occuper)**
- **mener des activités qui vous permettent de trouver du calme (écouter de la musique, regarder la télévision ou faire des exercices de relaxation)**
- **remettre vos cartes bancaires et/ou votre carnet de chèques à une personne de confiance, pour éviter de dépenser tout votre argent**
- **toutes les autres choses susceptibles de vous aider quand vous sentez la situation devenir critique.**

Si vous ne pouvez éviter une nouvelle crise, n'hésitez pas à compléter votre liste et à y ajouter les nouveaux signes que vous aurez observés, ainsi que les mesures qui auraient pu vous épargner d'en arriver là.

## Comment garder le contrôle et surveiller vos hauts et vos bas ?

Pour maximiser vos chances de garder votre équilibre, vous gagnerez à réfléchir maintenant à la manière d'observer vos hauts et vos bas. Ce n'est en effet qu'en étant conscient de votre état que vous arriverez à remarquer quand quelque chose d'anormal se produit et à prendre les mesures nécessaires pour redresser la barre.

Pour contrôler vos éléments déclencheurs, vos signes avant-coureurs et vos signes de crise, vous avez l'embarras du choix.

Le plus simple est de parcourir chaque jour vos listes de déclencheurs, signes avant-coureurs et signes de crise pour voir si certains d'entre eux sont d'actualité (► pages 10 à 13 de votre plan personnel de rétablissement).

Si vous en identifiez un, examinez quelle est la mesure que vous avez prévue pour ce cas de figure et appliquez-la !

N'oubliez pas de consulter également votre « plan pour rester stable » (aux ► pages 4 à 7 de votre plan personnel de rétablissement), dans le but de vous souvenir des mesures prévues et de ce à quoi vous avez décidé de renoncer pour demeurer stable.

---

**Certains apprécient de faire cet exercice à heure fixe, soit le matin, soit le soir avant le coucher.**

---

**D'autres préfèrent consigner dans un journal personnel tous les éléments déclencheurs, les signes avant-coureurs et les signes de crise qu'ils ont remarqués, afin de pouvoir suivre de près ce qui se passe.**

---

**D'autres encore mettent au point une sorte d'échelle des signes avant-coureurs, qu'ils remplissent quotidiennement.**

---

**D'autres enfin se sentent plus à l'aise avec un système de feux tricolores, où :**

**VERT** signifie que votre état est stable, que tout va bien (vous pouvez pour cela vous référer à la description de vous-même quand vous allez bien ► page 3 de votre plan personnel de rétablissement). Il vous suffit alors de respecter votre « plan pour rester stable » (► pages 4 à 7 de votre plan personnel de rétablissement).

**ORANGE** signifie que vous avez repéré certains de vos signes avant-coureurs ; il convient donc de prendre quelques mesures pour reprendre les choses en main (► page 12 de votre plan personnel de rétablissement).

**ROUGE** signifie que vous avez remarqué que la situation devient critique et que vous avez besoin d'aide immédiatement (► page 13 de votre plan personnel de rétablissement).

Si vous optez pour ce système de feux tricolores pour suivre vos hauts et vos bas, vous pouvez faire un tableau dans lequel chaque colonne correspond à un jour, de façon à pouvoir suivre l'évolution (► page 43 de ce guide).

Nous avons préparé sur les ► pages 14 à 16 de votre plan personnel de rétablissement un tableau de ce type qui suffit pour une période de trois mois. Si vous voulez l'utiliser sur une période plus longue, vous pouvez soit en confectionner un vous-même, soit photocopier celui-ci (en demandant, au besoin, à un professionnel de s'en charger).

---

**Vous trouverez peut-être utile d'inscrire également votre médication, afin de pouvoir analyser *a posteriori* quelle a été l'influence de vos médicaments sur vos hauts et vos bas.**

---

**Si vous prenez note de tous les éléments déclencheurs que vous remarquez, vous pourrez ensuite observer quel est leur impact sur votre bien-être.**

---

**En rédigeant quelles mesures vous avez prises pour répondre aux éléments déclencheurs et aux signes avant-coureurs, vous réaliserez si elles vous ont aidé ou non à rester stable.**

Tableau d'un « système de feux tricolores » quotidien

<b>VERT</b> stable, équilibré	X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
<b>ORANGE</b> signes avant-coureurs			X	X	X							X							
<b>ROUGE</b> signes de crise																			
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

## Médicaments

20 mg du médicament A par jour

## Notes (éléments déclencheurs, mesures prises, etc.)

03.03.2017, jour du décès de mon grand-père.  
Ai pris un jour de congé au travail, me suis rendu sur sa tombe et ai appelé ma sœur.

L'association britannique The Bipolar Organisation a développé une échelle en dix points qui permet aux personnes atteintes de troubles bipolaires d'évaluer quotidiennement leur humeur et de la reporter dans un tableau (► pages 45 et 46 de ce guide). Elle propose en outre de consigner tous les facteurs à même d'influencer l'humeur, notamment la médication et le nombre d'heures de sommeil, mais aussi les éléments déclencheurs et les mesures prises.

Cette approche, capable d'enregistrer l'évolution de votre humeur, vous servira peut-être à gérer vos hauts et vos bas, mais elle ne fonctionne pas pour tout le monde. Si vous constatez que cette échelle ne correspond pas à vos expériences personnelles ou que vous rencontrez d'autres problèmes, vous allez devoir mettre au point vos propres méthodes de contrôle.

Certaines personnes préfèrent d'ailleurs travailler avec leur propre plan qui se décline autour de leurs propres phases. Vous en trouverez un exemple à la ► page 47 de ce guide.

**Vous souhaitez peut-être également rédiger votre plan de gestion de crise, qui indiquera à votre entourage quelle prise en charge vous désirez en cas de crise. Vous trouverez des conseils à ce sujet dans la dernière partie de ce guide. Il existe par ailleurs une brochure (*Mon plan de gestion de crise*) pouvant servir de modèle.**

Échelle de l'humeur développée en 2000 par la Manic Depression Fellowship (aujourd'hui baptisée The Bipolar Organisation)

10	<b>ROUGE</b>	Perte totale de sa capacité de discernement, dépenses exorbitantes, délires à caractère religieux et hallucinations
9	<b>ROUGE</b>	Perte du sens des réalités, incohérences, insomnies, paranoïa, comportement vindicatif et sans-gêne
8	<b>ORANGE</b>	Surestime de soi, accélération de la pensée et de l'élocution, multiplication des tâches sans résultat
7	<b>ORANGE</b>	Productivité élevée, tendance à l'excès (appels téléphoniques, rédaction, tabac, thé), exubérance et séduction
6	<b>VERT</b>	Estime de soi adéquate, optimisme, sociabilité et éloquence, prises de décisions pertinentes et productivité
5	<b>VERT</b>	Humeur stable, absence de symptômes de dépression ou de manie, bonne qualité de vie et perspectives favorables
4	<b>VERT</b>	Léger retrait des situations sociales, baisse de la concentration, faible agitation
3	<b>ORANGE</b>	Sentiments de panique et d'angoisse, perte de concentration et de mémoire, effet réconfortant de la routine
2	<b>ORANGE</b>	Ralentissement de la pensée, absence d'appétit, besoin de solitude, sommeil insuffisant, nécessité de lutter pour tout
1	<b>ROUGE</b>	Sentiment de désespoir et de culpabilité, pensées suicidaires, quasi-sédentarité, incapacité à faire quoi que ce soit
0	<b>ROUGE</b>	Pensées suicidaires permanentes, absence totale de perspectives, sédentarité, noirceur définitive

(cf. [www.mdf.org.uk](http://www.mdf.org.uk) si vous voulez en savoir plus sur l'autogestion des troubles bipolaires – en anglais uniquement – voir les références en français proposées en annexe)

Exemple de carnet de bord de l'humeur basé sur l'échelle de l'humeur de la Manic Depression Fellowship

Échelle de l'humeur

Mois/Année: Mars 2017

10																			
9																			
8							X								X				
7					X		X									X			
6											X								
5	X			X	X	X				X		X	X		X			X	
4									X					X					
3		X																	
2			X																
1																			
0																			
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Heures de sommeil	7	7	8	6	7	5	6	4	5	7	6	7	7	7	8	7	6	6	7

Médicaments

Médicament B 100 mg par jour

Notes (éléments déclencheurs, mesures prises, etc.)

03.03.2017, dispute avec ma femme, à la suite de laquelle je sors.  
Le lendemain, je lui demande pardon et nous nous réconcilions.



Exemple d'une échelle de signes avant-coureurs et d'un plan de mesures développés de façon individuelle.<sup>5</sup>

	Signes avant-coureurs	Mesures
<b>Niveau 1</b> Signes avant-coureurs de faible intensité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être sans arrêt au bord des larmes sans raison</li> <li>- être irrité par mon entourage</li> <li>- constater une baisse de ma libido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- limiter mes obligations sociales</li> <li>- essayer de ne pas accepter de nouveaux projets au travail</li> <li>- m'en tenir à ma routine quotidienne</li> <li>- cesser de consommer de l'alcool</li> <li>- veiller à mon alimentation et faire une promenade chaque soir après le travail</li> <li>- expliquer à mon partenaire que je ne suis pas au mieux</li> </ul>
<b>Niveau 2</b> Signes avant-coureurs d'intensité moyenne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se réveiller tôt (avant 5 h du matin)</li> <li>- perdre l'appétit</li> <li>- avoir de la peine à tenir le rythme au travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- noter où j'en suis avec mes tâches au travail et planifier ce que je veux faire et ce à quoi je veux renoncer</li> <li>- demander à mon partenaire d'assumer une partie de mes tâches domestiques</li> <li>- prendre rendez-vous chez le médecin et lui demander d'augmenter mon traitement</li> </ul>
<b>Niveau 3</b> Signes de crise imminente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- être incapable de sortir ou de conduire</li> <li>- être incapable de parler avec des gens</li> <li>- dormir très peu (moins de quatre heures par nuit)</li> <li>- penser au suicide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- appeler mon psychiatre et lui demander de me faire hospitaliser</li> <li>- demander à mon partenaire :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. d'annoncer mon congé maladie à mon employeur et de donner mon mot de passe à ma collègue pour qu'elle puisse reprendre mes tâches</li> <li>2. d'informer mes amis et ma famille que je ne vais pas bien</li> <li>3. une fois que tout est fait, de m'amener à l'hôpital</li> </ol> </li> </ul>

5 Adapted from Repper, J. & Perkins, R.E. (2003) : *Social Inclusion and Recovery, A Model for Mental Health Practice*. London : Ballière Tindall



4<sup>e</sup> PARTIE

# Rebondir après une crise

Il peut être difficile de rebondir après une crise.

---

**Il est toujours ardu de reprendre des choses mises de côté pendant longtemps.**

---

**Il peut s'écouler un certain temps avant que les symptômes et les problèmes n'aient totalement disparu.**

---

**Votre confiance a très certainement été ébranlée par votre crise.**

---

**Vous allez sans doute devoir reconstruire des ponts.**

**En effet, en raison de votre crise :**

- vous n'avez peut-être plus vu depuis longtemps des personnes chères à votre cœur
- vous vous êtes peut-être mis à dos des amis, des membres de votre famille ou d'autres personnes qui vous importent
- vous avez peut-être eu des comportements inhabituels qui désormais vous font honte.

Si vous vous relevez tout juste d'une crise et que vous commencez la lecture du présent guide avec ce chapitre, ce sera la première partie de votre plan de rétablissement. Si tel est le cas, nous vous recommandons d'abord de lire l'introduction, en ► page 6 de ce guide.

Que votre crise vous ait mené à l'hôpital ou que vous l'ayez traversée à votre domicile, vous gagnerez certainement à réfléchir à la façon de rebondir après cette étape.

Vous êtes probablement encore hospitalisé en ce moment ou suivi par une équipe qui assure la transition ou par d'autres professionnels. Moins vous tardez à vous poser ces questions, mieux ce sera !

Il va forcément falloir du temps avant de retrouver la forme et de vous sentir d'attaque. Il n'en reste pas moins capital de vous atteler dès que possible à votre reconstruction. L'expérience prouve en effet que plus on a été longtemps hors circuit, plus il est compliqué de reprendre les rênes.

Il n'est pas nécessaire d'attendre une entière récupération pour assumer à nouveau des responsabilités, par rapport à ce que vous aimez ou à ceux qui vous importent, par exemple. Même si ce n'est pas toujours facile, vous vous sentirez mieux en reprenant certaines de vos habitudes, d'autant que votre rétablissement en sera sans doute accéléré.

Il est rarement judicieux de vouloir tout faire à la fois : beaucoup de gens rapportent qu'aborder les choses étape par étape les a aidés.

