

PLAN DE SUIVI INDIVIDUALISÉ

NOM : Mr D.

Motivations à venir au C3R: Retrouver une activité professionnelle.

Domaines	Situation actuelle	Situation espérée (Objectifs)	Moyens proposés				
HABILETES VIE QUOTIDIENNE							
<p>➤ Lieu de vie <i>Score échelle : 7</i></p>	Je vis dans un F1 bis, proche du centre-ville. Mon appartement est récent et je m'y sens bien.						
<p>➤ Entretien logement <i>Score échelle : 6</i></p>	Depuis 3 mois je suis accompagné par un éducateur (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale), je n'arrivais pas à m'organiser pour maintenir mon appartement rangé. Maintenant, je fais le ménage environ 1 fois par semaine (avant ses visites, ça me motive.)	<p>Je souhaiterais faire le ménage régulièrement sans aide.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">RESSOURCES</th> <th style="text-align: center;">FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mise en place d'un plan d'action avec l'éducateur</td> <td>Pas de frein identifié.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Mise en place d'un plan d'action avec l'éducateur	Pas de frein identifié.	<p>L'Ergothérapeute du C3R se mettra en lien avec le SAVS, afin de déterminer les actions de chacun.</p>
RESSOURCES	FREINS						
Mise en place d'un plan d'action avec l'éducateur	Pas de frein identifié.						
<p>➤ Nutrition</p>	<p>Quand je n'ai plus rien, je vais faire les courses. Je ne fais pas de liste, je fais tous les rayons et j'achète ce qui me manque. J'oublie souvent des articles. Comme repas je mange le plus souvent du pain avec du jambon et du fromage. Je n'aime pas me préparer des légumes. Sinon je mange des plats tout prêts. Depuis, que je vis tout seul, j'ai pris du poids. Je n'ai pas de connaissance diététique.</p>	<p>Je souhaiterais perdre du poids pour me sentir bien dans ma peau. J'aimerais savoir cuisiner des choses simples.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">RESSOURCES</th> <th style="text-align: center;">FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ancien sportif, j'aime prendre soin de moi.</td> <td>Peu de connaissances diététiques et manque d'ustensiles</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Ancien sportif, j'aime prendre soin de moi.	Peu de connaissances diététiques et manque d'ustensiles	<p>Orientation vers la diététicienne pour réaliser un bilan éducatif partagé.</p>
RESSOURCES	FREINS						
Ancien sportif, j'aime prendre soin de moi.	Peu de connaissances diététiques et manque d'ustensiles						
<p>➤ Hygiène personnelle</p>	Je n'ai pas de problème pour me doucher, je me douche tous les jours, je tonds ma barbe régulièrement et me brosse les dents tous les soirs. Je change de sous-vêtements et mon tee-shirt tous les jours, pour le reste c'est une fois par semaine ou quand je me tâche. Je fais mes lessives, j'ai une machine à laver chez moi.						

<p>➤ Gestion de l'argent et des papiers</p> <p><i>Score échelle argent : 8</i></p> <p><i>Score échelle papiers :5</i></p>	<p>Je touche l'AAH et les APL. Je connais mon budget, mes factures sont prélevées automatiquement.</p> <p>Pour la gestion des papiers, c'est le bazar, il y en a partout chez moi. J'ouvre mon courrier de temps en temps, quand mon éducateur m'y fait penser. Ça me fatigue, je ne comprends pas toujours ce qu'il y a dedans et ce qu'il faut faire.</p> <p>Mes parents m'aide à faire les démarches pour l'AAH, les impôts, les papiers administratifs.</p>	<p>J'aimerais comprendre et gérer seul mes papiers administratifs.</p> <table border="1" data-bbox="902 178 1608 292"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Par le passé, j'ai su faire mon inscription à la FAC</td> <td>Je manque de méthode.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Par le passé, j'ai su faire mon inscription à la FAC	Je manque de méthode.	<p>HASC : Habiletés Administratives, Sociales et Citoyennes (C3R Grenoble)</p> <p>Cet atelier vise à la compréhension globale des démarches administratives, à la déstigmatisation au travers de la citoyenneté.</p>
RESSOURCES	FREINS						
Par le passé, j'ai su faire mon inscription à la FAC	Je manque de méthode.						
<p>➤ Transports</p> <p><i>Score échelle :10</i></p>	<p>J'ai le permis mais je n'ai pas de voiture. Je me déplace en transports en commun, la voiture me coûterait trop cher.</p> <p>J'ai un abonnement de transport, je n'ai pas de difficulté pour les nouveaux trajets, je regarde sur Google Map, ou sur un plan. Au pire, si je suis perdu, je demande mon chemin, mais ça, c'est moins évident.</p>						

