

Un carnet, Mon bien-être



2023

Préambule

Chère lectrice, cher lecteur,

vous débutez la lecture de l'outil "Un carnet, mon bien-être". Merci pour l'attention portée à mon travail, et à ce projet.

Juliette, 40 ans. Je vis avec un trouble bipolaire de type 2, diagnostiqué il y a 11 ans. Pour moi, le trouble se manifeste par des variations d'humeur, les plus intenses pouvant aller jusqu'à la mélancolie (ou "dépression majeure").

L'histoire de cet outil commence en 2016, avec l'achat de mon premier *bullet journal**, au départ pour organiser mon quotidien, et gérer ma vie avec le trouble. Aujourd'hui, l'utilisation de ce carnet est un "rendez-vous avec moi-même", une plongée dans l'intimité et l'équilibre que je me crée, et que je souhaite préserver. Insatisfaite des carnets vendus dans le commerce, sensible à la créativité, et animée par l'envie d'aider mes pairs, j'ai eu l'idée de créer un outil personnalisé, et personnalisable. La version présentée ici est la mienne : elle tient compte de mon histoire, de mes expériences, de mes besoins et de mes envies.

Le carnet comprend 2 parties :

- **Partie 1** : partie d'aide à l'identification de ses besoins, ses envies et d'aide à l'organisation (agenda vierge, listes, prise de notes, idées et inspirations...), pour aller bien, et rester bien.
- **Partie 2** : partie centrée sur la gestion du trouble, au format détachable que la personne pourra partager avec son entourage, si elle le souhaite.



Ce projet est mené conjointement avec le centre Crisalid, centre support de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive, dans le cadre de mon mémoire de DIU "Santé mentale dans la communauté", dont j'ai suivi les enseignements en 2021. Les prochaines étapes seront de nous mettre d'accord, avec Crisalid, sur un prototype final, avant d'organiser une phase test auprès des usagers de Crisalid.

Je vous souhaite une bonne découverte, et espère qu'« Un carnet, mon bien-être » pourra être enrichi de vos histoires et expériences personnelles.

** Bullet journal ou "Bujo" : Inventé par un designer américain, Ryder Carroll, le bullet journal est un carnet "fait maison" qui rassemble agenda et prise de notes, avec pour objectif de tout conserver sur un seul support.*



Un carnet orienté vers le rétablissement

Pourquoi ?

○ ***La personne, actrice de son rétablissement***

Libérée d'un agenda classique, la personne pourra s'organiser comme elle le souhaite. En faisant le point régulièrement le carnet permettra à la personne d'instaurer un rituel d'identification de ses besoins, et de feedback sur les objectifs et actions qu'elle se sera préalablement fixées. La personne pourra ainsi se concentrer sur ce qui lui importe le plus.

Pour qui ?

○ ***Pour les personnes qui se rétablissent***

L'outil « Un carnet, mon bien-être » est une invitation à :

- Développer une présence à soi, à ses besoins
- Passer de l'insatisfaction à l'amélioration, et au changement
- Retrouver une image de soi positive
- Reprendre contact avec ses envies, passions, forces, et sa capacité à créer la vie souhaitée
- S'ancrer dans un quotidien, et en être acteur



- Renouer avec son identité, et tenir la maladie à sa juste place
- Entrevoir les options, les possibilités, les talents, les projets, les rêves
- Cibler des stratégies pour aller bien, et rester bien

Comment ?

- ***Un outil facile à utiliser***

Le carnet sera simple d'utilisation. Dans un seul et même outil, le « Un carnet, mon bien-être » permettra de créer des listes, prendre des notes, consulter un calendrier, créer un pense-bête.

- ***Un format personnalisable***

Une des spécificités du carnet est de proposer à la personne un format de base à personnaliser, selon ce qui correspondra le mieux à ses envies, et ses habitudes.

Pour customiser son journal la personne pourra utiliser des feutres et stylos. Selon ses envies, la personne pourra aussi utiliser le scrapbooking, le collage ou le coloriage. Les réseaux sociaux pourront être source d'inspiration.

- ***Un outil pour être plus autonome***

La présentation, et la prise en main de l'outil « Un carnet, mon bien-être » se feront dans le cadre d'ateliers. Au cours de ces ateliers, la personne pourra être amenée à s'interroger et échanger sur elle-même, ses troubles, ses besoins et ses souhaits, dans un cadre privilégié et bienveillant.

Ensuite, si elle le souhaite, la personne pourra utiliser l'outil en autonomie, selon sa temporalité et ses envies.

Ma Présentation

Prénom, Nom

Date de naissance

Téléphone, Adresse, Mail

N° sécu et mutuelle

Mes personnes de soutien : qui, tel,
prévenir en cas d'urgence (oui/non)

Mon équipe référente :

- Psychiatre :
- Médecin traitant :
- Psychologue :
- Pair-aidant / MSP :
- Assistante sociale :
- Curateur/tuteur,
- Autres...

« SOS » (je demande de l'aide)

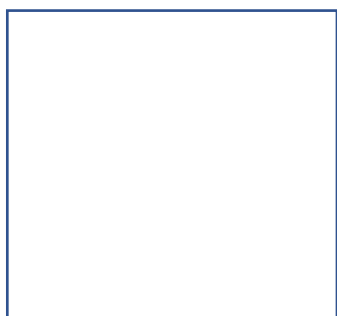
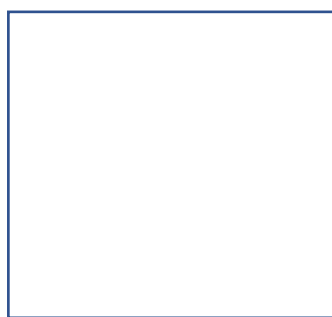
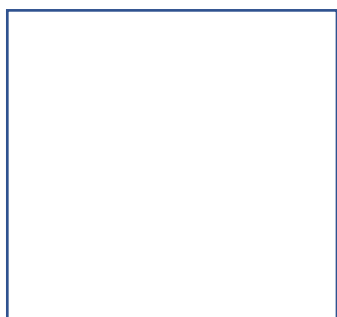
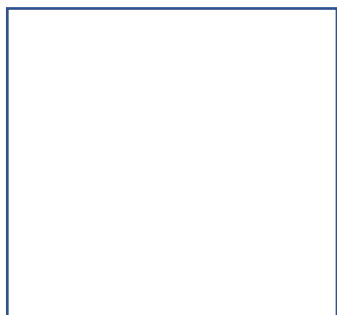