Suggestions :

---

**commencez par voir chez vous des amis proches avant de sortir avec des personnes qui vous sont moins familières**

---

**pour votre retour au travail, prenez d'abord rendez-vous avec votre chef ou vos collègues, planifiez une reprise d'activité progressive et augmentez petit à petit votre emploi du temps et votre cahier des charges.**

Souvent, les personnes indiquent qu'il leur a été bénéfique de soumettre leur projet à un professionnel (votre référent, votre médecin ou un professionnel de l'équipe de soins).

Peut-être souhaitez-vous également en discuter avec vos amis, votre famille ou toute autre personne qui vous accompagne dans votre sortie de crise.

Si vous attendez de l'aide des autres, il faut le leur dire clairement et leur demander s'ils sont d'accord.

Si vous êtes hospitalisé, pourquoi ne pas concevoir la préparation de ce projet comme une occasion d'ouvrir la discussion avec le personnel (médecin, référent, infirmier, équipe mobile) sur votre dessein de sortie ?

C'est à vous qu'il appartient de décider du moment où mettre au point votre plan de sortie de la crise. Si une partie du travail peut être faite quand vous allez bien, en vous remémorant vos expériences de crises passées, certaines décisions ne peuvent être prises que quand vous sortez la tête de l'eau (définir ce qui doit être accompli avant de regagner votre domicile).

## Propositions de plans de sortie de crise

Vous trouverez aux ► pages 19 à 34 de votre plan personnel de rétablissement un modèle pour votre plan de sortie de crise. Comme pour les autres, il ne s'agit que d'une proposition ; vous êtes donc bien entendu libre de décider quel format vous convient le mieux.

### Si vous avez été hospitalisé

Si vous avez été hospitalisé, le retour à la maison risque d'être semé d'embûches. Mais cela peut également être le cas si vous avez séjourné ailleurs, chez un membre de votre famille ou chez un ami, par exemple. Il est donc préférable de bien préparer cette étape. Pensez à l'aide dont vous avez besoin et à ce que vous voulez faire de retour chez vous !

Souvent, c'est un soulagement de partager cette réflexion avec une personne de confiance, un professionnel de la santé, un membre de votre famille ou des amis.

#### 1. Préparation du retour à la maison

Il peut s'agir simplement de vous assurer que vous aurez ce qu'il faut pour vous préparer à manger, que le chauffage a été enclenché et que votre appartement est dans un état convenable. Songez aussi à la manière dont les choses peuvent se dérouler et à l'aide dont vous avez besoin (professionnels, membres de votre famille ou amis) pour cela. N'oubliez pas de leur indiquer ce que vous désirez qu'ils fassent !

Vous pouvez consigner ces choses sur la ► page 19 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique « Affaires d'ordre personnel à régler avant ma sortie de l'hôpital »).

## 2. Retour à la maison

Nombre de personnes ont jugé utile d'anticiper les aspects suivants :

---

**par qui, le cas échéant, souhaitez-vous être raccompagné à la maison ?**

---

**souhaitez-vous, au début, que quelqu'un séjourne chez vous pour vous aider à reprendre pied ?**

---

**voulez-vous que quelqu'un vous appelle chaque jour ou passe chez vous pour s'assurer que vous allez bien ?**

Vous pouvez noter ces choses sur la ► page 20 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique « Aide dont j'ai besoin pour retourner chez moi »).

## 3. Premiers jours à la maison

Pour retrouver vos marques au quotidien, nous vous recommandons de suivre des routines simples. D'ailleurs, certaines personnes se sentent plus à l'aise quand elles planifient leur première semaine à la maison : ce qu'elles vont faire le jour de leur retour, le lendemain et les jours suivants.

Nous avons prévu la place nécessaire sur la ► page 21 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique « Emploi du temps de ma première semaine chez moi »).



Vous pouvez ainsi prévoir une soirée télé pour le jour de votre retour et décider que vous appellerez un ami proche. De même, vous pouvez planifier de faire la liste de vos courses le lendemain matin et de faire les achats l'après-midi.

## Que vous ayez été hospitalisé ou non

Que votre crise vous ait ou non mené à l'hôpital, il n'est pas évident de reprendre le cours normal des choses. C'est la raison pour laquelle certaines personnes aiment détailler dans un planning ce qu'elles vont faire, de quelle manière elles entendent solliciter l'aide nécessaire pour regagner un équilibre et comment elles vont reprendre leurs activités habituelles, retrouver leur routine, sachant qu'ici encore, nombre d'entre elles choisissent d'élaborer cette stratégie avec une personne de confiance, un professionnel, un membre de la famille ou un ami.

### **1. Personnes susceptibles de vous aider à reprendre pied dans votre vie et type d'accompagnement désiré par vous**

Il peut s'agir de professionnels, d'amis, de personnes de votre famille, de votre paroisse ou de toute autre personne à laquelle vous faites confiance.

Un espace est prévu sur la ► page 22 de votre plan personnel de rétablissement pour inscrire les personnes de soutien auxquelles vous souhaitez faire appel (rubrique « Mes personnes de soutien et l'aide qu'elles peuvent m'apporter »). Pensez à noter le numéro de téléphone de chacune d'entre elles, ainsi que l'aide que vous attendez de leur part. Mais n'oubliez pas de leur demander d'abord si elles sont prêtes à vous aider !

Vous pouvez exprimer, en particulier, que vous avez envie que votre ami passe vous voir tous les deux jours et fasse une promenade avec vous, ou que votre mère vienne vous rendre visite et vous aide pour les tâches ménagères. De la même manière, peut-être souhaitez-vous que votre référent vous aide à prendre contact avec votre chef ou votre responsable d'études et imagine avec vous un projet de reprise de votre travail ou de votre formation.

## 2. Personnes à contacter en cas d'urgence

Il est pratique de déterminer à l'avance qui appeler si vous vous sentez moins bien ; c'est pourquoi nous avons prévu de la place sur la ► page 22 de votre plan personnel de rétablissement.

Cela peut être votre référent, le service d'appel d'urgence, un membre de votre famille ou un ami. N'hésitez pas à noter plus d'une personne. Vous pouvez ainsi planifier d'appeler votre référent pendant les heures de bureau et le service d'appel d'urgence le soir et la nuit.

## 3. Retrouver vos habitudes

Retrouver vos habitudes aussi vite que possible peut vous aider à stabiliser votre quotidien, sachant qu'une bonne partie de ces habitudes sont probablement toutes simples :

---

■ **se lever et se coucher à heure fixe**

---

■ **prendre un bain**

---

■ **préparer et manger trois repas équilibrés par jour**

---

■ **faire une promenade ou une autre activité physique** →

- prendre vos médicaments et éventuellement des vitamines**
- faire les courses et le ménage**
- regarder la télévision ou écouter de la musique**
- lire un livre, un journal ou un magazine**
- veiller à faire chaque jour quelque chose qui vous fait du bien ; au début, cela peut être des gestes extrêmement simples comme caresser votre chat**
- consigner vos sentiments dans un journal personnel**
- nourrir vos animaux domestiques et assurer leur hygiène**
- discuter avec un ami, votre partenaire, un voisin ou un membre de votre famille, ou leur passer un coup de fil**

Si vous avez établi un « plan pour rester stable », il sera utile d'y jeter un œil (► pages 4 à 6 de votre plan personnel de rétablissement). Il peut vous donner des idées. Cela dit, n'essayez pas tout de suite d'intégrer toutes vos activités habituelles. Il faut commencer doucement et avancer pas à pas.

En discutant de cela avec un professionnel, un membre de votre famille ou un ami, de nouvelles idées vous viendront peut-être à l'esprit.

Alors que vous aurez sans doute envie de faire certaines de ces choses tous les jours, vous en ferez d'autres moins souvent. Il convient également de penser aux éléments à éviter (l'alcool, les drogues ou l'excès de fatigue, notamment).

Vous pouvez les inscrire sur la ► page 23 de votre plan personnel de rétablissement, dans la rubrique prévue à cet effet.

Pour faciliter le retour à la routine, certaines personnes aiment établir un planning de leur semaine, qu'elles complètent au besoin au fur et à mesure. Si cette option vous tente, vous pouvez le faire à la ► page 24 de votre plan personnel de rétablissement.

#### **4. Que faire si vous vous sentez moins bien ?**

Nous vous recommandons de réfléchir également à la façon de repérer vos baisses de régime (si vous sentez l'angoisse remonter ou l'irritation vous gagner, si vous avez plus de peine à dormir ou à manger), et à la manière d'y réagir.

Vous pouvez noter ces éléments sur la ► page 25 de votre plan personnel de rétablissement.

## 5. Affaires à régler après une crise

Il semblerait en outre pertinent de vous pencher sur les questions suivantes :

---

**y a-t-il des personnes qui vous sont venues en aide pendant votre crise et que vous souhaitez remercier ?**

---

**y a-t-il des personnes à qui vous voulez adresser des excuses pour des choses que vous avez faites – ou pas faites – pendant votre crise (peut-être avez-vous eu des comportements inhabituels ou déçu quelqu'un en manquant un rendez-vous) ?**

---

**avez-vous été confronté durant votre crise à des défis – d'ordre financier ou médical – auxquels vous devez désormais répondre ?**

Quoi qu'il en soit, il est judicieux de définir un ordre de priorités, entre ce qui doit être fait sans tarder et les affaires moins urgentes, tant que vous n'avez pas retrouvé la forme. Peut-être vous sentirez-vous également plus à l'aise en réfléchissant au moment et à la façon dont vous entendez régler ces affaires et si vous voulez être appuyé dans ces démarches par un tiers.

---

**Peut-être souhaitez-vous remercier les amis et les membres de votre famille qui sont venus vous rendre visite à l'hôpital.**

---

**Peut-être avez-vous le sentiment que votre partenaire mérite au plus vite des excuses pour les mots durs ou méprisants que vous lui avez adressés. Pour cela, n'hésitez pas à solliciter l'aide de votre référent, afin qu'il lui explique pourquoi vous vous êtes comporté de la sorte.**

---



---

**Peut-être avez-vous contracté des dettes pendant votre crise et avez envie d'engager, avec l'aide de votre assistant social, des négociations avec votre banque ou les personnes auxquelles vous devez de l'argent. Il est préférable de régler vos comptes aussi vite que possible.**

---

**Peut-être devez-vous aller chez le dentiste, parce que vous avez manqué votre contrôle annuel, mais estimez que cette démarche peut attendre un mois, le temps que vous ayez repris en main le reste de votre vie.**

Nous avons prévu un espace pour ces réflexions à la ► page 26 de votre plan personnel de rétablissement.

## **6. Retrouver votre vie d'avant la crise**

Le gros du travail de reconstruction post-crise, c'est de retrouver les activités que vous meniez avant que vos difficultés n'empirent, ces activités que vous chérissiez et qui donnaient un sens à votre vie. Essayez donc de reprendre contact avec vos amis, de profiter de vos loisirs, de faire du sport ou de retourner au travail, à vos études ou à vos engagements bénévoles !

Si vous négligez cette reprise, vous risquez de perdre ces activités. Or, plus vous attendrez, plus ce sera difficile !

Nous vous recommandons de passer en revue tous les domaines de votre vie et de dresser une liste des activités que vous voudriez reprendre :

---

**obligations quotidiennes (la cuisine, le ménage ou la tenue de vos finances)**

---

**obligations familiales (garder les enfants ou rendre visite à des proches)**

---

**travail, formation ou autres activités que vous pratiquez la journée**

---

**activités de détente ou de loisirs**

---

**activités sociales**

---

**activités spirituelles ou religieuses.**

Vous pouvez noter ces éléments sur les ► pages 27 et 28 de votre plan personnel de rétablissement.

---

**Il n'est pas nécessaire d'écrire les choses que vous avez déjà reprises. Il s'agit uniquement de dresser la liste de ce que vous avez prévu de recommencer.**

---

**Il n'est pas indispensable de remplir chaque colonne.**

---

**Gardez à l'esprit que le but n'est pas de reprendre tout, tout de suite ! L'idée est juste d'énumérer les activités que vous avez envie, à terme, de recommencer, afin de ne rien oublier et de planifier les étapes.**

N'oubliez pas que vous aurez peut-être envie de changer certaines choses dans votre mode de vie sur la base d'enseignements tirés de votre dernière crise. Par exemple, si, avant celle-ci, vous étiez de sortie six soirs par semaine, cela peut valoir la peine de lever un peu le pied de ce côté-là.

La plupart des gens constatent qu'ils ne sont pas en mesure de tout faire à la fois et qu'il est préférable de commencer doucement. Vous avez dès lors intérêt à parcourir la liste des activités que vous aimeriez reprendre en fixant vos priorités.

Sur la dernière colonne des ► pages 27 et 28 de votre plan personnel de rétablissement, vous pouvez ainsi noter le chiffre « 1 » à côté des activités que vous voulez recommencer en premier, le « 2 » pour celles qui suivront dans un deuxième temps et ainsi de suite.