SANTE

<p>➤ Gestion des RDV médicaux</p> <p><i>Score échelle : 7</i></p>	<p>J'ai un médecin de famille, le Docteur C. à Grenoble ; il me connaît depuis ma naissance et je lui fais confiance. Je le vois uniquement quand je suis malade, c'est rare, la dernière fois c'était pour une grippe au mois de décembre.</p> <p>Je vois un psychiatre, le Docteur Y. au CMP tous les mois pour mon traitement. Je lui en dis le moins possible pour qu'il ne le change pas. Je vois une infirmière pour faire mon pilulier et pour discuter de ma vie quotidienne. Je l'aime bien, je peux lui parler librement.</p> <p>Je vois aussi une psychologue depuis quelques années, elle m'a beaucoup aidé et je me connais un peu mieux.</p> <p>Si je dois prendre ou annuler un rendez-vous, c'est ma mère qui le fait.</p>	<p>Je souhaiterais pouvoir prendre mes rendez-vous seul. J'aimerais m'en rappeler pour être plus autonome.</p> <table border="1" data-bbox="902 943 1608 1086"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Avant ma maladie, j'étais à l'aise dans mes relations sociales.</td> <td>Je ne sais pas quoi dire quand j'appelle et ça me stresse.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Avant ma maladie, j'étais à l'aise dans mes relations sociales.	Je ne sais pas quoi dire quand j'appelle et ça me stresse.	<p>Compétence (Favrod et al., 1995)</p> <p>Cet atelier vise à améliorer le fonctionnement social (habiletés réceptives, décisionnelles et comportementales)</p> <p>Intervention d'une neuropsychologue du C3R : aide à l'utilisation d'un agenda, papier ou numérique (planification)</p>
RESSOURCES	FREINS						
Avant ma maladie, j'étais à l'aise dans mes relations sociales.	Je ne sais pas quoi dire quand j'appelle et ça me stresse.						