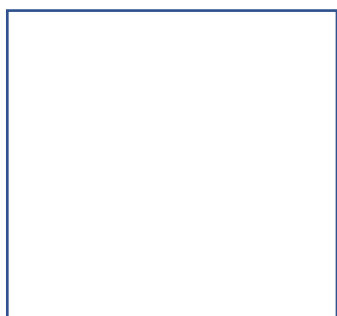
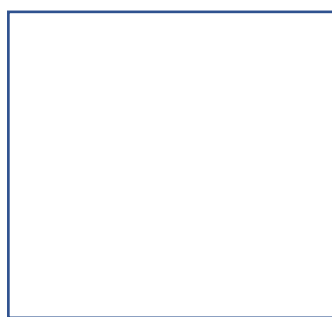
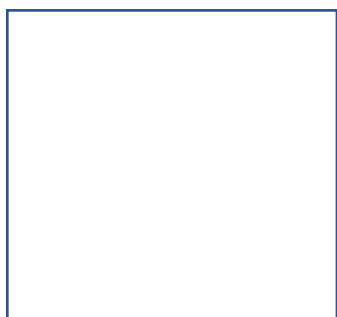
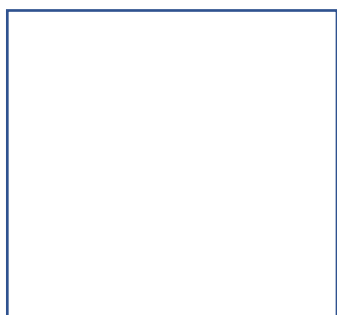
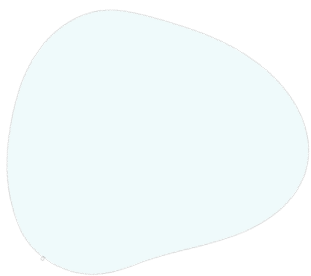
SOMMAIRE

Partie 1

- Calendrier annuel personnalisé
- Calendrier du potager (ou du jardinier)
- Quand je me sens bien
- Ma roue du bien-être
- Mes priorités, ce qui m'inspire et ce que je peux faire
- Ce qui me fait du bien
- Je peux gérer mes émotions
- Ma semaine type
- Agenda mois par mois avec, à la fin de chaque mois :
 - Mon suivi quotidien : mon humeur, mes pensées et mon énergie
 - Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs
 - Quand je me sens bien, et ma roue du bien-être
- Mes inspirations
- Mes valeurs, mes raisons de vivre
- Mes qualités, mes forces
- Mes centres d'intérêt
- Mes envies, mes rêves
- Idées d'activités
- Les lieux que j'aimerais visiter
- Idées zéro déchet
- Mes contacts, mes notes

CALENDRIER ANNUEL





**Ici sera inséré un calendrier annuel. Il ne correspond pas forcément à une année calendaire (365 jours), et je peux donc choisir le mois de début (février ou mars, par exemple). Ce calendrier s'adapte à mes besoins et envies.*



Calendrier du potager



**Ici, je pourrais insérer un calendrier du potager, pour savoir quand semer et récolter les fruits et les légumes. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image qui m'inspire*




Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Mes priorités, ce qui m'inspire et ce que je peux faire

**Je me sens libre d'identifier les domaines de ma vie (1 – 2 max), dans lesquels je me sens le plus inspiré(e). Une fois ces domaines identifiés, je peux évaluer où j'en suis actuellement sur une échelle de 1 à 10, et trouver les moyens de me sentir mieux dans ces domaines.*

Ce qui me fait du bien

**Ici, je me sens libre et je peux prendre plaisir à poser ce qui me fait du bien. Je peux dessiner, noter une citation, ou insérer une image, un coloriage qui m'inspire.*

Si j'ai des difficultés à gérer mes émotions ...

Des émotions normales face à des situations stressantes



Des techniques afin de gérer ses émotions



Prendre soin de soi

- Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et comptent pour vous
- Se traiter avec bienveillance
- Abandonner la lutte avec vos pensées et vos sentiments
- Privilégier les activités qui vous font du bien
- Maintenir une hygiène de vie saine (alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique des activités physiques, ...)
- Exprimez-vous, soyez créatif
- Structurer votre journée



Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- Le relâchement
- La cohérence cardiaque
- Le Yoga
- Le « Karaté des soucis »
- La respiration abdominale
- La technique du lieu sûr
- La crise de calme
- La relaxation musculaire
- La méditation de pleine conscience
- La méditation de la bienveillance/compassion
- La méditation sur les pensées

**Ici, il s'agit de proposer un outil pour gérer ses émotions. A côté, je peux identifier des situations de ma vie quotidienne pouvant déclencher des émotions fortes et envisager des stratégies pour les gérer.*

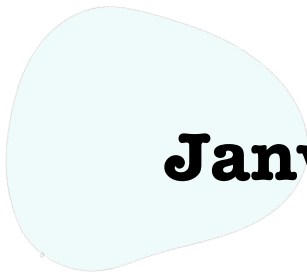


Notre priorité : Votre SANTÉ !



Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- **Le relâchement** : Prendre une grande inspiration et dire lentement CALME ou RELAX ou TRANQUILLE en expirant, plusieurs fois de suite.
- **La cohérence cardiaque** : Au calme, respirez lentement puis prenez une grande inspiration de 4 secondes. Retenez l'air dans vos poumons pendant 2 secondes puis relâcher l'air dans une expiration qui dure 4 secondes. C'est la méthode « 365 d'O'hare » (*3fois/jour, 6 respirations/minute, pendant 5 minutes*).
- **Le Yoga** : Chaîne YouTube de [Lucile Woodward](#).
- **Le « Karaté des soucis »** : Positionnez votre bras à l'horizontale, devant soi, en imaginant qu'on tient dans son poing fermé un sentiment négatif, un moment difficile. En inspirant, pliez votre bras vers l'arrière comme si vous armiez un arc. Puis expirez fortement en tendant votre bras et en imaginant lancer ce ressenti le plus loin possible devant vous. *A répéter 3 fois, pour chaque poing, puis avec les deux en même temps.*
- **La respiration abdominale** : Au calme, asseyez-vous sur une chaise main sur votre ventre. Prenez une inspiration en gonflant votre ventre puis expirez calmement par la bouche en rentrant votre ventre (comme un ballon).
- **La technique du lieu sûr** : Au calme, allongez-vous ou restez assis confortablement. Fermez les yeux, prenez une grande inspiration. Visualisez un lieu où vous vous sentez en sécurité ou un lieu que vous trouvez agréable. Observez vos sensations corporelles (chaleur, légèreté, ...) et sensorielles (odeur, sons, ...). Pensez à un événement qui vous a légèrement perturbé, notez le changement dans votre corps, de votre respiration quand vous vous remémorez l'image et le mot symbolisant votre lieu sûr. Vous pourrez ainsi profiter de cette technique pour retrouver votre lieu sûr quand vous êtes légèrement perturbés.
- **La crise de calme** : Souffler lentement comme si on gonflait un ballon qui se dégonfle et prendre un petit peu d'air, le garder quelques instants avant d'expirer. Le faire plusieurs fois si nécessaire. Se concentrer sur la zone du cœur et essayer de trouver un rythme respiratoire qui convienne et se laisser bercer par le rythme de sa respiration. Ensuite, se concentrer sur sa respiration ou sur une sensation agréable dans son corps pendant quelques instants. Puis, terminer l'exercice en essayant de se concentrer sur un objet, sur un paysage, sur une personne que l'on aime bien (possibilité d'utiliser un support visuel si cela aide). Conserver cette sensation agréable de calme, de sérénité.
- **La relaxation musculaire** : La détente peut se faire en contractant différents muscles du corps puis en les relâchant. Partez des muscles inférieurs puis remontez vers les muscles du haut du corps en passant par le thorax, le dos et l'abdomen.
- **La méditation de pleine conscience** : Apprenez à vous arrêter, à diriger votre attention sur votre respiration puis explorer avec curiosité, sans jugement les expériences et sensations au niveau de votre corps. Exercez-vous à être attentif à vous-même. Site [Stéphany Pelissolo](#).
- **La méditation de la bienveillance et/ou de la compassion** : Ne pas se juger, être attentif à soi avec le désir de prendre soin de soi n'est pas inné dans nos sociétés occidentales où, dès notre plus jeune âge, nous sommes comparés les uns aux autres et préparés à la compétition. Nous devons être aussi bons que les meilleurs ; sinon nous ne sommes rien. Il s'agit avec ces deux méditations d'apprendre à cultiver cette attitude bienveillante et compatissante vis-à-vis de soi-même et des autres, car, sans elle, on ne peut pas reconnaître et accueillir sa douleur. Site [Stéphany Pelissolo](#).
- **La méditation sur les pensées** : L'état de calme mental acquis en maintenant son attention en son point d'ancrage va permettre d'élargir le champ de sa conscience à partir de celui-ci, et ainsi, de voir plus clairement les pensées automatiques négatives qui vont et viennent dans notre esprit. Apprendre à les reconnaître est fondamental pour aller vers le changement. Il est aussi important de prendre conscience que le contenu de ses pensées ne reflète pas toujours la réalité. Elles sont fluctuantes selon l'état émotionnel dans lequel la personne se trouve (être triste, penser être triste, être anxieux, penser être anxieux...). La pratique de cette méditation sur les pensées permet petit à petit de se familiariser avec elles et de les voir juste comme des pensées, et rien d'autre.



Janvier

Journée

	D	1	
	L	2	
	M	3	
	M	4	
	J	5	
	V	6	
	S	7	
	D	8	
	L	9	
	M	10	
	M	11	
	J	12	
	V	13	
	S	14	
	D	15	
	L	16	
	M	17	
	M	18	
	J	19	
	V	20	
	S	21	
	D	22	
	L	23	
	M	24	
	M	25	
	J	26	
	V	27	
	S	28	
	D	29	
	L	30	
	M	31	

[illegible]

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Notes



Ma semaine type

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

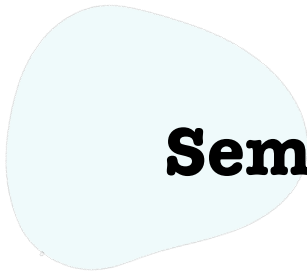
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

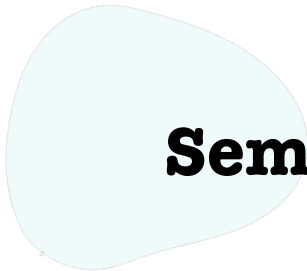
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

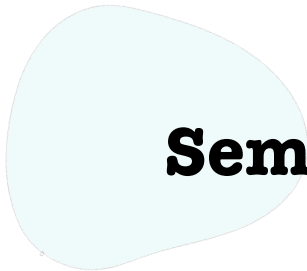
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

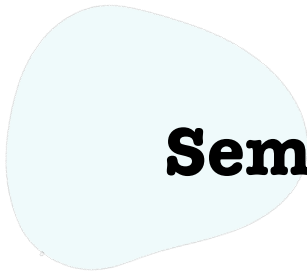
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Février

Journée

	M	1	
	J	2	
	V	3	
	S	4	
	D	5	
	L	6	
	M	7	
	M	8	
	J	9	
	V	10	
	S	11	
	D	12	
	L	13	
	M	14	
	M	15	
	J	16	
	V	17	
	S	18	
	D	19	
	L	20	
	M	21	
	M	22	
	J	23	
	V	24	
	S	25	
	D	26	
	L	27	
	M	28	

[illegible]

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

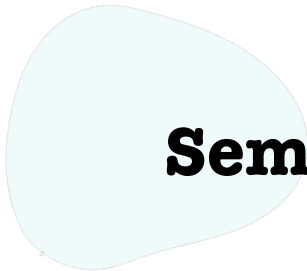
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

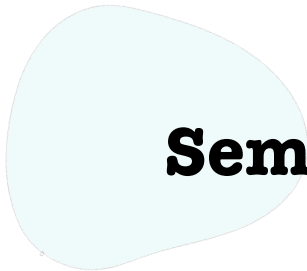
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

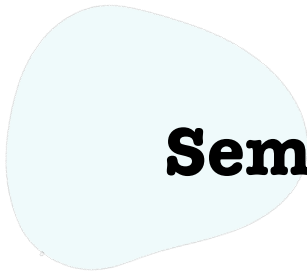
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*




Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Mars

Journée

	M	1	
	J	2	
	V	3	
	S	4	
	D	5	
	L	6	
	M	7	
	M	8	
	J	9	
	V	10	
	S	11	
	D	12	
	L	13	
	M	14	
	M	15	
	J	16	
	V	17	
	S	18	
	D	19	
	L	20	
	M	21	
	M	22	
	J	23	
	V	24	
	S	25	
	D	26	
	L	27	
	M	28	
	M	29	
	J	30	
	V	31	

