



Mon plan personnel de rétablissement

Nom

Date

Table des matières

1^{ère} PARTIE

Mon plan pour rester stable.....	1
----------------------------------	---

2^e PARTIE

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

3^e PARTIE

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

4^e PARTIE

Mon plan pour poursuivre mes objectifs	35
--	----

1^{ère} PARTIE

Mon plan pour rester stable

Date

Je suis un/une


☐ ami

☐ artiste

☐ amateur d'art

☐ fils

☐ fille

☐ footballeur

☐ fan de foot

☐ frère

☐ sœur

☐ musicien

☐ mélomane

☐ étudiant

☐ employé

☐ diplômé de haute école

☐ danseur

☐ manager

☐ cycliste

☐ mère

☐ père

☐ collectionneur de timbres

☐ neveu

☐ ami des animaux

☐ bénévole

☐ couturier

☐

☐

☐

☐

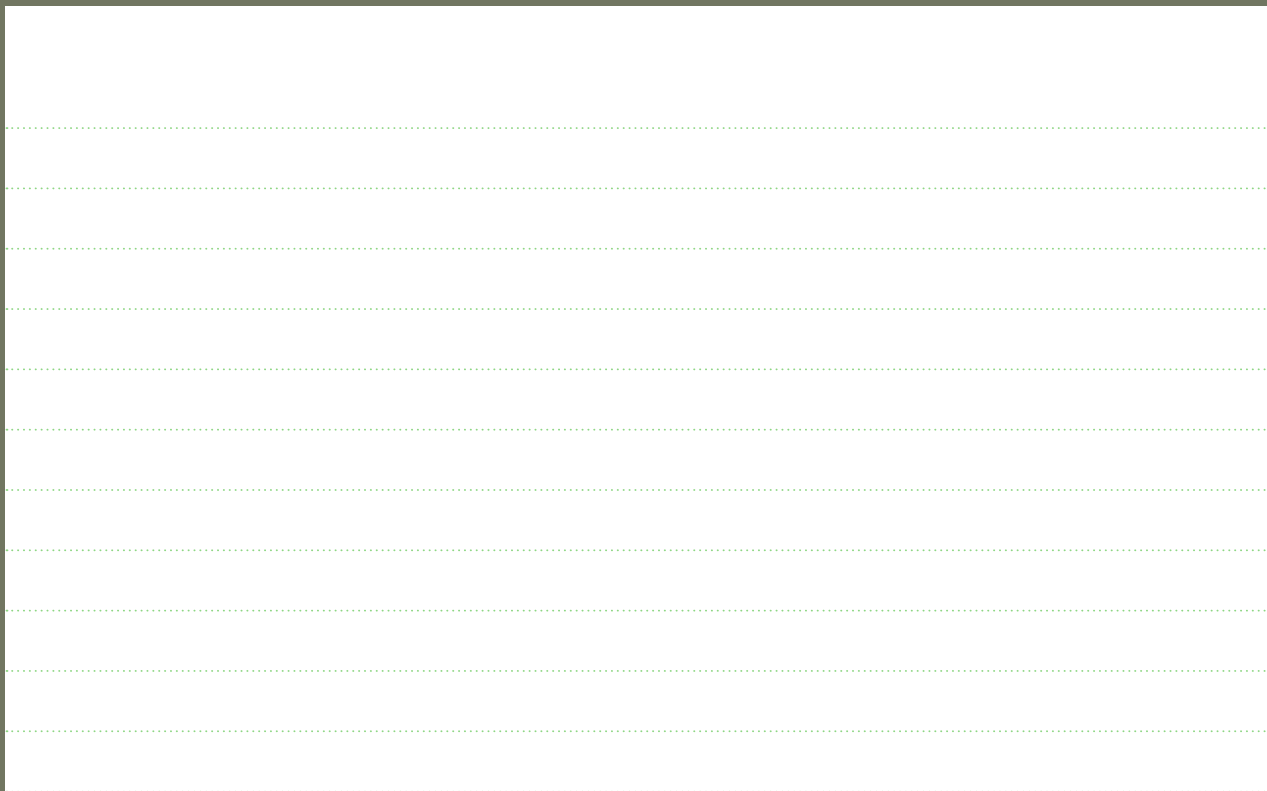
☐

☐

Comment suis-je quand je vais bien ?