Précisons qu'aucun ordre ne s'impose plus qu'un autre. Chacun est en effet libre de définir ses priorités : alors que certains tiendront d'abord à renouer le contact avec leurs amis, d'autres privilégieront le retour au travail. Pour d'autres encore, le sport et les loisirs primeront, tandis que d'autres enfin feront passer la foi avant tout le reste.



Une fois que vous avez hiérarchisé vos priorités, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

---

**est-il probable que je perde cette activité si je tarde à m'y remettre ?**

Vous gagnerez souvent à essayer au moins de commencer par les choses que vous risquez de perdre. De la sorte, s'il est fort probable que vous perdiez votre place de formation en ne prenant pas, au minimum, contact avec le responsable des études, cette tâche mérite peut-être de devenir votre priorité.

---

**à quel point est-ce que je tiens à cette activité ?**

Vous serez peut-être enclin à reprendre les activités qui vous tiennent le plus à cœur.

---

**à quel point cela risque-t-il d'être difficile ?**

Vous gagnerez sans doute à réserver les gros défis pour plus tard, d'autant qu'il y a peut-être moyen de baisser le niveau de difficulté. Si vous aviez par exemple l'habitude de rendre visite à votre mère toutes les semaines, mais que vous êtes réticent à vous déplacer en ce moment, vous pouvez envisager de l'appeler au lieu d'aller chez elle.

Vous déciderez vraisemblablement de l'ordre dans lequel reprendre vos activités en fonction d'un mélange de ces trois facteurs.

Si vous abordez chaque chose progressivement, vous arriverez sans doute à commencer plusieurs activités en même temps. Pour renouer avec l'Université, vous pouvez ainsi écrire à votre responsable de formation, tout en reprenant contact par téléphone avec vos amis les plus proches.

L'étape suivante consiste à planifier comment reprendre concrètement, pas à pas, les activités énumérées.

Vous serez peut-être apte à mener certaines d'entre elles de front, mais nombre de personnes préfèrent avancer au fur et à mesure. Au surplus, il serait utile de détailler les étapes dans votre plan ainsi que l'aide sur laquelle vous comptez dans les jours et semaines à venir – voire plus longtemps si nécessaire. De fait, pourquoi ne pas discuter de ce plan avec un professionnel de la santé, un ami ou un membre de votre famille ? Une personne qui a aussi vécu l'expérience de la maladie psychique est également en mesure de vous offrir une aide précieuse dans la planification.

Vous pouvez formaliser votre reprise échelonnée sur les ► pages 29 à 32 de votre plan personnel de rétablissement. Voici quelques exemples dont vous pouvez vous inspirer :

**Obligation ou activité :**  
**Renouer des contacts avec des amis**

<b>Renouer des contacts – étapes :</b>	<b>Soutien nécessaire</b>
<b>1</b> Dresser la liste des amis avec lesquels je souhaite renouer, en les classant par ordre de priorité.	Discuter avec mon référent de ce que je vais dire à mes amis quand je les aurai au téléphone.
<b>2</b> Appeler chaque jour un ami et bavarder avec lui.	
<b>3</b> Inviter ma meilleure amie à prendre le café chez moi.	
<b>4</b> Prévoir une sortie avec mon meilleur ami.	
<b>5</b> Planifier d'autres rencontres avec des amis.	

**Obligation ou activité :  
retourner au travail****Reprendre des contacts  
– étapes :**

- 1** Prendre rendez-vous avec mon chef pour discuter avec lui d'un plan de retour au travail.
- 2** Convenir d'une visite au bureau au cours de laquelle faire le point avec mes collègues sur ce qui s'est passé en mon absence.
- 3** Convenir que, la première semaine, je travaille un jour, la deuxième, deux, la troisième, trois, et ainsi de suite jusqu'à ce que je retrouve mon temps de travail antérieur.

**Soutien nécessaire**

Discuter avec mon référent de ce que je vais dire à mon chef et à mes collègues.

Demander à mon chef de travailler avec un collègue pendant les premières semaines pour retrouver la routine professionnelle.

## 7. Comment savoir quand me passer de ce plan ?

Une fois ces étapes franchies, vous vous demandez peut-être comment savoir que vous avez repris les rênes de votre vie. Quels indices suggèrent que vous pouvez vous passer de ce plan et reprendre votre « plan pour rester stable » (si vous en avez un) ?

Pour cela, nous vous recommandons de vous remémorer la manière dont vous vous sentiez et ce que vous faisiez quand vous alliez bien et de consulter, le cas échéant, votre « plan pour rester stable » (► pages 1 à 7 de votre plan personnel de rétablissement). Un autre indice est la reprise d'activités qui vous tenaient à cœur avant votre crise (► pages 27 et 28 de votre plan personnel de rétablissement). Entre autres, lorsque :

---

**vous avez repris votre travail ou votre formation à plein temps**

---

**vous arrivez à assumer les tâches ménagères sans l'aide de votre mère ou de votre fils, par exemple**

---

**vous allez au fitness deux fois par semaine**

---

**vous retrouvez votre sociabilité et appréciez la présence de vos amis.**

Vous pouvez consigner sur la ► page 32 de votre plan personnel de rétablissement quels indices suggèrent que vous pouvez vous passer de ce plan et retourner à votre « plan pour rester stable ».

Si vous ne disposez pas encore d'un « plan pour rester stable », c'est une étape utile de votre convalescence d'en mettre un au point. Vous trouverez des conseils à ce sujet aux ► pages 1 à 7 de votre plan personnel de rétablissement.

## 8. Quels enseignements tirer de cette crise ?

Toute crise est l'occasion d'apprendre quelque chose : elle peut d'abord vous aider à mieux saisir comment garder votre équilibre et gérer vos hauts et vos bas ; ensuite, elle vous permet éventuellement de découvrir de nouvelles façons de surmonter vos difficultés ; enfin, c'est une opportunité sans égal de peaufiner votre Plan personnel de rétablissement.

Si vous avez déjà conçu un « plan pour rester stable » et « un plan pour composer avec vos hauts et vos bas », vous pouvez les mettre à jour en intégrant les enseignements tirés de votre crise. Si vous n'en disposez pas encore, vous pouvez prendre des notes qui vous seront utiles pour cet exercice (cf. parties 2 et 3 de ce guide).

---

**Y a-t-il lieu d'apporter des changements à votre routine et à vos activités régulières (en d'autres termes, à votre « plan pour rester stable ») afin que vos chances de rester en bonne santé soient meilleures ? Il est probablement nécessaire de repenser un peu votre mode de vie, en limitant les sorties en soirée ou en veillant à faire régulièrement du sport.**

---

**Avez-vous remarqué de nouveaux éléments déclencheurs, autrement dit, des choses qui vous ont déstabilisé ou, au contraire, des choses que vous avez (ou auriez) trouvées précieuses pour atténuer leur effet néfaste ?**

---

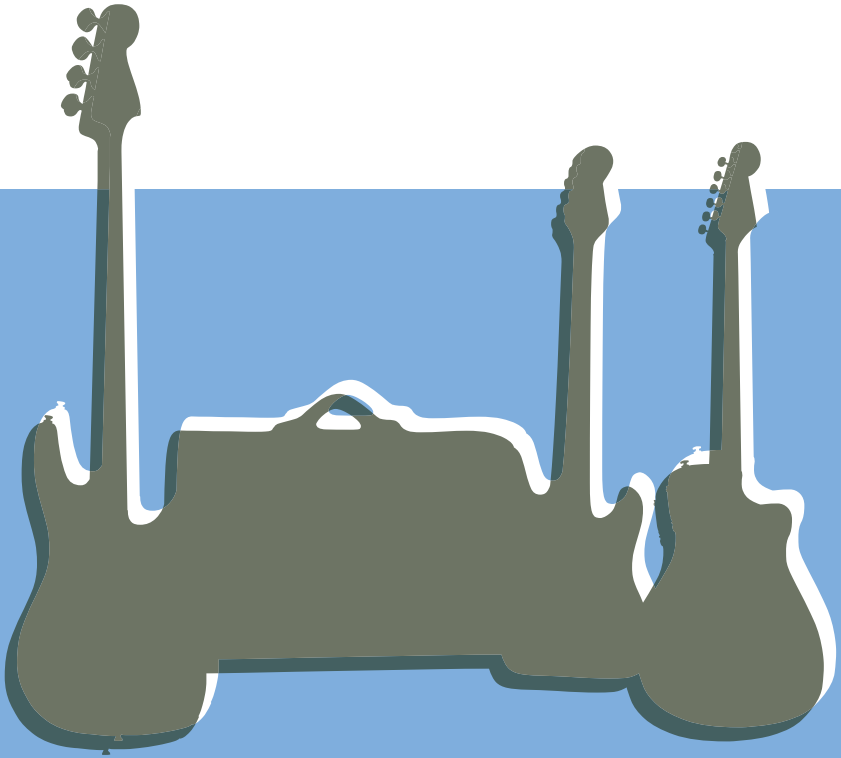
**Avez-vous été frappé par des signes avant-coureurs qui suggéraient que tout ne tournait pas rond, des choses dont vous n'aviez peut-être pas réalisé la portée jusqu'à présent, ou alors d'autres qui vous ont (ou auraient pu) vous aider à redevenir stable ?**

---

**Certains éléments vous ont-ils été utiles quand vous avez pris conscience que la situation était critique ? Auriez-vous aimé bénéficier d'une aide qui vous a fait défaut ?**

Il est préférable de se poser ces questions quand vos souvenirs sont encore frais ; en effet, à trop attendre, vous risquez d'oublier des éléments importants. Il est parfois appréciable de pouvoir discuter de ces questions avec un tiers (des professionnels de la santé, des membres de votre famille, des amis ou toute autre personne de soutien). Vous pouvez consigner ces éléments à la ► page 33 de votre plan personnel de rétablissement (rubrique «Ce que j'ai appris de cette crise»).

Votre expérience peut également vous servir à rédiger ou à mettre à jour votre plan de gestion de crise (vos souhaits concernant votre prise en charge lors d'une éventuelle crise à venir). Pour en savoir plus, référez-vous à la partie 8 de ce guide, ► pages 105 et suivantes.





5° PARTIE

# Poursuivre vos rêves et vos objectifs

Se rétablir, ce n'est pas uniquement réussir à maintenir une vie équilibrée mais aussi avancer, exploiter au mieux ses capacités et ses possibilités, poursuivre ses objectifs, ses ambitions et ses rêves, bâtir la vie de son choix.

Si vous êtes atteint dans votre santé psychique, le risque est grand que vous ne pensiez plus qu'à vos problèmes et à la façon de tenter de les résoudre. En vous concentrant sur ce qui ne va pas, vous perdez cependant rapidement de vue vos capacités, vos forces, vos intérêts et vos compétences, ce qui est une erreur.

---

**C'est dans vos capacités, vos accomplissements et vos passions que vous puisez votre estime personnelle et votre confiance en vous.**

---

**Ce sont vos intérêts, vos objectifs et vos rêves qui vous donnent de la motivation, de l'inspiration ainsi que l'envie de vous lever le matin et d'avancer dans la vie.**

---

**C'est votre environnement, toutes ces choses qui facilitent votre vie – vos amis, votre famille, les opportunités qu'offre votre communauté –, qui vont vous aider à atteindre vos objectifs.**

Une partie essentielle de votre plan personnel de rétablissement consiste à examiner de quelle façon utiliser au mieux les forces et les possibilités qui sont les vôtres pour provoquer des changements positifs dans votre vie.

## Conseils pour réaliser votre « plan pour poursuivre vos objectifs »

Avant toute chose, vous devez vous demander quels sont vos rêves et vos objectifs.

Ils sont propres à chacun. Si certains mettent l'accent sur la réussite professionnelle, d'autres font primer le foyer et la vie de famille. D'autres encore se passionnent pour le sport, une discipline artistique ou un autre loisir. D'autres, enfin, cherchent à s'épanouir sur le plan politique, spirituel ou social.

La plupart des gens ont des objectifs dans divers domaines de leur vie. Vous, par exemple, vous ambitionnez peut-être d'avoir une belle maison, de trouver un ou une partenaire, de devenir infirmier, d'avoir des enfants et de concourir pour votre association sportive locale. Vous visez même sans doute les Jeux olympiques !

Ne vous inquiétez pas si vos objectifs semblent inatteignables : tout peut être décomposé en étapes à taille humaine. Et même si, en fin de compte, vous ne parvenez pas au but visé, le simple fait de le poursuivre procure en soi une grande satisfaction.

Très rares sont les personnes qui réalisent tous leurs rêves d'adolescence. Beaucoup changent de voie à un moment donné. Mais en exploitant au maximum vos talents et vos compétences et en poursuivant vos objectifs, vous pouvez tout de même réaliser de grandes choses, à défaut d'atteindre pleinement l'objectif initial.

