



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Processus de rétablissement

Fiche A4 – Mon plan de protection

Se référer au guide «Aller mieux à ma façon » p. 5 à 9

Je vais continuer à bien aller en suivant ces stratégies (ex. fonctionnement au quotidien, actions face aux difficultés, condition physique, relations positives avec les autres, espoir, etc.)

Ce que je dois éviter de faire pour me sentir bien (ex. consommer de façon abusive, me coucher tard, rester inactif, m'isoler, etc.)

Ce qui peut déclencher une rechute pour moi (ex. consommation, séparation, deuil, changement de routine, isolement social, arrêt de ma médication, etc.)

Les signes qui m'indiquent que je vais moins bien

<input type="checkbox"/> Sommeil difficile	<input type="checkbox"/> Évitement de situations
<input type="checkbox"/> Diminution de l'intérêt	<input type="checkbox"/> Perte de concentration
<input type="checkbox"/> Perte de plaisir	<input type="checkbox"/> Irritabilité
<input type="checkbox"/> Pensées négatives	<input type="checkbox"/> Pensées dévalorisantes
<input type="checkbox"/> Sentiment de nervosité et d'anxiété	<input type="checkbox"/> Agitation
<input type="checkbox"/> Augmentation ou perte d'appétit	<input type="checkbox"/> Idées suicidaires
<input type="checkbox"/> Isolement	<input type="checkbox"/> Autres : _____
<input type="checkbox"/> Tensions musculaires	<input type="checkbox"/> Autres : _____
<input type="checkbox"/> Mauvaise perception de moi	<input type="checkbox"/> Autres : _____

Les personnes que je peux contacter au besoin

<p><u>Mon intervenant :</u></p> 	<p>811</p> <p><u>Option 1 ; Info Santé</u> <u>Option 2 : Info Sociale</u></p>
<p><u>Mon médecin :</u></p> 	<p><u>Centre de prévention du suicide</u></p> <p><u>1-866-APPELLE (1-866-277-3553)</u></p>
<p><u>Mon pharmacien :</u></p> 	<p><u>Suicide.ca</u></p> <p><u>SMS :</u> <u>535353</u></p> <p><u>Clavarder :</u> <u>https://suicide.ca/fr/clavarder-avec-un-intervenant</u></p>
<p><u>Nom d'un proche :</u></p> 	<p><u>Tel-Aide Outaouais Gatineau-Ottawa</u> 819 775-3223 / 613 741-6433</p> <p>Ligne sans frais pour tout le Québec : 1 800 567-9699</p> <p><u>www.telaideoutaouais.ca</u></p>

Si le besoin d'aide est **urgent et immédiat** :

- 911 : policiers et ambulanciers
- Se présenter à l'urgence de l'hôpital le plus près

