

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.)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





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

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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

Mon intervenant : 	811 Option 1 : Info Santé Option 2 : Info Social
Mon médecin : 	Centre de prévention suicide 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)
Mon pharmacien : 	Clavardage Lundi au jeudi entre 18h et 22h http://www.acetdq.org
Nom d'un proche : 	Revivre, ligne d'écoute (anxiété, dépression, bipolarité) : 1-866-738-4873

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

- 9-1-1 : policiers et ambulanciers
- Se présenter à l'urgence de l'hôpital le plus près
 - Hôpital Sainte-Croix (570, rue Hériot, Drummondville)

*Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins
 Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond
 du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
 de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*