Voici comment réussir à clarifier vos objectifs :

---

**Demandez-vous ce qui vous importe.**

- Êtes-vous ambitieux ou avez-vous un esprit de compétition sur le plan professionnel ou sportif ?
- Votre estime personnelle repose-t-elle surtout sur votre niveau de formation ou sur l'acquisition de nouvelles compétences et qualifications ?
- Est-il important pour vous d'appartenir à un groupe ou à une communauté – votre cercle d'amis, votre famille, un groupe politique, spirituel ou autre ?
- Vous sentez-vous utile et valorisé lorsque vous aidez des gens ?
- Êtes-vous sensible aux convictions religieuses ou politiques ?

---

**Repensez à des activités que vous aimiez accomplir ou dans lesquelles vous étiez bien mais que vous avez abandonnées depuis quelque temps.**

---

**Repensez à des choses que vous vouliez faire avant que vos problèmes ne surviennent – vous pourriez les reprendre ou tenter quelque chose de nouveau.**

---

**Feuilletez des magazines, des journaux, surfez sur internet et parlez avec vos amis, les membres de votre famille et/ou votre personnel soignant, afin de vous donner une idée de tout ce qui existe.**

Vous pouvez énoncer vos rêves et vos objectifs à la ► page 36 de votre plan personnel de rétablissement. N'hésitez pas à compléter la liste dès qu'une nouvelle idée vous vient !

Dans un second temps, nous vous recommandons de décider sur quoi vous souhaitez travailler en ce moment. Généralement, les gens ne peuvent pas s'attaquer à tous leurs objectifs en même temps, d'où l'intérêt de se limiter à un ou deux à la fois. Il est important que ce soit vous qui choisissiez ces objectifs et qu'ils ne vous soient pas imposés par quelqu'un d'autre.

Vous pouvez inscrire en haut de la ► page 37 de votre plan personnel de rétablissement le ou les objectifs sur lesquels vous voulez vous concentrer. Certaines personnes trouvent utile de se demander combien de temps approximatif il leur faudra pour constater des progrès concrets.

Votre confiance en vous augmentera nettement si vous remarquez des progrès relativement rapidement, et cela vous encouragera à relever des défis plus ambitieux. C'est pourquoi il est préférable de songer à :

---

**commencer par un objectif relativement petit**

---

**tout en projetant pour la suite un objectif plus grand que vous décomposerez en sous-objectifs.**

Un exemple d'objectif : devenir infirmier et commencer par tenter d'acquérir une petite expérience professionnelle dans un hôpital, en acceptant, pourquoi pas, un poste d'assistant, d'employé de bureau, de standardiste ou en travaillant bénévolement dans l'un de ces domaines (votre service local de bénévolat peut vous indiquer quelles possibilités s'offrent à vous).

La plupart des objectifs nécessitent un peu de temps pour être atteints, il vous faudra donc les décomposer en plusieurs étapes à taille humaine.

Cela vous permettra de :

---

**gagner en confiance en voyant les progrès accomplis**

---

**vous assurer que vous êtes sur la bonne voie**

Après avoir décidé quel objectif vous allez poursuivre activement, il est utile de réfléchir à un plan global qui vous permettra de vous approcher de cet objectif.

Un espace est prévu pour cela sur la ► page 37 de votre plan personnel de rétablissement.

Si vous deviez opter pour le projet de devenir infirmier, pour reprendre cet exemple, vous noteriez les étapes suivantes :

---

**découvrir quelles sont les qualifications et l'expérience requises pour devenir infirmier**

---

**acquérir de l'expérience professionnelle dans un hôpital en occupant un poste non qualifié**

---

**suivre un cours de préparation à la reprise d'études**

---

**suivre un cours vous permettant d'acquérir les qualifications**

---



---

**nécessaires pour commencer une formation d'infirmier**

---

**suivre la formation d'infirmier**

---

**obtenir un poste d'infirmier.**

Nombreux sont ceux qui apprécient de parler avec une personne de confiance (médecin, membre de la famille, ami proche ou, mieux encore, connaissance ayant de l'expérience dans le domaine en question), des étapes qu'ils envisagent.

Il est important, toutefois, de garder à l'esprit qu'il ne s'agit là que d'un plan provisoire. Il va de soi qu'il vous faudra parfois l'actualiser en fonction des événements qui se présenteront.

Par exemple, en restant dans l'hypothèse que vous vous soyez fixé pour objectif de devenir infirmier, vous :

---

**découvrirez peut-être que vous ne pouvez obtenir un poste de standardiste ou d'assistant dans un hôpital qu'à partir du moment où vous pourrez prouver que vous êtes en mesure de travailler**

---

**déciderez éventuellement, du même coup, d'adapter votre plan et de travailler d'abord bénévolement**

---

**remarquerez peut-être que les études ne vous conviennent pas du tout**

---

**déciderez alors éventuellement d'opter plutôt pour une formation en emploi ; vous effectuerez donc une reconversion professionnelle dans le social (dans un service de visites à domicile) au lieu d'obtenir un diplôme d'infirmier**

---

**découvrirez peut-être que le travail dans un hôpital ne correspond pas du tout à vos attentes et que vous préférez changer votre fusil d'épaule et envisager d'autres perspectives professionnelles**

Une fois le plan global établi, le défi consiste à le mettre en pratique. Il convient dès lors de réfléchir à la façon dont vous voulez vous y prendre et quelles seront vos premières démarches.

Vous pouvez inscrire sur la ► page 38 de votre plan personnel de rétablissement les premières étapes que vous imaginez.

Si vous gardez l'objectif de devenir infirmier, vos premières étapes consisteraient à :

---

**vous renseigner sur les qualifications et les expériences professionnelles nécessaires**

---

**établir la liste des qualifications et des expériences que vous possédez déjà et de celles qui vous manquent pour l'instant**

---

**vous documenter sur la façon d'acquérir l'expérience professionnelle qui vous fait défaut (quel type de travail rémunéré ou bénévole ?)**

---

**vous informer sur la façon d'acquérir les qualifications qui vous manquent (quels sont les diplômes de base, fin de degré secondaire II, ou les diplômes spécialisés requis ?)**

---

**établir un plan de ce que vous comptez faire pour acquérir l'expérience professionnelle nécessaire**

---

**établir un plan de ce que vous comptez faire pour obtenir les qualifications nécessaires**

---

**demander à votre médecin d'envisager de diminuer votre médication, pour que vous ne soyez pas aussi fatigué le matin**



Lorsque vous avez accompli toutes ces étapes, il vous faut anticiper la suite des opérations : éventuellement rechercher un travail bénévole ou rémunéré ou vous inscrire à une formation.

La plupart des gens ont besoin de se renseigner sur les exigences professionnelles qu'implique l'activité envisagée et de prendre conscience du type de soutien qu'ils devront demander à d'autres personnes pour être à la hauteur de ces exigences. Que l'on ait ou non des fragilités psychiques, tout le monde a besoin d'aide.

C'est pourquoi il est utile de vous interroger sur les informations et les formes de soutien dont vous aurez besoin et l'endroit où vous êtes susceptible de les trouver.

Vous pouvez inscrire sur la ► page 39 de votre plan personnel de rétablissement quelles sont les informations, l'aide et les formes de soutien dont vous aurez probablement besoin et dans quel endroit ou auprès de qui vous devriez pouvoir les trouver.

Nous avons également laissé de la place à la fin du plan pour des notes diverses. Vous pouvez y inscrire les renseignements que vous recevez ainsi que les éventuels plans que ceux-ci vous inspireraient.

Dans les pages qui précèdent, nous avons pris l'exemple d'une personne qui poursuivait un objectif professionnel. Mais on a la possibilité de poursuivre des rêves et des objectifs dans quantité d'autres domaines.

Peut-être que votre passion à vous, c'est le sport, et que vous rêvez de courir un marathon. Dans ce cas, votre plan global pourrait ressembler à ceci :

---

**faire du jogging pour être en forme**

---

**vous renseigner sur l'entraînement nécessaire pour être apte à courir un marathon**

---

**établir un plan d'entraînement et vous y tenir**

---

**vous renseigner sur les courses auxquelles vous pouvez participer**

---

**courir un semi-marathon**

---

**courir un marathon complet.**

Dans ce cas, vos premières étapes pourraient consister à :

- **vous procurer des chaussures de course et une tenue de sport**
- **commencer par courir tous les jours autour de votre pâté de maisons**
- **ajouter chaque semaine un demi-kilomètre à votre distance de jogging quotidien**
- **vous renseigner sur les plans d'entraînement pour les coureurs de marathon.**

Peut-être avez-vous pour objectif d'améliorer l'offre de prestations destinées aux personnes souffrant de troubles psychiques. Votre plan global pourrait alors se décliner ainsi :

- **faire l'inventaire régional et national des associations de personnes concernées et des groupes d'entraide qui existent**
- **vous procurer des informations sur les différents groupes et en sélectionner un dont le contenu vous parle**
- **participer à un groupe local ou national**
- **vous engager comme bénévole pour les campagnes ou activités organisées par le groupe**
- **vous renseigner sur les éventuelles possibilités d'activité ponctuelle ou à temps partiel via le groupe : représenter les personnes concernées au sein de comités des services psychiatriques de votre région**
- **rechercher un poste fixe dans une organisation qui monte des campagnes**

Quels que soient vos rêves et vos objectifs, il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'une entreprise de longue haleine. Ce n'est pas pour rien que l'on dit que « Rome ne s'est pas faite en un jour »!

Comme le découragement peut vous guetter à tout moment, il est d'autant plus important de prendre régulièrement conscience du chemin que vous avez déjà parcouru et des progrès que vous avez accomplis.

Cocher les étapes que vous avez terminées est une façon d'y parvenir. La colonne de droite sur la ► page 38 de votre plan personnel de rétablissement est justement prévue pour cela.

Et n'oubliez pas que la poursuite de tout objectif suppose une prise de risques. En effet, personne n'est en mesure de vous garantir la réussite de votre projet, mais, comme dit le dicton, « la fortune sourit aux audacieux ».

---

**Il est impossible de tisser une amitié ou de construire une relation avec quelqu'un sans prendre le risque d'être rejeté.**

---

**Il est impossible d'acquérir des qualifications techniques sans prendre le risque d'échouer à un examen ou à un test.**

---

**Il est impossible de briguer un emploi sans prendre le risque de se voir refuser le poste.**

---

**Il est impossible de trouver un hobby ou des activités de loisir sans prendre le risque que l'on ne veuille pas de vous quelque part ou que vous ne deveniez jamais bon dans la discipline.**

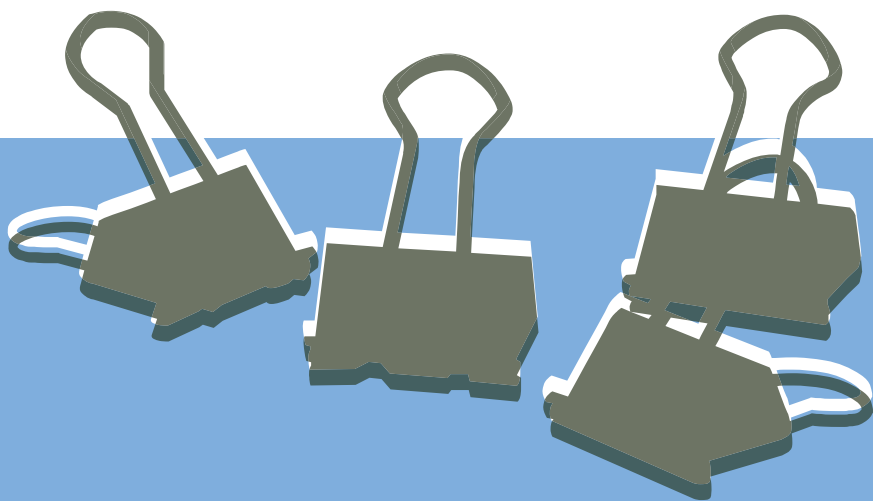
Il est important que vos plans soient flexibles ; relisez-les régulièrement et mettez-les à jour en fonction de vos expériences personnelles.

Dans la plupart des cas, les objectifs et les plans évoluent avec le temps. Au fil des progrès que vous réaliserez, vous aurez peut-être envie de faire d'autres choses ou de changer de voie.

N'abandonnez pas au premier « couac ». Il y a toujours à apprendre de ses expériences, et nul n'obtient tout ce à quoi il aspire du premier coup. La grande majorité des gens ayant un emploi ont dû essayer quelques refus avant de décrocher leur poste. Et presque toutes les personnes heureuses en ménage ont auparavant connu plusieurs déceptions amoureuses.