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

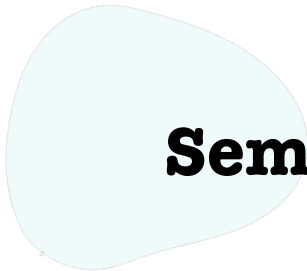
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

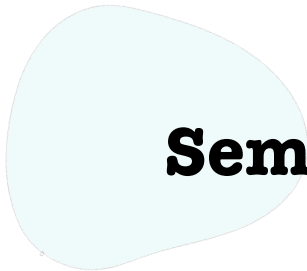
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

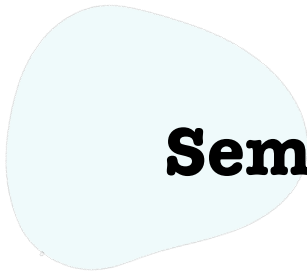
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



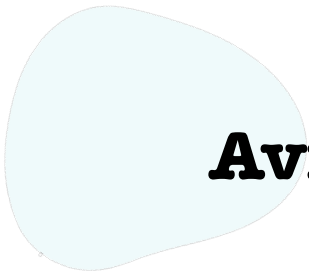
Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Avril

Journée

	S	1	
	D	2	
	L	3	
	M	4	
	M	5	
	J	6	
	V	7	
	S	8	
	D	9	
	L	10	
	M	11	
	M	12	
	J	13	
	V	14	
	S	15	
	D	16	
	L	17	
	M	18	
	M	19	
	J	20	
	V	21	
	S	22	
	D	23	
	L	24	
	M	25	
	M	26	
	J	27	
	V	28	
	S	29	
	D	30	

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

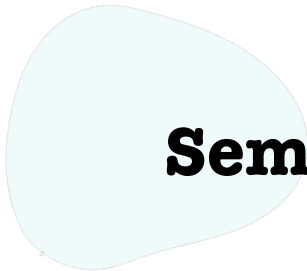
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

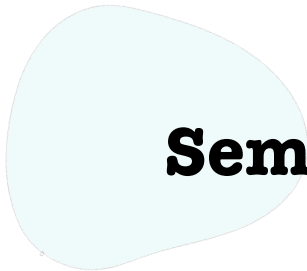
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

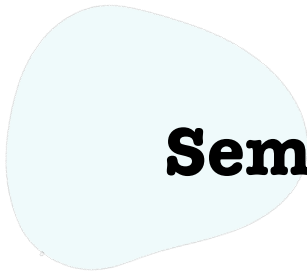
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



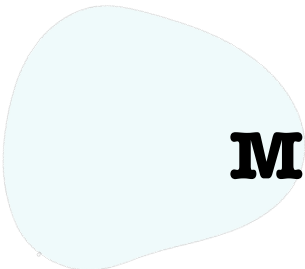
Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Mai

Journée

	L	1	
	M	2	
	M	3	
	J	4	
	V	5	
	S	6	
	D	7	
	L	8	
	M	9	
	M	10	
	J	11	
	V	12	
	S	13	
	D	14	
	L	15	
	M	16	
	M	17	
	J	18	
	V	19	
	S	20	
	D	21	
	L	22	
	M	23	
	M	24	
	J	25	
	V	26	
	S	27	
	D	28	
	L	29	
	M	30	
	M	31	

Soirée

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Notes

--



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

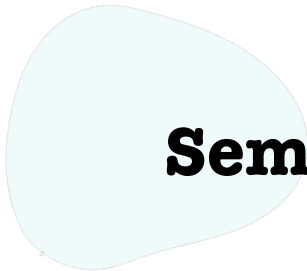
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

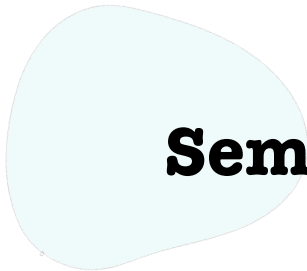
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

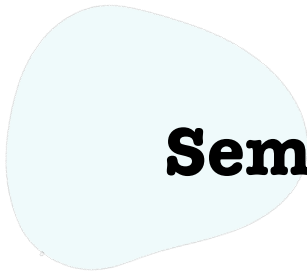
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



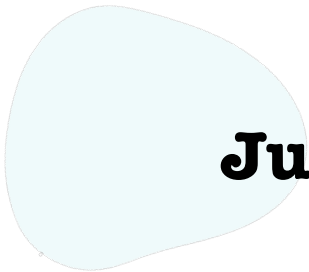
Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Juin

Journée

	J	1	
	V	2	
	S	3	
	D	4	
	L	5	
	M	6	
	M	7	
	J	8	
	V	9	
	S	10	
	D	11	
	L	12	
	M	13	
	M	14	
	J	15	
	V	16	
	S	17	
	D	18	
	L	19	
	M	20	
	M	21	
	J	22	
	V	23	
	S	24	
	D	25	
	L	26	
	M	27	
	M	28	
	J	29	
	V	30	

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

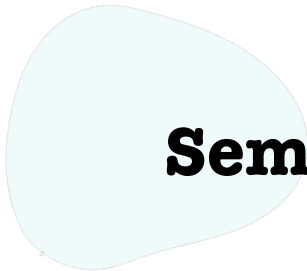
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

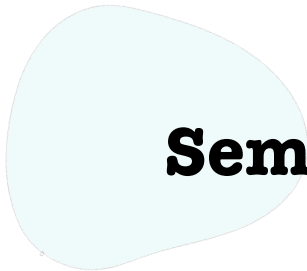
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

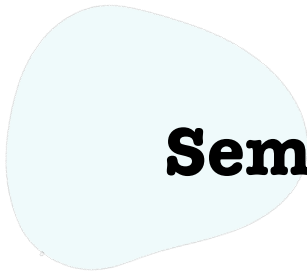
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



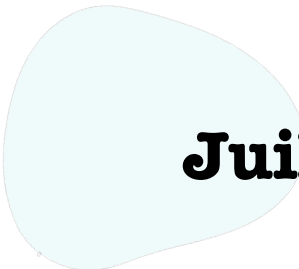
Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Juillet

Journée

	S	1	
	D	2	
	L	3	
	M	4	
	M	5	
	J	6	
	V	7	
	S	8	
	D	9	
	L	10	
	M	11	
	M	12	
	J	13	
	V	14	
	S	15	
	D	16	
	L	17	
	M	18	
	M	19	
	J	20	
	V	21	
	S	22	
	D	23	
	L	24	
	M	25	
	M	26	
	J	27	
	V	28	
	S	29	
	D	30	
	L	31	