	<p>En général, je me rends aux rendez-vous quand je m'en rappelle ou que ma mère me le dit.</p> <p>Je sais me servir de ma carte vitale et de ma mutuelle, je vais chercher mon traitement tous les mois à la pharmacie de mon quartier.</p>						
<p>➤ Diagnostic</p>	<p>J'ai eu mon diagnostic par le Centre Expert Schizophrénie il y a quelques semaines .Ils ont dit que je souffrais de schizophrénie et m'ont proposé de venir au C3R.</p>	<p>Je voudrais encore mieux connaître ma maladie et pouvoir agir dessus.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>J'ai fait un groupe de psychoéducation en 2015 au CMP, cela m'a aidé.</td> <td>Au sein d'un groupe, j'ai peur de ne pas pouvoir suivre. J'ai du mal à retenir les choses.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	J'ai fait un groupe de psychoéducation en 2015 au CMP, cela m'a aidé.	Au sein d'un groupe, j'ai peur de ne pas pouvoir suivre. J'ai du mal à retenir les choses.	<p>TCCp : Thérapie Cognitive et Comportementale dans les Psychoses (Lecomte et Leclerc, 2012)</p> <p>Cet atelier vise la diminution des symptômes psychotiques grâce à la modification des croyances délirantes et l'utilisation de stratégies d'adaptation (aborde également les problématiques du stress, de l'estime de soi, de l'anxiété et de la dépression, du suicide et de la toxicomanie)</p>
RESSOURCES	FREINS						
J'ai fait un groupe de psychoéducation en 2015 au CMP, cela m'a aidé.	Au sein d'un groupe, j'ai peur de ne pas pouvoir suivre. J'ai du mal à retenir les choses.						
<p>➤ Symptômes</p> <p><i>Score échelle :4</i></p>	<p>J'ai principalement des voix qui commentent tout ce que je fais. Parfois elles peuvent être sympas et m'aident à prendre les bonnes décisions ou faire des choses. Parfois elles m'insultent et me rabaisent.</p> <p>Il m'est arrivé de croire que la tv et la radio me parlaient ou parlaient de moi, ça n'est plus le cas aujourd'hui.</p> <p>Des fois, quand je ne dors pas, j'ai l'impression que les gens me veulent du mal. Je ressens du stress quand je dois faire quelque chose de nouveau, ça peut m'arriver quelques jours avant et m'empêcher de faire mes activités. Je manque d'énergie et de motivation pour faire les choses, la plupart du temps, je n'ai pas d'envie. Mes parents me le reprochent souvent.</p> <p>J'ai peur de retourner à l'hôpital, je ne reconnais pas les signes de rechute, c'est mes parents qui savent quand je ne vais pas bien.</p>	<p>J'aimerais apprendre à gérer mes voix et mon manque de motivation ; pouvoir rencontrer des gens qui vivent la même chose que moi.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ressources et freins : voir ci-dessus item diagnostic</td> </tr> </table> <p>J'aimerais reconnaître seul les signes de rechute.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ressources et freins : voir ci-dessus item diagnostic</td> </tr> </table>	Ressources et freins : voir ci-dessus item diagnostic	Ressources et freins : voir ci-dessus item diagnostic	<p>Brochures TIPP : Traitement et Intervention Précoce dans les troubles Psychotiques (Favrod et al., 2011)</p> <p>Cet atelier vise à développer des compétences personnelles afin de faire face à la maladie. Il permet d'aborder différents thèmes autour de la psychose (Cannabis, Psychose, Médicaments, Rétablissement).</p> <p>RemedRugby (C3R Grenoble):</p> <p>Cet atelier vise à améliorer les compétences dans le domaine de la cognition sociale dans ses aspects pratiques (gestion du conflit, de la communication verbale et non verbale dans un objectif de déstigmatisation) à travers la pratique d'un sport adapté (touch rugby).</p>		
Ressources et freins : voir ci-dessus item diagnostic							
Ressources et freins : voir ci-dessus item diagnostic							
<p>➤ Traitements</p>	<p>Je prends de l'Abilify® 30 mg/jour, mais suite à mon évaluation du Centre Expert, le médecin m'a parlé d'un autre médicament la clozapine.</p>	<p>Je souhaiterais avoir encore de l'information sur les différents traitements possibles et leurs effets.</p>	<p>Brochures TIPP (idem item symptômes)</p>				

➤ Effets secondaires	J'ai parfois des impatiences, des troubles de l'érection et la bouche sèche. Je ressens des palpitations.	J'aimerais ne plus avoir de troubles de l'érection					
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Je me sens à l'aise d'en parler avec mon médecin de famille.</td> <td>Pas de frein identifié.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Je me sens à l'aise d'en parler avec mon médecin de famille.	Pas de frein identifié.	
RESSOURCES	FREINS						
Je me sens à l'aise d'en parler avec mon médecin de famille.	Pas de frein identifié.						
➤ Sommeil	Je dors bien quand je bois un peu, sinon je m'endors très tard ou tôt ça dépend comment on voit les choses. Je me réveille en début d'après-midi.						
➤ Toxique	Je consomme quelques bières tous les soirs, ça m'apaise et ça me rend moins anxieux. Du coup je dors mieux.						