Si les choses n'évoluent pas comme vous l'avez prévu, pensez à relire vos plans et à les adapter. Nombreux sont ceux qui apprécient alors d'échanger avec une personne de confiance, notamment pour être réconfortés et recueillir de nouvelles idées.

Les revers sont quasiment inévitables, mais la persévérance est la clé de la réussite : ne vous laissez pas aller et n'abandonnez jamais vos potentiels !



6° PARTIE

# La résolution de problèmes pour aborder vos difficultés dès leur apparition

Quiconque entend garder son équilibre tout en poursuivant ses rêves et ses objectifs rencontre tôt ou tard des obstacles. Il peut alors être tentant de simplement baisser les bras, mais ce n'est pas ainsi que vous atteindrez vos objectifs.

C'est pourquoi il est important de faire face à ces difficultés lorsqu'elles apparaissent. Évidemment, il n'y a pas une seule et même solution à tous les problèmes ; il va néanmoins être pertinent de développer une approche générale pour aborder ces difficultés. L'approche axée sur la résolution de problèmes que nous décrivons ici a déjà aidé un grand nombre de personnes, même si vous l'adaptez à votre guise.

Commençons par énumérer les étapes imaginables pour surmonter les problèmes rencontrés, puis donnons un exemple illustrant comment appliquer cette approche dans la pratique.



## Étape 1

### Identifiez précisément le problème à traiter

Il est difficile de s'attaquer à des difficultés qui ne sont formulées que vaguement («avec mon partenaire, nous avons du mal à nous comprendre» ou «je n'ai plus aucun espoir au travail»). La première étape consiste donc à disséquer le problème.

Parfois, plusieurs difficultés se cumulent. Dans ce cas, c'est à vous de décider par quel bout vous souhaitez commencer, puis de prendre un problème après l'autre.

## Étape 2

### Faites la liste de toutes les approches possibles

Avant de décider comment résoudre votre problème, il vaut en général la peine de réfléchir aux différentes approches envisageables. Vous gagnerez souvent à débiter par une étape de *brainstorming* : réfléchissez à toutes sortes de stratégies possibles et imaginables !

À ce stade, aucune idée ne devrait être écartée. Puisez dans votre imagination et notez simplement tout ce qui vous passe par la tête. Il n'y a là pas encore besoin de se demander si ces idées peuvent effectivement être mises en œuvre.

## Étape 3

### Décidez quelle approche vous allez tenter en premier

Après avoir établi la liste des différentes options à votre disposition, vous les examinez une à une et pesez, pour chacune d'entre elles, le pour et le contre.

Sur la base de cette liste des avantages et des inconvénients, vous êtes ensuite à même de décider quelle approche vous semble la meilleure à tenter en premier.

Parfois, il se peut que vous testiez quelque chose et que vous optiez pour une autre méthode si la première ne fonctionne pas. Vous pouvez aussi décider d'en essayer plusieurs à la fois.

## Étape 4

### Passez à l'action

Une fois que vous avez retenu une démarche, vous affinez votre plan en détaillant quelles actions vous entendez entreprendre, quand vous prévoyez effectivement d'agir et comment (ainsi que l'aide éventuelle dont vous auriez besoin pour cela), et tenez-vous en à ce plan!

## Étape 5

### Évaluez la situation a posteriori et tirez-en des enseignements

Chaque difficulté rencontrée est l'occasion d'apprendre quelque chose. C'est pourquoi il est essentiel de revenir sur vos expériences passées.

---

**Si une méthode de résolution de problèmes a fait ses preuves, vous pouvez vous en souvenir pour l'appliquer à l'avenir lors de difficultés similaires.**

---

**Si elle n'a pas été utile, tentez une autre approche.**

- Peut-être la méthode était-elle bonne, mais sa mise en œuvre doit-elle être optimisée ?
- Peut-être y a-t-il sur votre liste initiale de solutions une autre approche à tenter ?
- Songez-vous éventuellement à d'autres méthodes pour compléter votre liste ?

Et surtout  
n'abandonnez pas,  
accrochez-vous !

Exemple d'approche pour résoudre un problème :

### Étape 1

Identifiez précisément le problème à traiter

#### Problème :

J'ai des soucis avec mon partenaire.

#### → Qu'est-ce que j'entends par « j'ai des soucis » ?

Nous nous disputons constamment.

#### → À propos de quoi ?

Il veut que nous allions au bar tous les soirs, alors que moi, j'aimerais que nous restions à la maison et économisions notre argent afin de pouvoir faire des achats pour notre appartement.

### Étapes 2/3

Faites la liste de toutes les approches possibles et décidez ensuite laquelle tenter en premier.

Différentes approches possibles	Avantages	Inconvénients
1 Quitter mon partenaire.	Les disputes cesseraient.	Je l'aime encore et perdrais en même temps les bons côtés de notre relation.
2 Lâcher du lest, l'accompagner au bar et renoncer aux achats pour l'appartement.	Les disputes cesseraient.	Je n'aurais jamais les moyens de m'offrir les affaires dont j'ai envie pour l'appartement.

Différentes approches possibles	Avantages	Inconvénients
<p><b>3</b> Ne pas céder et le dissuader d'aller au bar.</p>	<p>Peut-être qu'il accepterait de temps en temps, et nous pourrions nous offrir certaines affaires.</p>	<p>Les disputes continueraient.</p>
<p><b>4</b> Le laisser sortir tous les soirs dépenser son argent, mais rester moi-même à la maison (du moins certains soirs) et garder mon argent pour des achats pour l'appartement.</p>	<p>Les disputes cesseraient.</p> <p>Nous aurions de quoi nous offrir des affaires pour l'appartement.</p>	<p>Il me manquerait le soir.</p>
<p><b>5</b> Tenter de négocier un compromis : nous nous mettons d'accord sur un nombre de sorties et une somme à économiser chaque semaine.</p>	<p>Les disputes cesseraient.</p> <p>Nous aurions de quoi nous offrir des affaires pour l'appartement.</p>	<p>Il pourrait ne pas être d'accord.</p>

#### Quelle approche choisir ?

Tentez d'abord l'approche numéro 5 en visant le compromis. Si elle réussit, vous en profiterez tous les deux et les disputes cesseront.

#### Étape 4

##### Passez à l'action

- Je vais aborder le sujet demain soir lors du dîner.
- Avant de servir le repas, je lui dis que j'aimerais lui parler de quelque chose.
- Je lui explique que je l'aime mais que je souffre beaucoup de nos disputes constantes et que je souhaite vraiment trouver une issue à cette situation.
- Je lui indique où se situe, selon moi, le problème et lui demande comment il suggérerait de le résoudre.
- Je propose d'économiser chaque semaine un montant donné (20 euros/francs pour des achats domestiques) et de sortir au bar trois fois par semaine.
- J'attends sa réponse ... nous pourrions aussi sortir à une autre heure ou d'autres jours de la semaine, ou alors nous nous mettons d'accord sur un autre montant à économiser.

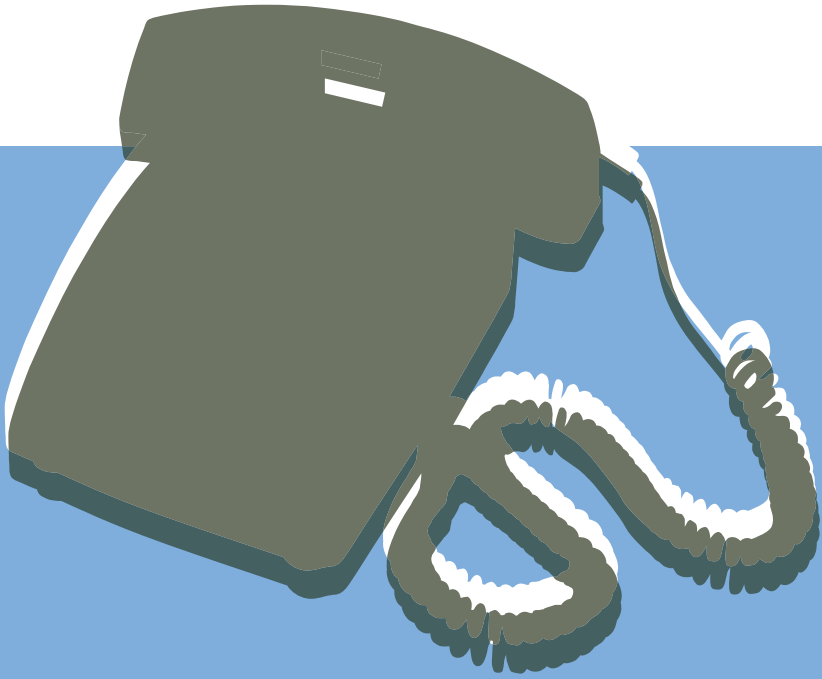
## Étape 5

### Évaluation et considérations pour la suite

Il s'est énervé et a rejeté ma proposition, mais il était de mauvaise humeur parce qu'il revenait de chez sa mère qui venait de le houspiller et de lui dire qu'il devait enfin trouver un travail. Il m'a crié dessus en disant que tout le monde s'acharnait toujours sur lui, que personne ne le comprenait et qu'il avait le droit de s'amuser.

**Plan** Faites une nouvelle tentative de compromis lorsqu'il est de meilleure humeur.

Si cela ne fonctionne pas, tentez l'approche numéro 4 : J'économise chaque semaine une partie de mon argent (10 euros/francs) et ne l'accompagne au bar que les vendredis et samedis.





7<sup>e</sup> PARTIE

# Prendre soin de vous et apprendre de l'expérience de pairs

La plupart des gens sont confrontés de temps à autre à des difficultés relationnelles similaires à celles décrites précédemment, que ce soit au travail, à la maison, avec leurs amis ou leurs voisins.

Certaines personnes atteintes dans leur santé mentale doivent en outre gérer des symptômes perturbateurs tels que difficultés de concentration, sensation de mal-être en présence de beaucoup de monde ou encore le fait de toujours redouter le pire ou d'entendre des «voix». La médication et d'autres méthodes thérapeutiques apportent une certaine aide, mais cela ne suffit pas toujours.

Adopter une approche axée sur les problèmes peut se révéler utile pour élaborer des stratégies permettant de gérer les symptômes et problèmes qui demeurent, ainsi que les difficultés en résultant dans différentes situations.

Les personnes ayant vécu des expériences semblables sont souvent celles qui ont les meilleures astuces pour surmonter les situations difficiles. Celles qui s'y connaissent en matière de dépression, de troubles anxieux, de trouble panique, d'expériences ou de perceptions inhabituelles ont développé diverses stratégies personnelles pour gérer ces états, et vous certainement aussi.

Voici quelques conseils :

- demandez-vous dans quelle mesure vous gérez déjà les problèmes et à quel point vos stratégies fonctionnent dans différentes situations**
- discutez avec des personnes ayant connu de telles difficultés, de la façon dont elles les ont surmontées**
- participez à un groupe d'entraide qui se penche sur diverses stratégies pour faire face**
- lisez des articles rédigés par des personnes souffrant de troubles psychiques et repérez ce qui les a aidées : certains de ces articles sont consultables sur les sites internet indiqués (► pages 12 et 13 de ce guide) ou encore dans la bibliographie francophone annexée**
- suivez les conseils de « guides pour s'aider soi-même ».**

Internet permet d'accéder à une foule d'informations au sujet de l'aide à soi-même et de l'entraide. Les sites ci-après offrent par exemple des renseignements précieux concernant la « santé psychique » :

[www.santepsy.ch/fr](http://www.santepsy.ch/fr)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

[www.seretablir.net](http://www.seretablir.net)

Voici quelques conseils afin de comprendre et de surmonter la dépression :

### Soyez actif et vous vous sentirez mieux

---

Faites une activité physique telle qu'une balade, du jogging ou du vélo, ne serait-ce que 15 à 20 minutes par jour ou tous les deux jours au début.

Trouvez quelque chose qui vous intéresse, quelque chose que vous aimez faire d'ordinaire, et faites-le tous les jours. Certaines personnes remarquent qu'elles arrivent à exprimer leurs sentiments par le biais d'activités créatives comme le dessin, la poésie ou la musique.

Occupez-vous pas à pas des tâches que vous devez accomplir, comme le ménage ou le jardinage. En décomposant des travaux volumineux en petites étapes, vous évitez de vous lancer dans une tâche trop importante, ce qui vous permet d'atteindre les objectifs que vous vous fixez.

### Parlez avec des gens

---

Essayez de dire aux gens qui vous sont proches comment vous vous sentez. Souvent, vous serez surpris de constater que les autres ont, eux aussi, déjà été déprimés et qu'ils peuvent comprendre ce que vous traversez. Parfois, pleurer peut aussi provoquer une certaine détente et vous permettre de tirer un trait sur des points particuliers.