Soirée

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Notes

--



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

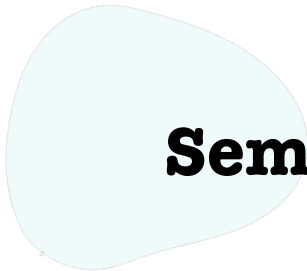
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

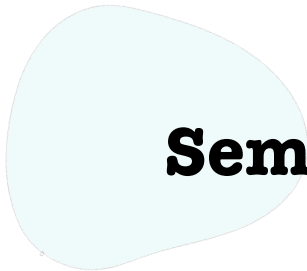
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

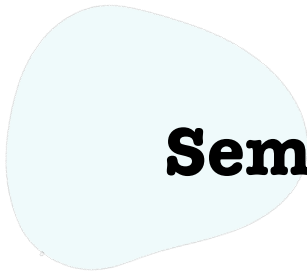
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



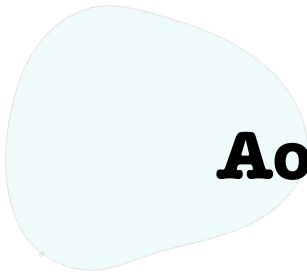
Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Août

Journée

	M	1	
	M	2	
	J	3	
	V	4	
	S	5	
	D	6	
	L	7	
	M	8	
	M	9	
	J	10	
	V	11	
	S	12	
	D	13	
	L	14	
	M	15	
	M	16	
	J	17	
	V	18	
	S	19	
	D	20	
	L	21	
	M	22	
	M	23	
	J	24	
	V	25	
	S	26	
	D	27	
	L	28	
	M	29	
	M	30	
	J	31	

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

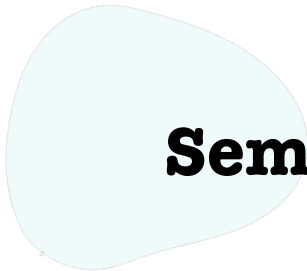
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

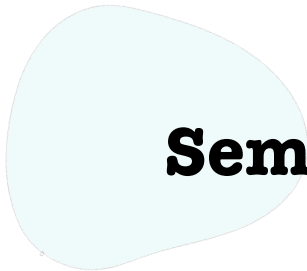
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

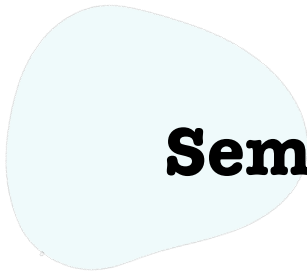
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).

Septembre

Journée

	V	1	
	S	2	
	D	3	
	L	4	
	M	5	
	M	6	
	J	7	
	V	8	
	S	9	
	D	10	
	L	11	
	M	12	
	M	13	
	J	14	
	V	15	
	S	16	
	D	17	
	L	18	
	M	19	
	M	20	
	J	21	
	V	22	
	S	23	
	D	24	
	L	25	
	M	26	
	M	27	
	J	28	
	V	29	
	S	30	

Soirée

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Notes

--



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

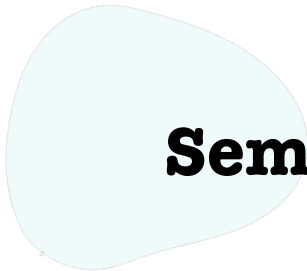
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

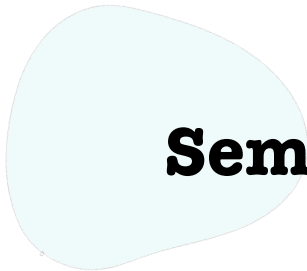
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

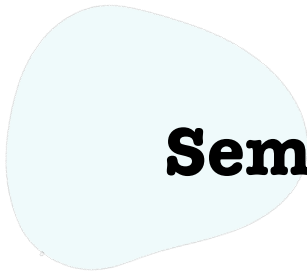
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



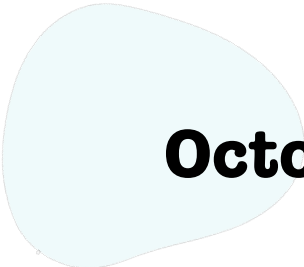
Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Octobre

Journée

	D	1	
	L	2	
	M	3	
	M	4	
	J	5	
	V	6	
	S	7	
	D	8	
	L	9	
	M	10	
	M	11	
	J	12	
	V	13	
	S	14	
	D	15	
	L	16	
	M	17	
	M	18	
	J	19	
	V	20	
	S	21	
	D	22	
	L	23	
	M	24	
	M	25	
	J	26	
	V	27	
	S	28	
	D	29	
	L	30	
	M	31	

[illegible]

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

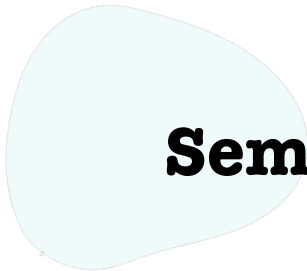
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

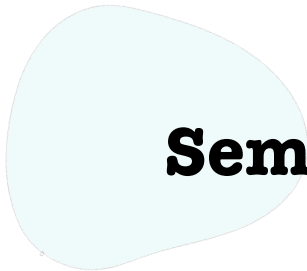
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

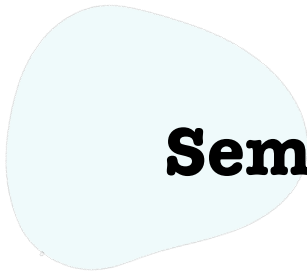
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).

Novembre

Journée

	M	1	
	J	2	
	V	3	
	S	4	
	D	5	
	L	6	
	M	7	
	M	8	
	J	9	
	V	10	
	S	11	
	D	12	
	L	13	
	M	14	
	M	15	
	J	16	
	V	17	
	S	18	
	D	19	
	L	20	
	M	21	
	M	22	
	J	23	
	V	24	
	S	25	
	D	26	
	L	27	
	M	28	
	M	29	
	J	30	

Soirée

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Notes

--



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

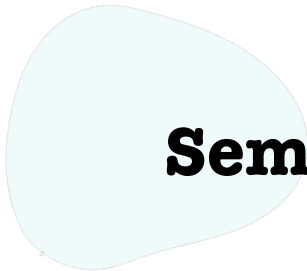
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

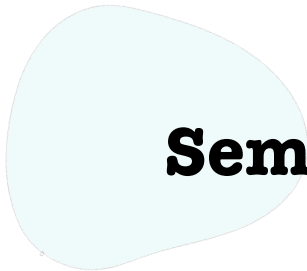
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

