

# **Bien-être Récupération Action Plan**

**-Plan d'entretien quotidien**

**-Plan de crise**

**-Plan post-crise**

**Cahier d'exercices personnel**

Nom: .....

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

**La création des pages suivantes vous aidera à rester en bonne santé.  
Visitez-les tous les jours.**

**Page 7** Décrivez-vous quand vous vous sentez bien.

**Page 7** Énumérez les tâches que vous savez devoir faire chaque jour pour rester en bonne santé;

**Page 7** Faites une liste de choses que vous devrez peut-être faire. Lisez cette fiche chaque journée;

Refaites ces feuilles une fois qu'elles ne fonctionnent plus pour vous et réécrivez-les.

## Déclencheurs

**Page 8** Faites une liste de tous les événements ou circonstances qui ont déclenché ou augmenté des symptômes dans le passé;

**Page 8** Que ferez-vous si l'un de ces symptômes survient?

## Signes d'alerte précoce

**Page 9** Quels signes précoces avez-vous remarqués au début de devenir malade?

**Page 10** Quels signes avant-coureurs ont remarqué les autres lorsque vous commencez à devenir malade?

Si vous commencez à ressentir ces signes, agissez dès que possible pour commencer à réduire les signes.

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

### **Boîte à outils d'idées pour vous aider à bien vous maintenir**

#### **Les choses qui peuvent aider à soulager les symptômes:**

- Parle à un ami,
- parlez à un professionnel de la santé;
- conseil par les pairs;
- exercices de mise au point;
- exercices de relaxation et de réduction du stress;
- L'imagerie guidée;
- Journal - écrivez vos sentiments dans un cahier de notes;
- activités d'affirmation créative;
- exercice;
- régime alimentaire - ce que vous mangez affecte votre bien-être;
- Lumière;
- repos supplémentaire;
- Prenez congé de la maison et de vos responsabilités professionnelles.
- des compresses chaudes ou froides;
- Prenez des médicaments, des vitamines, des minéraux, des suppléments à base de plantes;
- assister à un groupe de soutien;
- Voir votre conseiller.
- Faites quelque chose de «normal» comme se laver les cheveux, se raser ou aller au travail;
- faites vérifier vos médicaments;
- obtenir un deuxième avis;
- lignes d'aide téléphonique;
- parler au téléphone;
- Entourez-vous de personnes positives, affirmant et aimant;
- Portez quelque chose qui vous fasse du bien;
- parcourir d'anciennes images, albums et albums de photos;
- Faites une liste de vos réalisations.
- Passez dix minutes à écrire de bonnes choses sur vous-même;
- Faites quelque chose qui vous fait rire;
- faire quelque chose de spécial pour quelqu'un d'autre;
- Faites quelques petites choses;
- répète des affirmations positives;
- Se concentrer sur et apprécier ce qui se passe actuellement;
- prendre un bain chaud;
- Écoutez de la musique, faites de la musique ou chantez.

# **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

## **Plan d'entretien quotidien**

### **Comment vous décririez-vous?**

- Brillant
- De bonne humeur
- bavard
- argumentatif
- ouvert
- bruyant
- Un moulin à paroles
- Actif
- difficile
- énergique
- Humoristique
- un joker
- compulsif
- Contenu
- Heureux
- Profitez de la foule
- dramatique
- retiré
- Flamboyant
- Capable
- Athlétique
- optimiste
- Raisonnable
- responsable
- travailleur
- Curieuse

### **Choses qui pourraient aider chaque jour:**

- Mangez trois repas sains et trois collations saines;
- Buvez au moins six verres de 8 onces d'eau;
- Évitez la caféine, le sucre, la malbouffe, de l'alcool;
- Exercice pendant au moins ½ heure;
- Soyez exposé à la lumière extérieure pendant au moins une demi-heure;
- prendre des médicaments;
- prendre des suppléments de vitamines;
- avoir 20 minutes de détente ou temps de méditation;
- Ecrire dans mon journal pendant au moins 15 minutes;

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

### **Plan d'entretien quotidien**

- Passez au moins une demi-heure à vous amuser affirmation et / ou activité créatrice;
  - Obtenir de l'aide auprès de quelqu'un avec qui je peux être réel avec;
  - Voir avec mon partenaire pour au moins 10 minutes;
  - vérifier avec moi-même; Comment je vais physiquement, émotionnellement, spirituellement;
  - aller au travail si c'est un jour de travail;
- (Certaines personnes écrivent un journal séparé, une liste de maintenance pour les jours où les faire et ne pas faire marchent)

