

Mon plan individualisé de prévention de la rechute

Modèle #2 (exemple)

SIGNATURE DE RECHUTE

- Augmentation du sentiment d'être inadéquat
- Préoccupations par rapport à mes performances
- Hypervigilance par rapport à mes erreurs
- Augmentation de l'anxiété
- Pensées accélérées, chants, rires
- Méfiance à l'égard de mes proches
- Perte d'appétit et insomnie (= perte de temps)
- Pensées horribles et paranoïa
- Sentiment d'être puni par Dieu ou possédé
- Paranoïa sévère
- Hallucinations tactiles (sensation de brûler)

FACTEURS DÉCLENCHEURS

- Été
- Perte d'emploi

PLAN D'URGENCE

1^{ère} étape :

- Yoga / méditation, écouter de la musique,
- Prendre du temps pour moi
- Appeler maman 888-555-5678 ou
- Appeler mon intervenant **principal** : Steven 888-555-1234

Heures et téléphone de la clinique : Du lundi au vendredi 9h à 17h, 888-555-9876

Téléphone des services hors des heures d'ouverture : Suicide action Montréal, 514-723-4000

- Bien prendre ma médication Zyprexa 15mg au coucher et 5 mg au besoin

2^e étape :

- Stratégies pour diminuer l'exaltation
- Contacter plus souvent mon intervenant Steven
- Examiner mes croyances, tester la réalité,
- Consulter mon médecin pour ajuster ma médication

3^e étape :

- Aller en centre de crise ou à l'hôpital