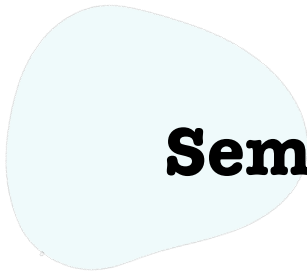
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Décembre

Journée

	V	1	
	S	2	
	D	3	
	L	4	
	M	5	
	M	6	
	J	7	
	V	8	
	S	9	
	D	10	
	L	11	
	M	12	
	M	13	
	J	14	
	V	15	
	S	16	
	D	17	
	L	18	
	M	19	
	M	20	
	J	21	
	V	22	
	S	23	
	D	24	
	L	25	
	M	26	
	M	27	
	J	28	
	V	29	
	S	30	
	D	31	

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Notes



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

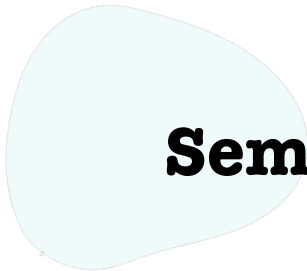
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

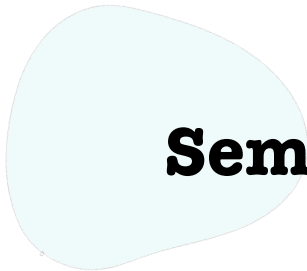
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

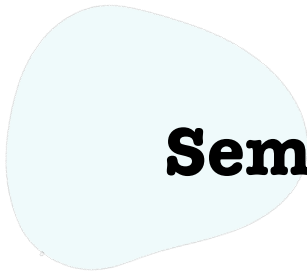
Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Semaine du au

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche

Mon suivi quotidien ...

Humeur



Pensées



Énergie





Gratitude, souvenirs, petites victoires et plaisirs

** Ici je peux noter tout ce pourquoi je suis reconnaissante, des souvenirs joyeux, des petites victoires et des moments de plaisir. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une photo ou un coloriage qui m'inspire.*



Quand je me sens bien

**Ici, je peux noter comment c'est pour moi, quand je vais bien. Comment je suis, Comment je me sens. Ce que je fais. Ce que je pense. Je me sens libre d'ajouter tout ce qui peut m'aider à me souvenir (image, citation, photo, dessin...).*



Ma roue du bien-être

Elle peut aider à avoir une vue d'ensemble de ce dont j'ai besoin dans ma vie pour me sentir bien, et fonctionner pleinement dans des rôles et des domaines qui me tiennent à cœur (la santé, la famille, les activités professionnelles et associatives, les relations, les loisirs...).



Mes inspirations

**J'ai envie de noter ici tout ce qui peut m'inspirer pour créer, dans mon quotidien, au jardin, en famille, à la maison, en cuisine. Idées de livres à lire. Idées de podcasts à écouter.*



Mes valeurs, mes raisons de vivre

**Ici, je peux poser mes raisons de vivre, et de me rétablir. Et les valeurs quez j'aimerais cultiver en 2022. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, une citation, un coloriage qui m'inspire.*



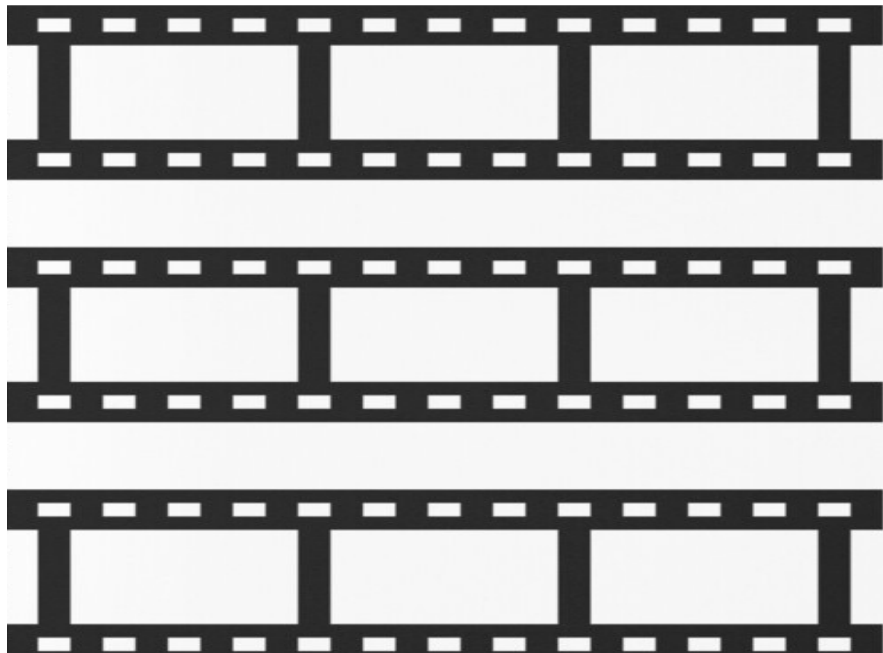
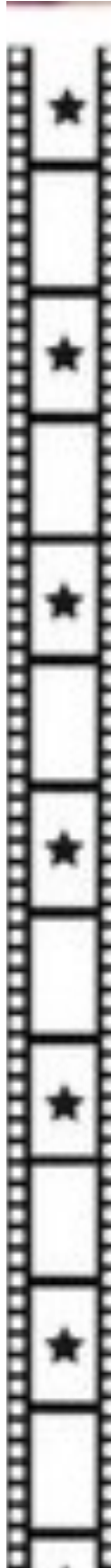
Mes qualités, mes forces



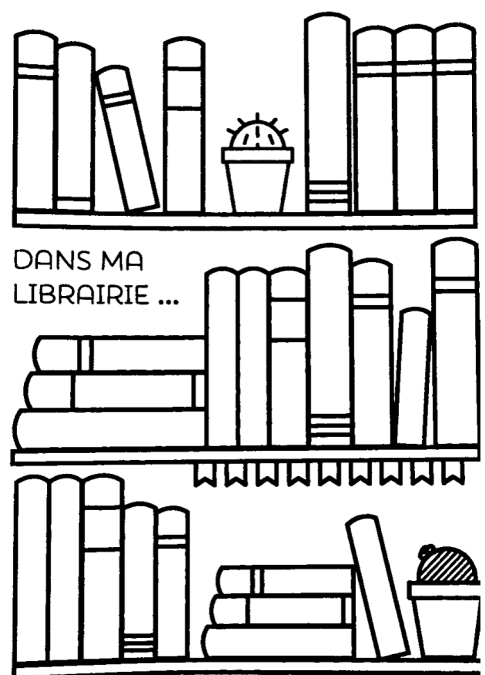
Mes centres d'intérêts

Ici, je peux noter ce qui m'intéresse, ce que j'aime faire. Je me sens libre de dessiner, ou d'insérer une image, un coloriage, une photo qui m'inspire.