## Prenez soin de vous

---

- **Résistez à la tentation de lutter contre les humeurs dépressives par une consommation d'alcool abusive. Cela fonctionne peut-être à court terme mais cause rapidement d'autres problèmes de santé physiques comme psychiques.**
- **Mangez sainement : une alimentation équilibrée vous maintient en bonne santé.**
- **Accordez-vous un plaisir que vous appréciez habituellement.**

## Attaquez-vous aux pensées négatives

---

- **Faites quelque chose contre votre penchant pour le pessimisme. Les personnes déprimées sont souvent persuadées que la vie et l'avenir ne leur réservent que le pire. Au lieu d'accepter ces pensées, essayez de vous engager dans la démarche suivante :**
  - Prenez conscience des moments où votre humeur est au plus bas.
  - Notez les pensées désagréables qui vous viennent dans ces moments-là.
  - Essayez de neutraliser ces pensées avec des arguments plus posés : demandez-vous, par exemple, ce que vous diriez à un ami qui connaîtrait le même genre de pensées.

Il est aussi souvent bénéfique de tenir un journal des choses que vous avez appréciées ou accomplies pendant la semaine. Cela vous permet de voir les bons côtés de votre vie, au lieu de vous focaliser uniquement sur ce qui ne va pas.

Vous trouverez des traitements en ligne contre différents types d'anxiété sociale sur :

[www.online-therapy.ch/sa/index2.html](http://www.online-therapy.ch/sa/index2.html)

[www.anxietas.ch](http://www.anxietas.ch)

Dans leur guide pour s'aider soi-même *Working with Voices! From Victim to Victor*<sup>6</sup>, Ron Coleman et Mike Smith soulignent que les stratégies qui aident à gérer les voix varient selon les gens, et qu'il est important que chacun découvre lesquelles fonctionnent pour lui. Ils décrivent une série de stratégies qui ont été utiles à plusieurs personnes, par exemple :

**demander aux voix de se taire**

**consacrer du temps aux voix**

**limiter temporellement les voix, en les autorisant pendant des moments opportuns et en leur ordonnant de se taire lorsqu'on a besoin de calme**

**ignorer les voix**

**écouter les voix**

**les écouter de façon sélective, par exemple seulement lorsqu'elles disent des choses raisonnables**

**négocier avec les voix**

**entamer une discussion avec les voix**

**comprendre pourquoi les voix se manifestent et ce qu'elles signifient**

**tenir un « journal des voix », afin d'observer si elles sont provoquées par des facteurs particuliers**



- **se concentrer sur une voix à la fois**
- **créer une alliance avec les voix positives, les écouter, mais ignorer les voix négatives**
- **se détendre/faire de la méditation**
- **pratiquer une activité physique**
- **se changer les idées (faire autre chose).**

Esso Leete<sup>7</sup> a décrit comment elle a appris, au fil du temps, à gérer toute une série de problèmes.

- **Elle fait face à son existence interne chaotique en se tenant strictement à une structure quotidienne définie précisément.**
- **Elle considère son travail comme une thérapie, parce que c'est une activité structurée qui lui donne confiance et estime personnelle, où elle se sent productive et qui lui permet de dissiper son sentiment d'infériorité permanent.**
- **Elle aborde les difficultés en filtrant ou en occultant les stimuli superflus, et elle y parvient en limitant au maximum les éléments de diversion.**
- **Elle surmonte les sentiments contradictoires de solitude et de crainte d'amitiés trop proches en échangeant avec des personnes qui partagent ces difficultés.** →

7 Leete, E. (1989) : « How I perceive and manage my illness ». *Schizophrenia Bulletin*, 15, 197-200.

---

Elle préfère avoir beaucoup de connaissances plutôt que des amis proches parce que ceux-ci lui pèsent trop.

---

Elle trouve que les groupes d'entraide menés par des personnes qui ont une expérience de la psychiatrie sont des lieux qui l'aident à accepter et à apprendre à gérer ses problèmes de santé.

---

Elle surmonte son blocage à regarder quelqu'un dans les yeux en levant de temps en temps le regard lorsqu'elle discute avec cette personne, tout en évitant de justesse le visage de son interlocuteur.

---

Elle se retire dans une autre pièce lorsqu'elle se sent dépassée par la compagnie des gens qui l'entourent.

---

Elle essaye d'être en contact avec ses sentiments et de traiter les difficultés dès qu'elles apparaissent pour éviter qu'elles ne s'accumulent.

---

Elle anticipe les pensées paranoïaques et prend des mesures préventives : pour ne pas être prise au dépourvu par la police, par exemple, elle s'assied dos au mur.

---

Elle vérifie auprès d'une personne de confiance ce qui est réel. Si celle-ci voit les choses différemment qu'elle, Esso Leete changera peut-être de réaction et adoptera un mode de pensée plus conventionnel.

---

Elle fait des listes pour gérer ses difficultés de concentration et de mémoire. →



---

Elle décompose ses tâches en petites étapes qu'elle accomplit l'une après l'autre.

---

Il lui est difficile de gérer les ambiguïtés et les propos équivoques ; c'est pourquoi elle demande aux autres d'être clairs et précis lorsqu'ils communiquent avec elle.

---

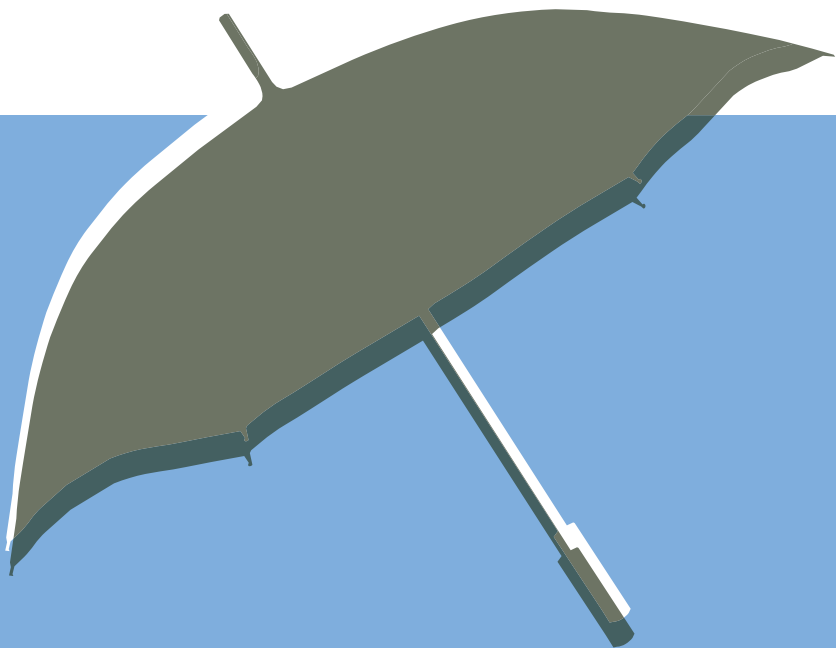
Elle a parfois besoin d'un peu de temps pour réfléchir à ses réponses lorsqu'elle discute avec quelqu'un.

---

Elle gère les situations particulièrement ambivalentes en demandant un délai de réflexion avant de prendre ses décisions.

---

Elle est consciente que son comportement peut parfois être perçu comme étrange, c'est pourquoi elle fait des efforts pour « s'adapter », par exemple en restant discrète sur ses voix.



8<sup>e</sup> PARTIE

Élaborer votre « plan de  
gestion de crise »  
– décider comment  
être accompagné en  
cas de crise

Imaginer l'éventualité d'une nouvelle crise ou d'une rechute n'est agréable pour personne. Toutefois, nombreux sont ceux qui ont remarqué qu'il était important d'y réfléchir. Si vous deviez, hélas, à nouveau traverser une situation de crise, exigeant que des tiers prennent des décisions vous concernant et s'occupent de vous pour assurer votre sécurité, il vaudrait mieux que ces derniers sachent ce que vous voulez.

En anticipant ce cas de figure lorsque vous allez bien – autrement dit, en rédigeant un plan de gestion de crise – vous faites savoir à d'autres personnes ce qu'elles doivent faire lorsque vous traversez une crise.

---

**Les personnes concernées respectent alors généralement vos souhaits et sont en mesure de vous aider rapidement, sans avoir à faire toutes sortes de démarches pour découvrir ce que vous aimeriez.**

---

**En négociant avec les professionnels qui vous suivent la manière de vous prendre en charge en cas de crise, vous diminuerez la probabilité d'être hospitalisé contre votre gré ou de faire l'objet de mesures de contrainte.**

Le plan de gestion de crise constitue une partie à part de votre plan de rétablissement. Les autres plans que vous réalisez dans ce cadre vous aident à rester stable ou à poursuivre vos objectifs ; c'est vous qui décidez de leur contenu. Rien ne vous oblige à les montrer à quelqu'un d'autre ou à demander conseil. Vous ne le faites que si vous en avez envie.

En revanche, votre plan de gestion de crise est un document destiné à être appliqué par d'autres personnes. Cela signifie que :

---

**vous devez les en informer – si vous ne leur en donnez pas une copie, elles ne peuvent pas savoir ce que vous attendez d'elles**

---

**vous devez l'élaborer en coopération avec les personnes qui vous aideront – les professionnels qui vous suivent, notamment votre médecin, et les autres personnes de soutien (amis ou membres de votre famille) auxquels vous pensez**

---

**vous devez veiller à ce que le document soit clair, exhaustif et facilement compréhensible pour d'autres.**

---

Cela prend du temps de concevoir un plan de gestion de crise ; il ne sert donc à rien de se précipiter. En discutant de votre plan avec les professionnels qui vous suivent, ainsi qu'avec les autres soutiens envisagés et en les associant au processus d'élaboration, vous augmentez les chances que votre plan puisse vraiment être pris en compte dans la pratique. Il peut aussi s'avérer utile de travailler dessus pendant un temps, puis de le laisser de côté quelques jours et de le relire avec un regard neuf. En revenant dessus plusieurs fois, vous éviterez probablement de passer à côté de points importants.

Nous proposons dans ce guide une série de thèmes que vous souhaitez peut-être régler dans le cadre de votre plan de gestion de crise. Le cas échéant, vous pouvez utiliser la brochure séparée, dédiée à ce sujet.

Il est, de surcroît, possible que vous désiriez ajouter des sujets ou laisser de côté certaines de nos suggestions. Ou encore que vous préféreriez vous servir d'un format que vous avez conçu vous-même ou que vous auriez vu ailleurs.

Dans tous les cas, il est recommandé de :

---

**noter ce que les personnes doivent faire, mais aussi ce dont elles devraient dans la mesure du possible s'abstenir.**

---

**justifier vos décisions, en particulier concernant les éléments que vous souhaitez éviter, de sorte que les personnes comprennent ce qui vous a amené à prendre cette décision.**

---

**ne pas oublier de charger quelqu'un**

- d'informer les personnes importantes autour de vous que vous n'allez pas bien et que vous serez en congé maladie pendant quelque temps (notamment votre employeur, l'université, vos amis, les personnes qui comptent sur vous),
- d'annuler tous vos rendez-vous et autres obligations sociales,
- de maintenir le contact en votre nom avec les personnes qui sont importantes pour vous.

Il est en outre recommandé de faire authentifier votre plan de gestion de crise par deux personnes qui attestent que vous allez bien lorsque vous le rédigez.

Enfin, il faut vous assurer que les professionnels qui vous suivent (référént, médecin) et les gens qui vous soutiennent (dans votre famille et votre cercle d'amis) possèdent tous une copie de votre plan. Vous devriez également en conserver un exemplaire, à présenter en cas de besoin.

Les professionnels feront leur possible pour respecter ce qui est inscrit dans votre plan de gestion de crise. Ils n'y sont cependant pas tenus au cas où :

---

**vous avez été déclaré « incapable de discernement » lorsque vous avez rédigé le plan (adressez-vous à votre médecin ou à votre référént si vous avez des questions sur ce terme),**

---

**vous êtes hospitalisé contre votre gré en application du droit sur la psychiatrie,**

---

**ils doivent faire face à une situation médicale non réglée spécifiquement dans votre plan de gestion de crise.**

Vous pouvez adapter votre plan de gestion de crise à tout moment. Toutefois, si vous traversez une crise et que vous avez besoin de votre plan, il semble judicieux d'attendre d'être à nouveau sur pied avant de le modifier. Pensez à ce qui s'est passé durant la crise et adaptez au besoin les éléments nécessaires. Certaines personnes apprécient de parcourir leur plan avec leur référent, leur médecin, un autre professionnel et/ou un ami ou un membre de leur famille afin de l'améliorer encore.

