

Plan “bien-être”

"Coffret à trésors pour les moments difficiles"

Introduction au WRAP®.

www.herstelacademie.be



Version : 06/03/2018

Basé sur l'application Backup, Your Wellness Plan du Nottingham Recovery College et Wellness Recovery Action Plan (WRAP®) de Mary Ellen Copeland.

Développé par CGG Ahasverus

*On ne peut pas arrêter les vagues,
mais vous pouvez apprendre à surfer*

(Jon Kabat-zinn)

Introduction:	1
Votre plan "Bien-être"	2
Cartes de sauvegarde	5
Votre plan de sécurité.....	6
En cas de crise.....	11
Après la crise	13

Introduction:

Ce cahier d'exercices fait partie d'un cours de la écoles de rétablissement, mais vous pouvez également l'utiliser seul. Préférez-vous le remplir avec un ami, un confident ou un travailleur social ? C'est également possible.

Vous pouvez également utiliser l'APP mobile Backup1813. Il s'agit d'une application mobile qui veut vous donner quelque chose à quoi vous accrocher en cas de pensées suicidaires. L'application contient plusieurs outils qui peuvent vous aider à surmonter une crise ou à prévenir une autre crise. Vous pouvez également utiliser Backup si vous voulez être là pour quelqu'un d'autre.

Téléchargez l'application directement depuis les magasins d'applications suivants :



1

Que pouvez-vous faire avec l'application?



My Backups - Rassemblez les contacts importants sous My Backups : un ami, un membre de la famille, un soignant. Qui pouvez-vous joindre dans les moments difficiles? Vous pouvez également configurer un SMS d'urgence à envoyer immédiatement (pour ne pas avoir à le faire à un moment difficile).



Cartes de sauvegarde - Faites des cartes de sauvegarde des activités que vous pouvez faire pour vous calmer dans les moments difficiles. Rassemblez tout les moyens de distractions afin de reprendre le contrôle de vos pensées.



Backup Box - Remplissez votre Backup Box de photos, de musique, de citations et de futurs rendez-vous vers lesquels vous pouvez vous rapprocher. Vous avez ici une liste de choses qui vous font sourire. Qu'est-ce qui peut vous redonner de l'espoir quand vous y pensez ?



Safety Plan - Plan de sécurité - Votre plan de sécurité vous aide à surmonter une crise en 6 étapes. Remplissez-le lorsque les choses vont mieux, afin de savoir quoi faire en cas de crise. Trouvez-vous difficile de remplir ces étapes ? Faites-le avec l'un de vos Backups.



Backup zijn - Soyez un soutien - Aidez quelqu'un d'autre à se remettre sur pied en devenant le soutien de quelqu'un.

Le plan et l'application ne remplacent pas une aide professionnelle. Si vous pensez au suicide, nous vous encourageons vivement à contacter un conseiller professionnel. Une conversation avec votre médecin peut être une première étape.

L'application est une initiative du VLESP Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie info@vlesp.be.

Votre plan "Bien-être"

Comment êtes-vous quand vous vous sentez bien ?

- Social
- Actif
- Concentré
- Calme
- Responsable
- Organisé
- Motivé
- Excité
-

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :

De quoi avez-vous besoin pour continuer à vous sentir bien ?

- Faire des choses que vous aimez
- Manger un bon repas
- Rendre visite à un ami
- Faire quelques petits travaux, nettoyer, travailler dans le jardin.
- Faire quelque chose dehors, du sport,...
- Parler avec quelqu'un
- Passer du temps avec les animaux
- ...

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :



Cartes de sauvegarde

Faites des cartes de sauvegarde des activités que vous pouvez faire pour vous calmer dans les moments difficiles. Rassemblez les moyens de trouver des distractions et de reprendre le contrôle de vos pensées.

Des suggestions de choses qui ont été utiles dans le passé ou qui pourraient l'être dans le futur ?

5

- Entretien mon foyer
- Maintenir le contact avec les amis
- Lire un livre régulièrement
- S'occuper de choses auxquelles vous croyez fermement
- Participation à un groupe de rétablissement
- Partir régulièrement en vacances
- ...

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :



Quelles sont les expériences stressantes pour vous ?