/// Films ///



/// Lectures ///





Mes envies, mes rêves

**Je peux poser ici les choses que j'aimerais faire, voir ou accomplir au moins une fois dans ma vie. Je peux expliciter les moyens pour y arriver ou pas. Et juste rêver...*



Mes idées d'activités

** A côté de la liste, je peux insérer un calendrier pour permettre de planifier les activités.*



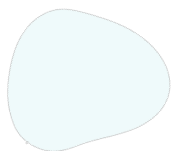
Les lieux que j'aimerais visiter

** Ici je peux dresser une liste des lieux que j'aimerais visiter. A côté, je pourrais poser ce que j'aimerais visiter lors de mon prochain voyage*



Idées zéro déchet

** Ici je peux noter mes objectifs zéro déchet pour cette année, et des idées inspirantes.*



Mes contacts, Mes notes

Partie 2

JE GÈRE MES HAUTS ET MES BAS

Ici, il vous est proposé d'identifier comment c'est pour vous quand vous êtes bien, quand vous allez moins bien, voire pas bien du tout. Et ce que vous pouvez faire.

Ce travail, en plus des connaissances de votre/vos troubles vous permettra d'avoir plus de pouvoir d'agir sur eux au quotidien, et dans des moments plus difficiles. L'idée sera de mettre progressivement le(s) trouble(s) à sa/leur juste place, et d'avancer sur le chemin de votre mieux-être.

Selon votre souhait, vous pourrez décider de partager certaines informations avec une personne de confiance, un membre de votre équipe référente, ou de votre entourage. Dans cette partie, vous trouverez aussi de l'aide, si une hospitalisation était nécessaire. A tout moment, si vous en ressentez le besoin, vous pourrez solliciter un soignant, un pair-aidant, ou toute personne de votre choix pour vous accompagner dans le travail de réflexion proposé là.





Mes personnes de soutien

Mon équipe référente

- Mes personnes de soutien :

Qui	Tel	Prévenir en cas d'urgence (oui/non)

- Mon équipe référente :

- Psychiatre
- Médecin traitant
- Psychologue
- Pair-aidant / MSP
- Assistante sociale
- Curateur/tuteur
- Autres...



SOMMAIRE

Partie 2

- Pour moi, comment c'est quand je suis bien
- Mes routines pour aller bien au quotidien
- Mes outils pour gérer les difficultés du quotidien
- Pour moi, comment c'est quand je vais moins bien
- Ce que je peux faire quand je me sens moins bien
- Ce que je peux faire si je n'ai plus d'espoir
- Si ça ne va vraiment pas, et qu'une hospitalisation est nécessaire :
 - comment je pourrais préparer une hospitalisation
 - Pendant l'hospitalisation
 - Comment je pourrais préparer une sortie d'hospitalisation
- Après, et à distance de l'hospitalisation



Pour moi, comment c'est quand je suis bien ?

- Comment je suis ?
- Comment je me sens ?
- Ce que je fais ?
- Ce que je pense ?



Mes outils pour gérer les difficultés du quotidien

- Les difficultés que je peux vivre au quotidien
- Les moyens que je peux utiliser pour les gérer
- Comment je peux échanger autour de mes difficultés du quotidien avec mon entourage (famille, amis, soignant)



Mes routines pour aller bien au quotidien

- Ce dont j'ai besoin pour aller bien
- Comment je peux communiquer mes besoins à mon entourage (famille, amis, soignants)
- Ce que peut me dire mon entourage
- Ce que je ne veux pas qu'on me dise quand je vais bien



Notes



Pour moi, comment c'est quand je vais moins bien ?

- Comment je suis
- Comment je me sens
- Ce que je fais ou que je ne fais plus ou que je ne peux plus faire
- Ce que je pense



Pour moi, comment c'est quand je vais moins bien ?

- Ce qui change dans mes relations aux autres
 - Famille
 - Amis
 - Travail

- Ce que peut me dire mon entourage

- Ce que je ne veux pas qu'on me dise quand je vais moins bien



Ce que je peux faire quand je me sens moins bien

- Ce que je peux faire
- Ce dont je peux essayer de me rappeler
- Ce sur quoi je dois me forcer, en douceur



Ce que je peux faire quand je me sens moins bien

- Ce qui peut m'aider
- Ce qui ne m'aide pas
- Les endroits où je me sens bien



Ce que je peux faire si je n'ai plus d'espoir

- Quelles sont les personnes qui pourraient m'aider
- Comment ces personnes pourraient m'aider

Si ça ne va vraiment pas, et qu'une hospitalisation est nécessaire

Comment je pourrais préparer une hospitalisation ?

- Ce que j'aimerais organiser avant mon départ
- Ce que j'aimerais avoir avec moi
- Comment mon entourage pourrait m'aider

Les démarches à effectuer

en cas d'hospitalisation



Prévenir ses proches

- Soit pour faciliter votre séjour et vos démarches à l'hôpital
- Soit pour vous accompagner dans vos souhaits et décisions médicales.



Informers son médecin traitant

Qu'il soit ou non à l'origine de votre hospitalisation, informer votre médecin est essentiel à la prise en charge qui suivra votre sortie de l'hôpital.



Envoyer un bulletin de situation à la Sécurité sociale

C'est LA condition pour percevoir des indemnités journalières si vous y avez droit.



Aviser son employeur ou Pôle emploi

Il s'agit d'une obligation. Les délais sont plus courts s'il s'agit d'un accident du travail.



Contacter sa mutuelle

Cela vous permet de savoir si certains frais, non pris en charge par la Sécurité Sociale, sont remboursés.