Chaque fois que vous modifiez votre plan de gestion de crise, veillez à :

---

**le faire authentifier avec signature**

---

**en donner un exemplaire à chaque personne qui vous suit (référent, médecin) et à chacun de vos soutiens (famille, amis).**



## Propositions quant à la façon d'élaborer votre plan de gestion de crise

### Partie 1 :

#### Comment êtes-vous lorsque vous allez bien ?

► Page 2 de votre plan de gestion de crise

En introduction de votre plan de gestion de crise, décrivez-vous lorsque vous allez bien.

Les personnes qui vous connaissent savent comment vous êtes, mais en période de crise, il se peut que vous soyez suivi par des médecins ou d'autres professionnels pour qui ce n'est pas le cas. En indiquant comment vous êtes en temps normal, vous leur permettez de mieux évaluer le degré de la crise : certains sont, en effet, de nature plutôt introvertie ; or, quelqu'un qui ne les connaîtrait pas pourrait en déduire à tort la présence d'un symptôme de dépression.

Si vous avez un « plan pour rester stable », celui-ci contient peut-être des mots ou des phrases qui décrivent bien votre état lorsque vous allez bien (► page 3 de votre plan personnel de rétablissement). Si tel est le cas, vous pouvez reprendre tous ces éléments (et éventuellement d'autres, si vous souhaitez en ajouter) dans cette partie de votre plan de crise : des caractéristiques telles qu'être ouvert d'esprit, obstiné, plein d'énergie, optimiste – mais aussi introverti, réservé, timide.

## Partie 2 : Symptômes

### ► Page 2 du plan de gestion de crise

Cette partie de votre plan de gestion de crise est délicate et vous demandera du temps. Vous devez y décrire les symptômes que votre entourage pourrait remarquer et qui indiquent que vous n'êtes plus capable de prendre soin de vous. Pour votre propre sécurité, vous devez alors être pris en charge par des tiers qui ont également à décider pour vous.

Peut-être avez-vous déjà énoncé à la ► page 13 de votre plan personnel de rétablissement les éléments indiquant que la situation commence à devenir critique et qu'une crise se profile. Relisez cette liste et demandez-vous : « Que se passe-t-il ensuite ? Comment suis-je lorsque je perds effectivement le contrôle de ma vie ? »

Demandez à votre famille, à vos amis et aux professionnels qui vous suivent comment ils vous perçoivent en période de crise.

N'oubliez pas d'écrire ce que d'autres peuvent remarquer, car ce sont justement les personnes de votre entourage (médecins, autres professionnels de la santé, membres de votre famille, amis) qui vont devoir appliquer votre plan. Indiquez par exemple : « Je néglige mon hygiène corporelle », « j'ai l'impression d'être quelqu'un d'autre », « je passe mes journées au lit », « je deviens agressif ». Soyez aussi précis que possible, afin que votre entourage sache à quoi être attentif.

**Partie 3 :****Vos personnes de soutien**

► Pages 3 à 5 de votre plan de gestion de crise

Dans cette partie de votre plan de gestion de crise, vous êtes invité à noter les personnes qui devraient agir à votre place, si les symptômes évoqués dans la partie 2 surviennent. Il peut s'agir de professionnels de la santé (votre référent, psychiatre, médecin généraliste, un membre d'un service de psychiatrie communautaire, une assistante sociale), de proches, d'amis, ou d'autres personnes de confiance telles que des voisins ou des membres d'une communauté spirituelle.

Indiquez une série de personnes possible, au cas où l'une d'entre elles devait ne pas être disponible lorsque vous avez besoin d'elle (si elle est en vacances).

Une fois que vous avez décidé qui étaient vos soutiens, vous devez noter leur nom, préciser le type de relation (référent, médecin de famille, mère, ami, partenaire) et indiquer leurs coordonnées (téléphone et/ou courriel). Dans la quatrième partie de votre plan de gestion de crise, vous pourrez indiquer ce que vous aimeriez que chacune de ces personnes fasse pour vous.

Il est recommandé de préciser :

---

**■ qui les services psychiatriques doivent contacter en cas d'urgence ou d'hospitalisation**

---

**■ qui doit assurer la coordination avec les personnes de soutien et**

- leur dire qu'une crise s'est déclenchée
- leur rappeler ce qu'elles devraient faire pour vous
- s'occuper, au besoin, de trouver une personne de remplacement (en cas de maladie ou de vacances).

Vous pouvez notamment demander à votre partenaire, à l'un de vos parents ou à votre référent de jouer ce rôle.

Le mieux, c'est qu'il s'agisse de quelqu'un qui sait de toute façon que vous avez perdu le contrôle, quelqu'un avec qui vous vivez ou avec qui vous êtes régulièrement en contact. Ce peut être un membre de votre famille, un ami ou un professionnel de la santé, votre référent ou votre médecin.

Certains aiment aussi déterminer comment résoudre les éventuels conflits ou divergences d'opinion entre les personnes de soutien. Vous pourriez ainsi écrire qu'une ou deux personnes (votre partenaire, un membre de votre famille, un ami proche, un professionnel de la santé) sont censées avoir le dernier mot.

Il se peut aussi que vous souhaitiez que certains ne soient pas consultés, parce que vous n'êtes pas sûr qu'ils respecteraient vos choix. Le cas échéant, vous devriez en établir la liste et indiquer pourquoi vous préférez qu'ils ne soient pas consultés. Une partie de la ► page 5 de votre plan de gestion de crise est prévue pour cela.

**Partie 4 :****Affaires d'ordre personnel à effectuer par vos personnes de soutien lorsque vous traversez une période de crise**

► Page 6 de votre plan de gestion de crise

En période de crise, vous ne serez pas en mesure d'assumer toutes vos obligations. C'est pourquoi il est recommandé :

---

**de rédiger la liste des choses dont doivent s'occuper d'autres gens lorsque vous n'êtes pas capable de vous en occuper vous-même**

---

**de définir qui (sur la liste des personnes de soutien) doit se charger de ces affaires personnelles.**

Sur ce point, vous devez associer les personnes de contact envisagées, que ce soient des professionnels de la santé, des membres de votre famille, des amis ou d'autres personnes de confiance. Voyez avec elles si elles sont prêtes à faire ce que vous attendez d'elles ! Les obligations varient évidemment d'une personne à l'autre, mais vous devriez, en tout état de cause, organiser les tâches suivantes :

---

**s'occuper des enfants et des animaux domestiques si vous en avez**

---

**maintenir votre logement en ordre**

---

**surveiller les questions d'ordre financier et administratif, payer les factures à temps, faire suivre le courrier**



---

**annuler les rendez-vous et autres projets auxquels vous ne pouvez pas participer pour le moment**

---

**annoncer votre congé maladie à votre employeur, à l'université ou à l'école (et les tenir au courant, si vous le souhaitez, de votre date probable de retour)**

---

**informer vos amis que vous allez être absent pendant un moment (et, si tel est votre désir, garder le contact avec eux et les inviter à venir vous rendre visite)**

---

**définir qui reste en contact avec vous et vous apporte vos effets personnels lorsque vous êtes à l'hôpital.**

Lorsque vous avez défini qui sont vos soutiens et ce que vous aimeriez qu'ils fassent pour vous, donnez à chacun une copie de votre plan de gestion de crise, afin qu'ils sachent ce que vous attendez d'eux.

## Partie 5 :

### Médicaments

► Pages 7 et 8 de votre plan de gestion de crise

Dans cette partie de votre plan de gestion de crise, nous vous proposons tout d'abord d'établir une liste avec les noms et numéros de téléphone de votre psychiatre (si vous en avez un), de votre référent (si vous en avez un) et de votre médecin généraliste. Ensuite, il s'agit d'indiquer précisément les médicaments que vous prenez.

---

#### **Les médicaments que vous prenez actuellement (si vous en prenez).**

Indiquez le nom du médicament, le dosage et la fréquence à laquelle vous le prenez. Exemple : médicament A, 50 mg matin et soir, médicament B, 75 mg le matin et 150 mg avant le coucher.

---

#### **La médication que vous privilégiez lorsque vous devez prendre des médicaments ou des traitements supplémentaires.**

Il peut aussi être judicieux d'indiquer pourquoi vous les préférez. Vous pourriez en particulier écrire que vous êtes d'accord de prendre le médicament C, parce votre expérience lors d'une précédente hospitalisation était bonne.

---

#### **Les médicaments que vous prendriez en cas d'urgence (absolue) mais que vous préféreriez éviter.**

Vous pourriez ainsi indiquer que vous seriez prêt à prendre le médicament D, mais que vous préféreriez le médicament E, étant donné que le médicament D provoque des sensations bizarres dans votre tête.

---

#### **Les médicaments que vous refusez de prendre.**

Justifiez ce refus, en expliquant par exemple que le médicament F cause chez vous des effets secondaires sévères (violentes éruptions cutanées).

Si vous souffrez depuis quelque temps déjà d'un trouble psychique, vous avez probablement pris toutes sortes de médicaments différents. Tâchez de vous rappeler lesquels vous ont été utiles et lesquels n'ont eu aucun résultat sur vous, voire ont empiré la situation, notamment à cause des effets secondaires.

Il est, de plus, très important de noter toutes les allergies éventuelles aux médicaments dont vous souffrez, par exemple aux antibiotiques.



**Partie 6 :****Autres traitements et stratégies**

► Page 9 de votre plan de gestion de crise.

Les médicaments ne sont pas les seuls traitements qui entrent en ligne de compte. Dans cette partie de votre plan de gestion de crise, vous allez énoncer :

- **les autres traitements dont vous bénéficiez actuellement, tels qu'une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), du coaching, une psychothérapie ou des groupes d'entraide**
- **d'autres traitements ou approches qui vous ont aidé dans le passé à diminuer les symptômes en période de crise, tels que des thérapies de groupe, le traitement par électrochocs (ECT), aller au fitness, apprendre à gérer vos angoisses, faire une promenade, rendre visite à vos parents.**
- **d'autres traitements ou approches que vous refusez, en précisant pourquoi. Vous pourriez notamment indiquer : « L'ECT, parce que cela a déclenché chez moi un état d'euphorie », « les groupes, car cela me rend anxieux ; je développe alors un délire de persécution » ou « voir ma sœur, puisqu'elle se moque toujours de moi ».**

**Partie 7 :****Là où vous souhaitez être en cas de crise**

► Pages 10 et 11 de votre plan de gestion de crise

Certaines personnes préfèrent aller à l'hôpital lorsqu'elles traversent une crise, parce que c'est, selon elles, le seul endroit où elles se sentent en sécurité ; d'autres préfèrent au contraire éviter à tout prix l'hospitalisation. Peut-être que de votre côté, vous opteriez plus volontiers pour un suivi à domicile ou un séjour temporaire chez un ami ou un membre de votre famille qui pourrait s'occuper de vous (avec ou sans l'aide de professionnels du suivi à domicile).

Vous pouvez indiquer ici dans quel endroit vous souhaitez être en cas de crise, en indiquant si possible pourquoi.

Il peut être judicieux d'indiquer différents endroits en précisant l'ordre de préférence. En premier choix, vous pourriez, par exemple, noter que vous désirez si possible rester chez vous, avec des visites de professionnels, parce que c'est là que vous vous sentez en sécurité.

En deuxième choix, si votre état ne vous permet pas de rester à la maison, dire que vous souhaitez aller chez votre mère (n'oubliez pas de vérifier préalablement si elle est d'accord) : l'hospitalisation ne devrait, à ce moment-là, entrer en ligne de compte que si les deux premières options ne sont pas réalisables.

Même si vous vouliez éviter l'hôpital, il est utile d'indiquer dans quel établissement ou service vous aimeriez être admis (en précisant pourquoi) au cas où une hospitalisation s'imposerait. Une partie de la ► page 11 de votre plan de gestion de crise est prévue à cet effet.

Peut-être ne souhaitez-vous pas aller dans un service en particulier, du fait que votre voisine y travaille.

Pour opérer ces choix, vous allez vous appuyer sur vos souvenirs, mais vous aurez aussi peut-être envie de vous renseigner plus précisément sur certains points ; il peut s'avérer en effet utile de discuter des différentes options possibles avec votre référent ou votre médecin.

**Partie 8 :****Comment vous aider au mieux**

► Page 12 de votre plan de gestion de crise

Lorsque vous êtes en période de crise, il se peut que les interventions de certaines personnes vous fassent du bien (diminuent les symptômes) et d'autres du mal.

Chacun est différent, c'est pourquoi il vaut la peine que vous vous demandiez ce qui *vous* convient à *vous*.

Pour découvrir ce qui vous aide et ce qui, au contraire, vous nuit, il vous faut d'abord réfléchir un peu. Souvenez-vous des personnes qui vous ont aidé en période de crise : que faisaient-elles exactement ?