☐ sociable	☐ bavard	☐ énergique
☐ solitaire	☐ introverti	☐ vif d'esprit
☐ prudent	☐ extraverti	☐ attentionné
☐ athlétique	☐ heureux	☐ encourageant
☐ optimiste	☐ assidu	☐ compétent
☐ pessimiste	☐ aidant	☐ sérieux
☐ responsable	☐ aventurier	☐ travailleur
☐ curieux	☐ franc	☐ confiant
☐ détendu	☐ impulsif	☐ enthousiaste
☐ ouvert d'esprit	☐ calme	☐ obstiné

Choses à faire quotidiennement qui m'aident à rester stable

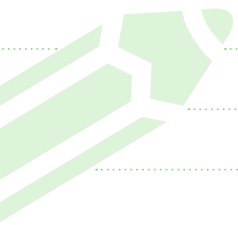


A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing daily habits.

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



Choses qui me font perdre mon équilibre



Mon plan hebdomadaire

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

2^e PARTIE

Mon plan pour composer avec les hauts et les bas

Date

Mes éléments déclencheurs d'une crise

Ce que je vais faire pour y remédier

Mes éléments déclencheurs d'une crise**Ce que je vais faire pour y remédier**



Mes signes avant-coureurs d'une crise

Ce que je vais faire quand je les repère



Mes signes de crise**Comment je vais y réagir**

Tableau de relevé quotidien

sous forme d'un système de feu tricolore

Mois

Année

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
VERT Stabilité et équilibre																															
ORANGE Signes avant-coureurs																															
ROUGE Signes que la situation devient critique																															
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Médicament

Notes (déclencheurs, mesures prises, etc.)



Tableau de relevé quotidien
sous forme d'un système de feu tricolore

Mois

Année

VERT Stabilité et équilibre																																
ORANGE Signes avant-coureurs																																
ROUGE Signes que la situation devient critique																																
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Médicament

Notes (déclencheurs, mesures prises, etc.)

Tableau de relevé quotidien
sous forme d'un système de feu tricolore

Mois

Année

VERT Stabilité et équilibre																															
ORANGE Signes avant-coureurs																															
ROUGE Signes que la situation devient critique																															
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Médicament

Notes (déclencheurs, mesures prises, etc.)

3^e PARTIE

Mon plan pour rebondir après une crise

Date

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

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



Ce qui doit être réglé

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

La façon dont je vais m'y prendre

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

Aide dont j'ai besoin pour retourner chez moi

Je souhaiterais que

ou

me raccompagne chez moi.

Je souhaiterais que

ou

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



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

Emploi du temps de ma première semaine chez moi

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

Que j'aie été hospitalisé ou non

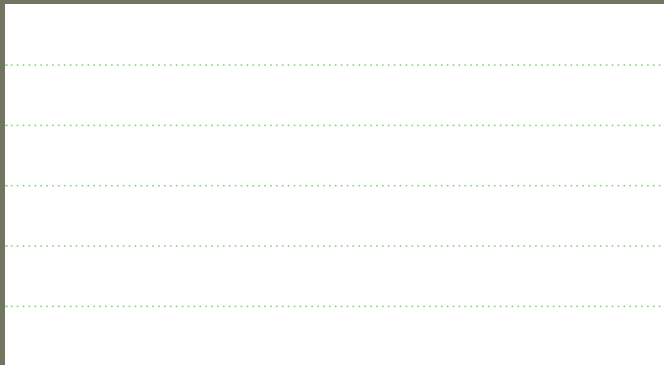
Mes personnes de soutien et l'aide qu'elles peuvent m'apporter