# **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

## **Plan d'entretien quotidien**

### **Ai-je besoin ou serait-il bon de:**

- Obtenir un massage;
- Passer du temps avec mon conseiller / coordinateur de soins;
- Fixez un rendez-vous avec l'un de mes professionnels de la santé;
- passer du temps avec un bon ami;
- passer plus de temps avec mon partenaire;
- être en contact avec ma famille
- être en contact avec mes enfants ou mes animaux domestiques;
- faire du conseil par les pairs;
- Dormir plus;
- faire des travaux ménagers;
- acheter de la nourriture;
- Faire la lessive;
- avoir du temps personnel;
- planifiez quelque chose d'amusant pour le week-end;
- planifiez quelque chose d'amusant pour la soirée;
- écris des lettres;
- souvenez-vous de l'anniversaire de quelqu'un;
- prendre un bain moussant chaud
- sortir pour une longue promenade ou faire une autre activité de plein air prolongée (jardinage, pêche, etc.)
- planifier des vacances ou une courte pause;
- aller dans un groupe de soutien;

### **Vous voudrez peut-être créer une liste de choses à éviter comme:**

- la caféine;
- De l'alcool;
- Sucre;
- aller dans les bars;
- être fatigué;
- Certaines personnes;

Reportez-vous à ces listes lorsque vous développez votre plan d'action pour la récupération du bien-être.

Gardez le au début de votre fichier afin que vous puissiez vous y référer à tout moment. réviser tout ou partie de votre plan.

# **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

## **Plan d'entretien quotidien**

### **Section 1.**

Quand je me sens bien, je suis:

### **Section 2.**

Que devez-vous faire chaque jour pour que vous puissiez vous sentir aussi bien que possible?

### **Section 3.**

Que devez-vous faire, pas nécessairement tous les jours, pour conserver votre bien-être et votre sens du bien-être?

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan d'entretien quotidien

### **Section 4.**

Identifier vos déclencheurs:

*Événements ou circonstances externes susceptibles de déclencher une réaction en chaîne de comportements, pensées ou sentiments.*

### **Section 5**

Éviter vos déclencheurs:

*Que pouvez-vous faire pour éviter ou limiter votre exposition à de possibles événements déclencheurs?*



# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan d'entretien quotidien

### **Section 6**

Faire face aux déclencheurs lorsqu'ils se produisent:

*Que pouvez-vous faire pour empêcher ces déclencheurs de s'aggraver?*

### **Section 7**

Signes d'alerte précoce:

*Quels sont les signes subtils de changement qui indiquent que vous pourriez avoir besoin de prendre une action pour éviter une aggravation de votre état ou de votre situation?*

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan d'entretien quotidien

### **Section 8**

Plan d'intervention en cas de signes avant-coureurs:

*Que pouvez-vous faire lorsque vous reconnaissez les signes avant-coureurs?*

### **Section 9**

Signes de crise potentielle lorsque les choses commencent à se dégrader ou à s'aggraver:

*Que se passe-t-il lorsque la situation est devenue inconfortable, grave ou même dangereuse, mais vous pouvez toujours agir en votre propre nom?*

### **Section 10**

Réduire les signes d'une crise potentielle:

*Qu'est-ce qui vous aidera à réduire vos signes et symptômes quand ils ont progressé à ce point?*

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan de crise

Partie 1

### **A quoi je ressemble quand je me sens bien**

(Décrivez-vous quand vous vous sentez bien)

Partie 2

### **Symptômes**

(Décrivez les symptômes qui indiqueraient aux autres qu'ils doivent prendre la pleine responsabilité de vos soins et prendre des décisions en votre nom)

## Plan d'action pour la récupération du mieux-être

### Plan de crise

#### Partie 3

#### Allies

(Indiquez les personnes que vous souhaitez prendre en charge pour vous lorsque les symptômes énumérés ci-dessus sont évidents. Ils peuvent être des membres de la famille, des amis ou des soins de santé professionnels. Avoir au moins cinq personnes sur votre liste d'allies. Tu peux vouloir nommer des personnes pour certaines tâches comme prendre soin des enfants ou payer les factures et autres pour des tâches comme rester avec vous et vous emmener à rendez-vous de santé.)