Peut-être :

---

qu'elles passaient simplement du temps avec vous, sans parler

---

que vous pouviez partager vos problèmes avec elles sans qu'elles vous jugent

---

qu'elles vous incitaient à faire des choses, par exemple aller vous promener, vous habiller ou manger quelque chose

---

qu'elles vous proposaient d'entreprendre quelque chose ensemble

---

qu'elles vous consolait lorsque vous étiez très agité

---

qu'elles vous empêchaient de vous mutiler

---

qu'elles vous évitaient d'entrer en conflit ou d'être agressif avec d'autres personnes

---

qu'elles vous demandaient si vous vous sentiez en sécurité et restaient avec vous lorsque ce n'était pas le cas

---

qu'elles vous permettaient d'écouter votre musique préférée (indiquez-la !).

Il serait bon que vous releviez ce qui ne vous aide pas, et pour quelles raisons :

- **passer du temps avec des gens, parce que vous devenez alors encore plus anxieux et paranoïaque**
- **être rappelé à l'ordre, parce que cela augmente votre sentiment d'infériorité**
- **vous laisser persuader d'accomplir des activités, parce que vos angoisses redoublent**
- **lorsque l'on parle de vous comme si vous n'étiez pas là**
- **quand quelqu'un vous dit que tout finira par s'arranger, parce que toutes les raisons pour lesquelles votre situation est désespérée vous reviennent alors à l'esprit.**

**Partie 9 :****Vos besoins particuliers**

► Pages 13 et 14 de votre plan de gestion de crise

Il est important d'informer les personnes qui vont s'occuper de vos besoins particuliers, afin qu'on n'en fasse pas l'impasse pendant votre crise, surtout dans l'hypothèse où vous devriez être hospitalisé dans un établissement où le personnel ne vous connaît pas ou peu. Tâchez d'être aussi précis que possible pour que les gens concernés sachent exactement ce qu'il vous faut.

---

**Peut-être souffrez-vous de problèmes de santé physiques. Si tel est le cas, vous devez noter ce dont vous avez besoin. Exemples :**

- je suis malentendant. Les personnes doivent se tenir devant moi et me regarder lorsqu'elles me parlent ;
- ma vue est mauvaise, il faut donc tout m'expliquer oralement. Idéalement, les informations sont enregistrées sur un CD, ce qui me permet de les réécouter ultérieurement. J'ai absolument besoin de mon lecteur de CD, pour écouter mes livres audio
- je suis diabétique et j'ai besoin de desserts sans sucre et de boissons sucrées artificiellement ;
- je souffre d'eczéma et suis allergique aux savons et aux shampoings usuels.
- je dois utiliser mon propre savon, car je ne tolère que les produits hypoallergéniques.

---

**Peut-être avez-vous des besoins liés à une pratique spirituelle ou culturelle. Le cas échéant, vous devriez noter votre confession et ce que vous souhaitez :**

- de confession musulmane, j'ai besoin d'un endroit tranquille pour prier et ne mange que de la viande halal ;
- de confession catholique, je vais à la messe tous les dimanches et souhaite qu'un curé vienne me voir si je ne peux pas me déplacer. →

---

**Peut-être suivez-vous un régime particulier, auquel cas vous devriez le préciser :**

- je suis végétarien et ne consomme ni viande, ni poisson ou fruits de mer, mais je mange des fromages végétaux, des œufs et du lait ;
- je suis végétalien ;
- je mange casher.

---

**Peut-être souhaitez-vous avoir certaines choses avec vous lorsque vous êtes hospitalisé. Il se peut, entre autres, que vous**

- vouliez à tout moment avoir une photo de vos enfants ou de votre partenaire sur vous,
- vous sentiez perdu sans votre journal personnel, un livre précis ou un objet tel que votre appareil auditif ou votre paire de lunettes.

---

**Peut-être pensez-vous à d'autres choses qui vous énervent ou que l'on devrait savoir sur vous :**

- il vous importe peut-être que l'on vous adresse la parole d'une façon précise, que ce soit par votre prénom, par « cher monsieur », « chère madame » ou par un titre particulier ;
- il se peut aussi que vous détestiez être appelé « mon cher/ma chère » ou que l'on utilise un diminutif de votre prénom (« Alex » pour « Alexandra »).

Y a-t-il encore d'autres choses sur vous qu'il serait utile de savoir, par exemple que vous n'êtes pas du matin ?

**Partie 10 :****Stade à partir du quel ce plan de gestion de crise n'a plus besoin d'être appliqué**

► Page 15 de votre plan de gestion de crise

Lorsque vous allez mieux, vos soutiens n'ont plus besoin de suivre ce plan. Il est donc important qu'ils sachent à quel moment vous êtes à nouveau en mesure de prendre votre vie en main.

Votre plan de gestion de crise doit, par conséquent, comporter une description sur laquelle votre entourage puisse se baser pour déterminer à partir de quand le plan peut être abandonné :

---

**lorsque vous êtes en mesure de lire le journal**

---

**lorsque vous avez dormi au moins quatre nuits d'affilée jusqu'à 7 h**

---

**lorsque vous mangez trois repas par jour**

---

**lorsque vous pouvez discuter avec quelqu'un**

---

**lorsque vous êtes capable d'être assis dans une pièce avec d'autres personnes sans avoir l'impression que l'on parle de vous.**

Vous n'avez pas besoin d'être tout à fait remis pour que le plan de gestion de crise soit abandonné. Vous aurez peut-être encore besoin d'aide ou de soutien, mais vous remarquez que vous pouvez à nouveau prendre les principales décisions vous concernant et que le plan n'est alors plus d'actualité.



**Partie 11 :****Lorsque vous êtes en danger**

► Page 16 de votre plan de gestion de crise

Il est utile d'énoncer dans votre plan les mesures à prendre par votre entourage, quand votre comportement risque de présenter un danger pour vous-même ou pour autrui. Cette liste pourrait comporter des mesures telles que :

- **prendre contact avec votre référent ou le service de soins psychiatriques ambulatoires ou, en dehors des horaires de bureau, appeler le numéro d'urgence (n'oubliez pas de noter tous les numéros de téléphone !)**
- **vous emmener aux urgences**
- **vous dire que quelque chose ne tourne pas rond avec vous**
- **vous empêcher de vous mutiler et garder un œil sur vous.**

**Partie 12 :****À propos du présent document**

► Page 17 de votre plan de gestion de crise

En fin de compte, il serait judicieux de mentionner à l'intérieur de ce plan avec qui ce dernier a été élaboré. Un espace est réservé pour cela en ► page 17 du plan de gestion de crise.

Assurez-vous que les professionnels qui vous suivent (réfèrent, médecin, autres professionnels de la santé) et vos autres soutiens (notamment les membres de votre famille et vos amis) possèdent chacun un exemplaire de ce plan et sachent, non seulement que ce document existe, mais aussi ce qu'il contient.

Enfin, n'oubliez pas d'en garder vous aussi une copie, afin de la montrer au personnel soignant en cas de crise. Vous pouvez éventuellement demander à votre réfèrent de faire les photocopies nécessaires.

**ANNEXE**

# Bibliographie

## **Annexes brochure « Reprendre sa vie en main »**

### **Bibliographie francophone sur le rétablissement (non exhaustive)**

#### **Dossiers thématiques**

- Le rétablissement. (2014).  
*Pratiques en santé mentale*, 2, 5–53.
- Réhabilitation psychiatrique, 1ère partie. (2013).  
*L'information psychiatrique*, 89(3), 221–52.
- Réhabilitation psychiatrique, 2ème partie. (2013).  
*L'information psychiatrique*, 89(5), 359–95.
- Rétablissement et psychose. (2012).  
*Santé mentale*, 166, 23–85
- La réhabilitation aujourd'hui : une dynamique renouvelée. (2012).  
*Pluriels*, 94–95, 1–16.
- Se rétablir. (2012).  
*L'information psychiatrique*. 88(4), 257–94.
- Participation des patients rétablis aux interventions dans les service de soins. (2010).  
*Pluriels*, (85-86), 1–16.
- Rétablissement. (2002).  
*Santé mentale au Québec*, 27(1), 35–139.

#### **Autres articles**

- Linder, A., Bussy, Y. (2014). Guérison et dynamique de rétablissement.  
*Santé mentale*, 191, 44–49.
- Favrod, J., Rexhaj, S., & Bonsack C. (2014). Psychoéducation et parcours de rétablissement.  
*Santé mentale*, 184, 23–9.
- Huguelet, P. (2007). Le rétablissement, un concept organisateur des soins aux patients souffrant de troubles mentaux sévères.  
*Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 158, 271–278.
- Favrod, J. & Scheder, D. (2004). Se rétablir de la schizophrénie : un modèle d'intervention.  
*Revue médicale de la Suisse romande*, 124, 205–208.

## Brochures

ProMenteSana. (2011). Recovery. Vers le rétablissement.  
Collection : Maladies psychiques. Impression Médecine & Hygiène, Genève, Suisse.

## Livres

Déchamp-Le Roux, C., & Rafael, F. (sous la dir.) (2015).  
*Santé mentale : guérison et rétablissement. Regards croisés.*  
Collection : L'offre de soins en psychiatrie. Montrouge, France, John Libbey Eurotext.

Favrod J., & Maire, A. (2012).  
*Se rétablir de la schizophrénie : un guide pratique pour les professionnels.*  
Issy-les-Moulineaux, France, Elsevier Masson SAS.

Greacen, T. & Jouet, E. (sous la dir.). (2012).  
*Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie.*  
Toulouse, France, ERES. <https://www.cairn.info/pour-des-usagers-de-la-psychiatrie-acteurs-de-leur--9782749216089.htm>

Pelletier, J.-F., Piat, M., Côté, S., & Dorvil, H. (sous la direction de). (2009).  
*Hébergement, logement et rétablissement en santé mentale.*  
*Pourquoi et comment faire évoluer les pratiques ?*  
Collection problèmes sociaux & interventions sociales. Québec, Canada,  
Presse de l'Université du Québec.

## Témoignages de rétablissement

C.M. (2014). Un usager témoigne ...  
*Pratiques en santé mentale.* 2, 5–8.

Christiansen, C. (2012). Le rétablissement est un art de vivre.  
*Santé mentale,* 166, 49–52.

Joseph, L. (2012). On peut dire que je suis rétabli, non ?  
*Santé mentale,* 166, 42–45.

ProMenteSana. 2012. Témoignages de recovery. Récits de rétablissements en santé mentale. Impression Médecine & Hygiène, Genève, Suisse.

Freymond, B. (2014). Se rétablir de la dépression.  
*Santé mentale.* 191, 1–4.

[www.youtube.com/watch?v=oAFMiGsRoQk](http://www.youtube.com/watch?v=oAFMiGsRoQk)

[www.douglas.qc.ca/info/retablissement-temoignages](http://www.douglas.qc.ca/info/retablissement-temoignages)

## Sites internet francophones

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Rétablissement\\_en\\_santé\\_mentale](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tablissement_en_sant%C3%A9_mentale)

[www.iusmm.ca/le-cerris/meilleures-pratiques/retablissement.html](http://www.iusmm.ca/le-cerris/meilleures-pratiques/retablissement.html)

[www.psycom.org/Espace-Presses/Sante-mentale-de-A-a-Z/Retablissement](http://www.psycom.org/Espace-Presses/Sante-mentale-de-A-a-Z/Retablissement)

[www.santepsy.ch/fr/temoignages/](http://www.santepsy.ch/fr/temoignages/)

[www.your-recovery-journey.ca/French.htm](http://www.your-recovery-journey.ca/French.htm)

[www.npg-rsp.ch/fr](http://www.npg-rsp.ch/fr)

[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

[www.marssmarseille.eu](http://www.marssmarseille.eu)

[www.ascodocpsy.org](http://www.ascodocpsy.org)

[www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be)

[www.enrouteweb.org](http://www.enrouteweb.org)

[www.aqrp-sm.org](http://www.aqrp-sm.org)

[www.pirap.org](http://www.pirap.org)

[www.agirensantementale.ca](http://www.agirensantementale.ca)

[www.promentesana.org/wq\\_pages/fr](http://www.promentesana.org/wq_pages/fr)

[www.reseau.re-pairs.ch](http://www.reseau.re-pairs.ch)

[www.seretablir.net](http://www.seretablir.net)

[www.seretablir.org](http://www.seretablir.org)





« Pour moi, se rétablir, cela veut dire reprendre les commandes de ma vie, ne pas laisser la maladie dicter ma vie. Au fil des ans, j'ai appris à connaître ma maladie sur le bout des doigts et découvert différentes façons de me venir en aide : tour à tour, j'utilise les médicaments, la psychothérapie, le self-help ou les groupes d'entraide, le soutien de mes amis, Dieu, mon travail, je pratique une activité physique ou me ressource dans la nature – autant de mesures qui m'aident à maintenir ma santé et ne pas me disperser malgré mes difficultés psychiques. »

Deegan, P. (1993) : Recovering our sense of value after being labelled.  
*Journal of Psychosocial Nursing*, 31(4), 7-11