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

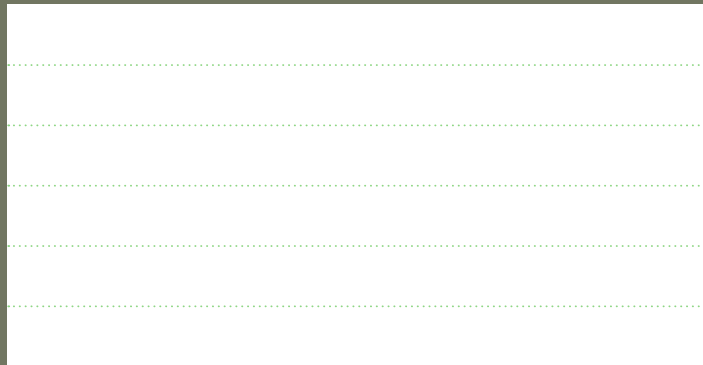
En cas d'urgence, je peux appeler les numéros suivants

--

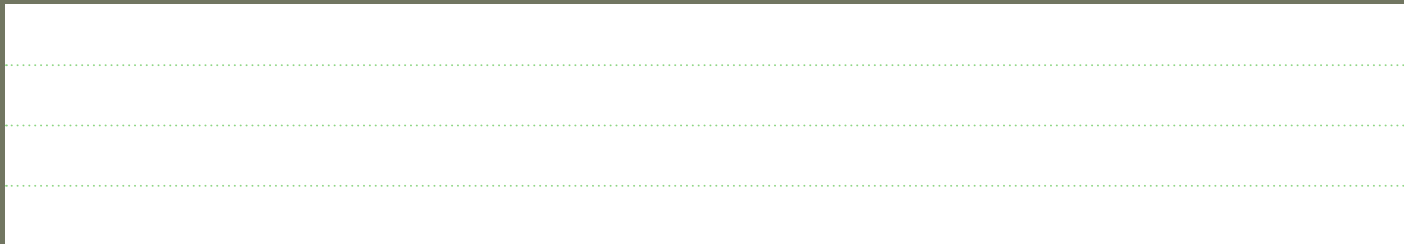
**Activités quotidiennes qui m'aident
à redevenir stable après une crise**



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



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



Emploi du temps hebdomadaire afin de rééquilibrer ma vie



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

Signes qui indiquent que je vais moins bien

Comment je vais tâcher d'y réagir

Points que je dois clarifier

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

Reprise des activités et des engagements qui me tiennent à cœur

	Activités que je menais avant ma crise, qui me tiennent à cœur et que je souhaiterais reprendre	Priorité 1 = à faire en premier, 2 = à faire en deuxième, etc.
Tâches quotidiennes (cuisiner, faire le ménage, payer des factures, m'occuper de mes animaux domestiques)		
Obligations familiales (m'occuper de mes enfants, rendre visite à mes parents chaque semaine)		
Travail, formation et autres activités quotidiennes		



Reprise des activités et des engagements qui me tiennent à cœur

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

Priorité

1 = à faire en premier,
2 = à faire en deuxième, etc.

Activités de détente
et de loisir

--	--

Revoir mes amis
et autres activités
sociales

--	--

Activités spirituelles

--	--

Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire



Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire



Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

Engagement ou activité

Plan pour la reprise de contact

Soutien nécessaire

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



Ce que j'ai appris de cette crise

Modifications dans mon « plan pour rester stable » (éléments utiles ou nuisibles)

Déclencheurs et mesures pour y faire face

[illegible]

Ce que j'ai appris de cette crise

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

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

Changement dans le
plan de gestion de crise

4^e PARTIE

Mon plan pour poursuivre mes objectifs

Date

Mes rêves et mes objectifs



Premières étapes vers mon objectif

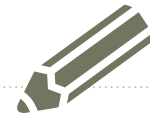
Cocher une fois
que l'étape est
remplie

☐☐☐☐

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

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

Notes



Impressum

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

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

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

Édition allemande : *Persönlicher Recovery Plan* (4^{ème} édition 2012).

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

Traduction et adaptation : Andréa Winter, Berne.

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

© 2012 : Universitäre Psychiatrische Dienste UPD Bern ; Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

in Bethel, Bielefeld ; Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe, Wien.

Édition française : *Mon plan personnel de rétablissement* (2^{ème} édition 2025).

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 (Institut et

Haute École de la Santé La Source & Service de psychiatrie communautaire du 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

© 2017

Imprimé en Suisse

Avec le soutien de la LoRo



ISBN 978-2-8399-2166-4



ISBN 978-2-8399-2166-4