Prénom	Connexion / rôle	Numéro de téléphone
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Il peut y avoir des professionnels de la santé ou des membres de la famille qui ont fait des décisions pour vous dans le passé. Ils pourraient s'impliquer par inadvertance si n'incluez pas les éléments suivants:

Je ne veux en aucun cas que les personnes suivantes soient impliquées dans mes soins ou traitement:

Prénom:	
Pourquoi vous ne voulez pas les impliquer (optionnel)	

## Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan de crise

Prénom:
Pourquoi vous ne je les veux impliqué (optionnel)
Prénom:
Pourquoi vous ne je les veux impliqué (optionnel)
Prénom:
Pourquoi vous ne je les veux impliqué (optionnel)

### **Règlement des différends entre allies:**

Vous voudrez peut-être inclure une section qui décrit comment vous voulez que les différends entre allies soient réglés. Par exemple, vous voudrez peut-être dire qu'une majorité doit être d'accord, ou qu'une personne en particulier ou deux personnes soient déterminantes.

## Plan d'action pour la récupération du mieux-être

### Plan de crise

#### Partie 4

### Des médicaments

Énumérez ci-dessous les médecins qui participent à vos soins:

Médecin généraliste ou psychiatre	Numéro de téléphone
Médecin:	
Médecin:	

Détails de la pharmacie:

(Dans quelle pharmacie récupérez-vous habituellement vos médicaments?)

Prénom:
Adresse:
Numéro de téléphone:

Énumérez les médicaments que vous prenez actuellement et pourquoi vous les prenez:

Énumérez les médicaments que vous préférez prendre si vous prenez des médicaments ou des suppléments qui sont devenus nécessaires, et pourquoi vous les choisiriez:

Énumérez les médicaments qui seraient acceptables pour vous si les médicaments devenaient nécessaire et pourquoi vous choisiriez ceux-ci:

Énumérez les médicaments à éviter et donnez les raisons:

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan de crise

Partie 5

### Traitements

Énumérez les traitements qui aident à réduire vos symptômes et à quel moment ils devraient être utilisés:

Énumérez les traitements que vous voudriez éviter:

# **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

## **Plan de crise**

Partie 6

### **Soins à domicile / communautaires / Centre de répit**

Établissez un plan pour que vous puissiez rester chez vous ou dans la communauté tout en obtenant les soins dont vous avez besoin:

(Si vous êtes malade, voulez-vous rester à la maison? Dans la communauté avec un répit à la maison, si oui, où est votre préférence?) Savez-vous qu'il y a une équipe de crise dirigée par l'équipe de santé mentale de la communauté? Où voudriez-vous rencontrer l'équipe si vous avez besoin de les voir?



# **Plan d'action pour la récupération du mieux-être**

## **Plan de crise**

Partie 7

### **Installations de traitement**

Indiquez ci-dessous les centres de traitement où vous préférez être traités ou hospitalisé si cela devient nécessaire.

Énumérez les centres de traitement que vous souhaitez éviter:

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan de crise

### Partie 8

#### **Aide des autres**

Énumérez ce que les autres peuvent faire pour vous et qui contribuerait à réduire votre symptôme ou vous rendre plus à l'aise:

Énumérez les choses que vous avez besoin que les autres fassent pour vous et avec qui vous voulez faire :

Ce qu'il faut faire	Qui j'aimerais le faire

Énumérez ce que d'autres ont pu faire ou ont fait dans le passé et qui ne m'aiderait pas ou pourrait même aggraver mes symptômes:

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan de crise

### Partie 9

#### **Inactiver le plan**

Décrivez les symptômes, l'absence de symptômes ou les actions suggérant aux alliés qu'ils n'ont plus besoin de recourir à ce plan:

### Partie 10

#### **Si je suis en danger**

Si mon comportement me met en danger ou met d'autres personnes en danger, je souhaite que mes alliés:

---

Vous pouvez aider à assurer que votre plan de crise sera suivi en signant ce plan en la présence de deux témoins. L'on augmentera encore son potentiel d'utilisation, si vous nommez un nom sur une procuration durable.

J'ai développé ce plan le [entrer la date]: \_\_\_\_\_

Avec l'aide de: \_\_\_\_\_

Tout plan avec une date plus récente remplace celui-ci.

Signé: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Témoin: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Témoin: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Avocat: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Procuration durable (si vous en avez une)

\_\_\_\_\_ Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise**

**Je saurai que je suis «sorti de la crise» et prêt à utiliser ce post plan de crise quand je:**

### **Ce que j'aimerais ressentir après ma sortie de crise:**

Vous voudrez peut-être vous reporter à la première partie de votre document WRAP - «À quoi je suis comme quand je vais bien ». Cela peut être différent de ce que vous ressentez quand vous êtes bien - votre point de vue peut avoir changé dans cette crise).

