



## QUELQUES REPÈRES POUR FAVORISER MON RÉTABLISSEMENT

1. Mon rétablissement sera satisfaisant quand...

Mon rêve, mon projet, mon but!

2. Mes forces et mes qualités

3. Ma devise

4. Les clés de mon équilibre

5. Mes signes d'instabilité ou de rechute

6. Mes actions en cas d'instabilité ou de rechute

7. En cas de besoin, j'appelle :

Info-Social : 811, option 2

Mes contacts et mes ressources :

## Pourquoi utiliser ce guide pour mon rétablissement?

- Le guide de mon rétablissement est un aide-mémoire qui vous accompagnera dans chaque étape de votre rétablissement.
- N'oubliez pas que le rétablissement est un processus, un parcours et une destination que chaque personne doit définir pour elle-même.



## Quelques indications pour vous aider à compléter ce guide

### 1. Mon rétablissement sera satisfaisant quand...

### Mon rêve, mon projet, mon but!

Prenez quelques minutes pour penser à vos rêves, vos objectifs et vos buts et écrivez-les dans cet espace.

### 2. Mes forces et mes qualités

Vous avez plusieurs forces et qualités!

Dans cette case, indiquez :

- les forces et les qualités sur lesquelles vous pouvez compter ou que les autres vous reconnaissent.

### 3. Ma devise

Profitez de cet espace pour y écrire la petite phrase qui :

- vous remet en mouvement;
- vous donne de l'espoir;
- vous apaise.

### 4. Les clés de mon équilibre

En pensant à votre vécu, inscrivez ce qui fonctionne bien pour **maintenir** votre équilibre.

### 5. Mes signes d'instabilité ou de rechute

Il y a également des signes qui indiquent que ça va moins bien. Par exemple, lorsque :

- vous sentez que votre anxiété monte;
- vous arrêtez de manger;
- vous dormez moins bien;
- vos idées se bousculent ou vont trop vite.

### 6. Mes actions en cas d'instabilité ou de rechute

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous pouvez faire pour :

- prendre soin de vous;
- agir rapidement quand ça va moins bien.

Inscrivez ici quelques-unes de ces actions.

Vous pourrez vous y référer en cas de rechute.

### 7. En cas de besoin, j'appelle :

Personnalisez cet espace avec les coordonnées des personnes favorisant votre rétablissement.

La ligne Info-Social est un service gratuit, confidentiel et accessible en tout temps. Au bout du fil, vous y trouverez un intervenant psychosocial qui pourra vous conseiller.

Référez-vous au bottin des ressources en santé mentale pour connaître les autres organismes et services pouvant vous aider.