FONCTIONNEMENT COGNITIF

<i>Score échelle : 4</i>	Je n'arrive pas à fixer mes idées, du coup j'oublie souvent ce que je dois faire. Je n'arrive pas bien à m'organiser quand je dois faire plusieurs choses dans la même journée, ça me fatigue. J'ai peur de ne plus pouvoir travailler normalement à cause de ça.	Je souhaiterais améliorer mes capacités cognitives pour pouvoir travailler.	RECOS (Vianin, 2007) : Programme de remédiation cognitive individuelle visant à améliorer les déficits cognitifs en permettant à la personne d'acquérir des stratégies de résolution de problèmes aux travers d'exercices de type papier-crayon puis de les mettre en application avec des exercices informatisés.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1^{ère} année de droit validée.</td> <td>Pas de frein identifié.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	1 ^{ère} année de droit validée.	Pas de frein identifié.	
RESSOURCES	FREINS						
1 ^{ère} année de droit validée.	Pas de frein identifié.						

RELATIONS INTERPERSONNELLES

➤ Relations sociales <i>Score échelle : 4</i>	Je ne vois personne en dehors de mes amis. Avant je me sentais à l'aise en société. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas, je n'arrive pas à créer de nouvelles relations. Ça me dérange de parler avec des inconnus, je ne sais pas quoi leur dire.	J'aimerais avoir plus de relations sociales et retrouver les facilités que j'avais à aller voir les autres.	EHS : Entraînement aux Habilités Sociales (C3R Grenoble) Cet atelier vise à améliorer les relations sociales (initier une conversation, répondre à une critique, demander de l'aide, énoncer un refus) avec la pratique de jeux de rôles sur des situations vécues par les participants.				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Par le passé, j'aimais faire de nouvelles connaissances.</td> <td>Les voix m'obligent à m'isoler par moments.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Par le passé, j'aimais faire de nouvelles connaissances.	Les voix m'obligent à m'isoler par moments.	
RESSOURCES	FREINS						
Par le passé, j'aimais faire de nouvelles connaissances.	Les voix m'obligent à m'isoler par moments.						
➤ Relations amicales <i>Score échelle. : 7</i>	Je suis bien entouré avec mon groupe d'amis. Avant, j'avais beaucoup de connaissances mais suite à mes problèmes de santé j'en ai perdu. Mes amis je les vois une fois par semaine et mon meilleur ami je le vois et l'appelle très fréquemment. Je fais un effort pour maintenir les liens. Je dois me forcer de temps en temps.						