### **Liste des allies post-récupération**

J'aimerais que les personnes suivantes me soutiennent si possible pendant ce post temps de crise:

Prénom:	N ° de téléphone.:	Ce que j'ai besoin d'eux de faire:

## Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise

### Récemment sorti de l'hôpital:

Lorsque vous avez quitté l'hôpital, avez-vous un endroit où aller qui est sécuritaire et confortable?

Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Si vous avez répondu non, que devez-vous faire pour vous assurer de disposer d'un endroit sûr et confortable où aller?

Vos premières heures à la maison sont très importantes. Vous sentirez-vous en sécurité à la maison?

Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Si vous avez répondu non, que ferez-vous pour vous assurer que vous vous sentirez en sécurité à la maison?

J'aimerais que \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ me ramène à la maison.

J'aimerais que \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ reste avec moi.

Quand je rentre à la maison, je voudrais \_\_\_\_\_

ou \_\_\_\_\_

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise**

**Énumérez ci-dessous ce que vous aimeriez avoir pour faciliter votre retour a la maison:**

**De quoi dois-je m'occuper dès que je peux?**

**Quelles choses puis-je demander aux autres de m'aider?**

**Que peut attendre jusqu'à ce que je me sente mieux?**

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise**

**Que dois-je faire pour moi chaque jour pendant ma convalescence de la crise?**

**Que devrais-je faire tous les jours pendant ma convalescence?**

**Que dois-je éviter pendant ma convalescence?** *Cela peut inclure des personnes, des lieux ou des choses*

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise**

### **Signes que je commence peut-être à me sentir pire:**

*Exemples: anxiété, inquiétude, agitation, trop manger, manque de sommeil ou besoin de plus de sommeil*

### **Outils que je vais utiliser si je commence à me sentir pire:**

*Étoilez les points que vous devriez faire, le reste sera ceux que vous pourriez faire.*

### **Choses que je devrais faire pour éviter de nouvelles répercussions de cette crise et quand je ferai ces choses:**



## Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise

### Les personnes que je dois remercier de m'aider:

La personne	Quand devrais-je les remercier	Comment je vais les remercier

### Personnes à qui je dois m'excuser

La personne	Quand je devrais m'excuser	Comment je vais m'excuser

### Les personnes que je dois faire amende honorable pour:

La personne	Quand devrais-je faire amende	Comment je vais me faire pardonner

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise**

**Problèmes médicaux, juridiques et financiers à résoudre:**

Problème	Comment je compte résoudre ce problème

**Choses que je dois faire pour éviter d'autres pertes:**

*(Par exemple, annuler des cartes de crédit, obtenir un congé officiel du travail, couper les liens avec des amis destructeurs, etc.)*

**Signes que cette phase post-crise est terminée et que je peux revenir à utiliser mes  
Plan d'entretien quotidien pouvant aider à prévenir une crise future:**

**Changements dans mon plan de crise qui pourraient faciliter mon retablissement:**

**Changements que je veux apporter à mon style de vie ou à mes objectifs de vie:**

## **Plan d'action pour la récupération du mieux-être Plan post-crise**

**Qu'est-ce que j'ai appris de cette crise?**

**Y a-t-il des changements que je veux ou que je devrais faire dans ma vie à la suite de  
Ce que j'ai appris?**

**Si oui, quand et comment vais-je apporter ces changements?**

# Plan d'action pour la récupération du mieux-être

## Plan post-crise

### Calendrier pour la reprise des responsabilités

Élaborez un plan de reprise de responsabilité que d'autres personnes pourraient avoir dû assumer ou qui ne se soit pas fait quand vous étiez en crise.

(P.ex. garde d'enfants, travail, cuisine et travaux ménagers)

Responsabilité: \_\_\_\_\_

Qui a fait cela pendant que j'étais en crise: \_\_\_\_\_

Alors que je reprends cette responsabilité, il me faut \_\_\_\_\_

pour \_\_\_\_\_

Plan pour reprendre cette responsabilité:

Responsabilité: \_\_\_\_\_

Qui a fait cela pendant que j'étais en crise: \_\_\_\_\_

Alors que je reprends cette responsabilité, il me faut \_\_\_\_\_

pour \_\_\_\_\_

Plan pour reprendre cette responsabilité:

Responsabilité: \_\_\_\_\_

Qui a fait cela pendant que j'étais en crise: \_\_\_\_\_

Alors que je reprends cette responsabilité, il me faut \_\_\_\_\_

pour \_\_\_\_\_

Plan pour reprendre cette responsabilité:

This Plan was created from Marry Ellen Copeland's Book Wellness  
Recovery Action Plan  
[www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)