Bénéficier des Garanties Tutélaire

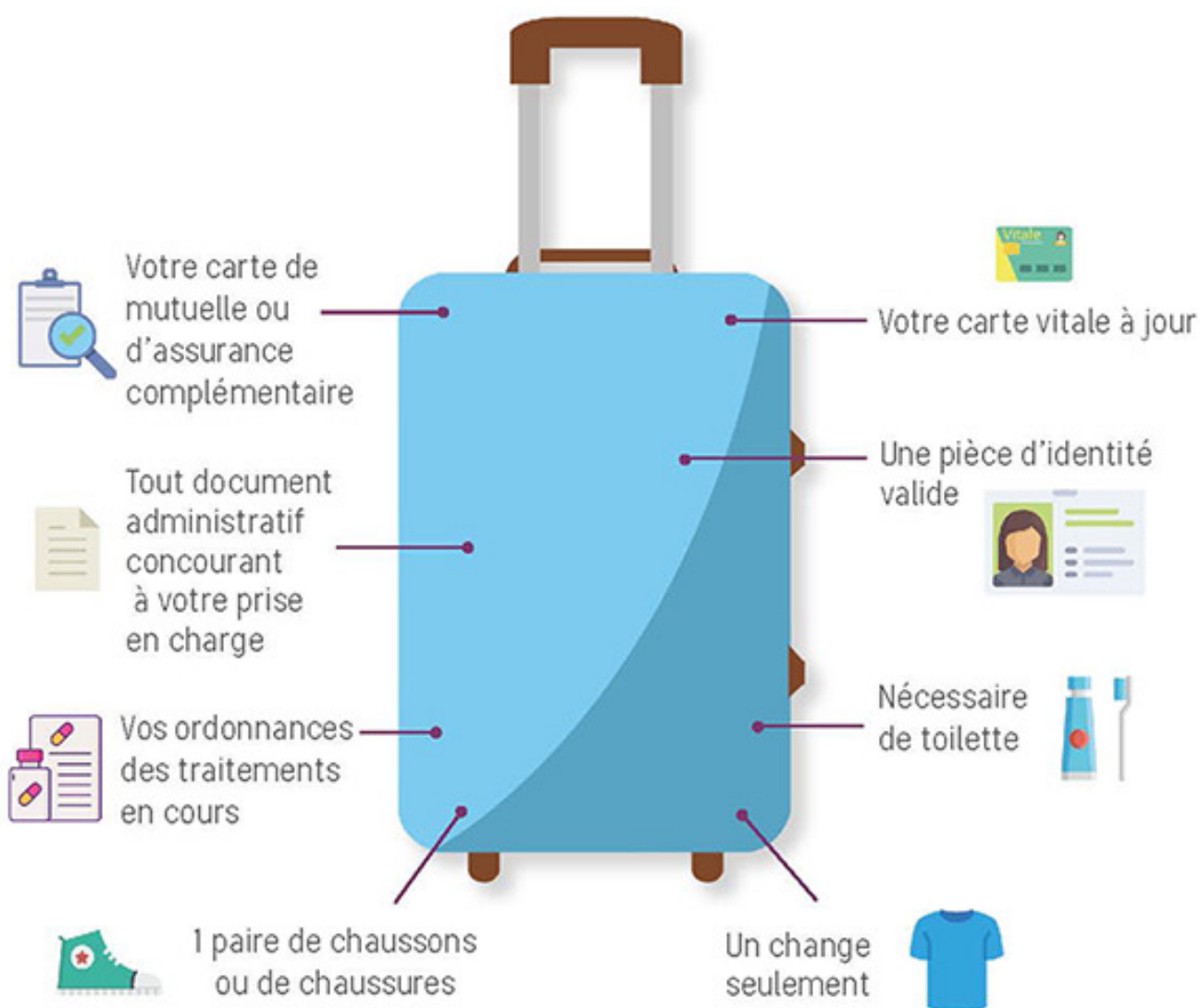
TUT'LR HOSPI vous permet de faire face aux imprévus liés à l'hospitalisation grâce à une indemnité financière confortable.



Préparer son retour à la maison

N'hésitez pas à prendre contact avec une assistante sociale que vous connaissez, de l'hôpital ou de la caisse d'assurance maladie.

L'essentiel à avoir en cas d'hospitalisation



Ma liste, en cas d'hospitalisation

Ne pas oublier les distractions



Renseignez-vous
sur les horaires
de visite

Prenez votre
portable (et le
chargeur !) ou
demandez une
ligne fixe de
téléphone



Télévision
Sur simple
demande

Apportez des livres
ou magazines,
vos écouteurs pour
écouter de la
musique et quelques
friandises sans abuser !





Mon traitement médicamenteux

et ses effets indésirables

- Traitement

- Effets indésirables

Si une hospitalisation est nécessaire

Comment faire si je m'y oppose ou
que je ne peux pas exprimer mon consentement

- Qui pourrait faire la demande d'hospitalisation à ma place
(prénom, nom, tel)
- Personne(s) que je ne préférerais / qui ne préfèrerait pas
être sollicitée
- Ce que je veux qu'on respecte si je suis hospitalisé(e)

Désignation personne de confiance

J'ai confiance en

Si jamais je vais mal, il ou elle pourrait m'accompagner, en aidant à la prise de décision, en faisant valoir et respecter mes droits, et en suivant mes soins. Je pourrais le ou la nommer ma personne de confiance.

A _____, le

Si la personne de confiance est d'accord,

Elle peut signer ici





Pendant l'hospitalisation

- Ce que je pourrais (re)mettre en place (activités, routines, traitement...)

- Ce que je n'aimerais pas



Notes



Sortie d'hospitalisation

Comment je pourrais la préparer

- Les choses à régler avant la sortie

- De retour chez moi, ce qui pourrait m'aider :
 - Qui

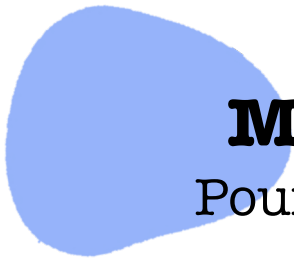
 - Quoi



Sortie d'hospitalisation

Comment je pourrais la préparer

- Comment
- Quand
- Pour combien de temps



Ma semaine type

Pour retrouver l'équilibre

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Ma première semaine

Chez moi

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



Ma deuxième semaine

Chez moi

Tâches

Lundi

Mardi

Pour moi

Mercredi

Notes

Jeudi

Vendredi

**Citation
inspirante**

Samedi

Dimanche



A éviter pendant ma convalescence

- Activités :

- Contacts :



Notes



Après, et à distance de l'hospitalisation

- Ce que j'ai appris de cet épisode, et de ma vie avec le trouble en général



Après, et à distance de l'hospitalisation

- Ce que je pourrais éviter/faire autrement, une prochaine fois



Communiquer avec mon entourage

Quand je vais moins bien

- Ce que pourrait me dire ma famille
- Ce que pourrait me dire mes amis
- Ce que pourrait me dire mon équipe référente

Communiquer avec mon entourage

- Comment

- A quel moment

- Ce que je n'aimerais pas qu'on me dise