	Il m'arrive d'être en conflit avec mes amis, parfois j'ai du mal à comprendre ce qu'ils me veulent. Il y a beaucoup de malentendus. Dans ces cas-là, j'ai du mal à savoir ce que je ressens.						
➤ Relations sentimentales <i>Score échelle :2</i>	Je n'en ai pas. Je ne sais pas comment m'y prendre. J'ai déjà eu une petite amie avec qui je suis resté 2 ans ½, elle est partie sans que je ne comprenne vraiment pourquoi. Elle me trouvait fainéant, je ne faisais pas assez de choses à son goût.						
➤ Relations familiales <i>Score échelle :7</i>	Mes parents, je les vois 2 fois par semaine le mercredi et le dimanche pour manger avec eux. Globalement, je m'entends bien avec eux malgré les reproches qu'ils me font : ils me trouvent fainéant. J'ai une grande sœur qui me soutient et qui comprend mieux ce que je vis. On peut parler de tout, elle est très à l'écoute et me défend par rapport à mes parents. J'ai confiance en elle.	J'aimerais que mes parents me comprennent mieux <table border="1"> <thead> <tr> <th>RESSOURCES</th> <th>FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mes parents ont déjà rencontré mon psychiatre plusieurs fois.</td> <td>Je ne sais pas si mes parents pourront être disponibles pour des rendez-vous.</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Mes parents ont déjà rencontré mon psychiatre plusieurs fois.	Je ne sais pas si mes parents pourront être disponibles pour des rendez-vous.	Profamille (Hodé, 2011) : groupe de psychoéducation qui s'adresse aux proches d'une personne ayant un diagnostic de schizophrénie avec pour objectif d'améliorer leur qualité de vie (apprentissage de connaissances théoriques sur la maladie et pratiques sur la gestion de la communication avec le malade).
RESSOURCES	FREINS						
Mes parents ont déjà rencontré mon psychiatre plusieurs fois.	Je ne sais pas si mes parents pourront être disponibles pour des rendez-vous.						
➤ Relations professionnelles <i>Score échelle :6</i>	J'ai un peu travaillé. J'ai fait de la restauration en job d'été, j'étais à la plonge. Mes relations de travail se sont bien passées. J'ai de bons souvenirs du travail en équipe. Par contre, je me rappelle avoir eu des difficultés à dire non et à demander de l'aide.						
SPIRITUALITE							
	Je m'intéresse au bouddhisme. J'ai vu quelques reportages à ce sujet.						
LOISIRS							
<i>Score échelle :8</i>	Avec mes amis je fais de temps en temps de l'escalade. J'aime faire de la guitare mais ça fait longtemps que je n'en ai pas joué. Je vais aussi jouer au tennis avec mon père de temps en temps. Chez moi je regarde des séries, je vais sur internet et je joue aux jeux vidéo.						
FORMATIONS ET EMPLOIS							
➤ Formations et diplômes	J'ai un Bac ES obtenu en 2008. En 2009 j'ai fait une première année de FAC de droit à						

<p><i>Score échelle : 8</i></p>	<p>Grenoble. C'est là que j'ai eu mes premiers symptômes, du coup je n'ai pas validé mon année, j'ai été hospitalisé pendant plusieurs semaines. J'ai repris l'année d'après et je l'ai validé puis j'ai tout arrêté.</p>						
<p>➤ Emploi</p> <p><i>Score échelle : 3</i></p>	<p>J'ai fait des jobs d'été où j'ai été plongeur en cuisine jusqu'en 2012. Ça fait longtemps que je n'ai pas travaillé, je ne sais pas si je pourrais faire des entretiens d'embauche, ce qui me freine dans la recherche d'un emploi. Je me sens capable de travailler à mi-temps, mais je ne sais pas dans quel domaine.</p>	<p>Je souhaiterais retravailler. Il faudrait que je m'entraîne à faire des entretiens d'embauche pour me sentir plus à l'aise.</p> <table border="1" data-bbox="902 339 1608 467"> <thead> <tr> <th data-bbox="902 339 1256 371">RESSOURCES</th> <th data-bbox="1256 339 1608 371">FREINS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="902 371 1256 467">Mes expériences professionnelles se sont plutôt bien passées.</td> <td data-bbox="1256 371 1608 467">Cela fait longtemps que je n'ai pas travaillé</td> </tr> </tbody> </table>	RESSOURCES	FREINS	Mes expériences professionnelles se sont plutôt bien passées.	Cela fait longtemps que je n'ai pas travaillé	<p>Entraînement aux habiletés sociales Travail (C3R Grenoble) : cible les situations de travail (préparation à l'entretien d'embauche, communication sur le lieu de travail, concilier vie professionnelle et vie personnelle).</p> <p>Job Coaching (C3R Grenoble) : accompagnement individuel favorisant l'accès à l'emploi ou à un projet de formation en milieu ordinaire.</p>
RESSOURCES	FREINS						
Mes expériences professionnelles se sont plutôt bien passées.	Cela fait longtemps que je n'ai pas travaillé						

Les scores correspondent à la cotation du niveau de satisfaction de la personne dans le domaine concerné (0 : pas du tout satisfait, 10 : très satisfait)