- Stress au travail
- Commencer ou terminer une relation
- Changements dans votre situation familiale
- Changement des soignants
- Effectuer des tâches administratives
- Problèmes financiers
- Anniversaires
- Business
- Mal dormir

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :



Backup Box

Remplissez votre coffret 'Bien-être' de photos, de musique, de citations et de rendez-vous futurs à attendre avec impatience. Vous avez ici une liste de choses qui vous font sourire. Qu'est-ce qui peut vous redonner de l'espoir quand vous y pensez ?

Que faites-vous lorsque vous vivez des moments stressants ?

- Trouvez quelque chose de significatif à faire
- Parlez à un ami ou rendez visite à des membres de votre famille
- Méditer
- Faire quelque chose d'agréable
- Parlez à un conseiller

5

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :



Votre plan de sécurité

Un plan de sécurité vous aide à traverser une crise en six étapes. Remplissez-le dans les moments où les choses vont mieux, afin de savoir quoi faire en cas de crise. Un plan de sécurité peut être rempli et utilisé de manière indépendante, mais vous pouvez également le remplir avec un soignant, un ami ou un bénévole de la ligne d'appel au suicide 1813.

Le plan de sécurité est l'un des outils de l'application Backup, de l'application On Track Again et du cours d'auto-assistance Think Life. La création d'un plan de sécurité est reconnue comme l'une des meilleures pratiques en matière de prévention du suicide.

Préparer un plan de sécurité peut être utile lorsque vous voulez prendre soin de vous.

Il est utile d'envisager d'impliquer ou non les personnes dans ce plan.

Vous pouvez également remplir le plan de sécurité en ligne via ce lien <https://www.zelfmoord1813.be/safetyplan>.

Remplissez votre plan de sécurité dans vos propres mots, courts et précis. Plus vous l'élaborez de manière concrète, plus il sera facile de traduire les étapes prévues en actions lors d'une crise.



Quels sont les premiers signes lorsque vous commencez à vous sentir mal ?

Si vous ne ressentez aucun signe avant-coureur, vous pouvez demander à vos proches ce qu'ils considèrent comme les premiers signaux.

- Anxiété
- Perte d'appétit
- Inquiétude
- Sentiment d'étrangeté
- Comme si tout le monde était contre vous
- Pleurer
- Entendre des voix
- Dormir mal
- Sentiment de désespoir
- Ne plus aller dehors



Complétez:

Que se passe-t-il lorsque ces premiers signes s'aggravent ?

- Incapacité à dormir
- Aucune concentration
- Maux de tête
- Être agité
- Exagérer dans les choses que vous appréciez normalement
- Perte de temps
- Se mettre en colère et devenir agressif
- Ne pas prendre soin de soi
- Comportement anormal

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :



Redevenir calme?

Que pouvez-vous faire vous-même pour devenir plus calme ? Comment mettre son esprit sur autre chose ? (par exemple, marcher, dessiner, écouter de la musique, se défouler sur un sac de frappe, prendre un bain chaud, etc.)

Complétez:

8



Trouver des distractions?

Lorsque vous n'arrivez pas à vous en sortir, d'autres personnes ou d'autres lieux peuvent vous offrir une distraction (par exemple, retrouver un ami, rendre visite à la famille, aller à une activité au centre communautaire, ...).

Complétez:

Réaliser le:

J'ai partagé ce chapitre avec :

Je veux revenir sur ce point le :



Parler à quelqu'un

À quelles personnes de votre entourage pouvez-vous parler de vos sentiments ? (par exemple, ami, famille, collègue, professeur, ...)

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone



Faites appel à une aide professionnelle

Quel professionnel peut vous aider ? (par exemple, médecin de famille, service d'urgence local, numéro d'urgence, ...)

Nom de votre médecin de famille

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone



Mon environnement sûr

Comment s'assurer que vous êtes et restez en sécurité pendant une crise ?
Assurez-vous que vous ne vous blesserez pas à l'avenir. Que pouvez-vous faire pour limiter l'accès aux ressources ?

- Demander à quelqu'un de rester avec moi
- Je demande à quelqu'un de surveiller mes médicaments ou d'autres choses qui pourraient me nuire ou nuire à mon entourage.
- J'appelle le numéro de téléphone : SON 1813 (anonyme)



En cas de crise

À quoi ressemble une crise pour moi ?

11

Que puis-je faire pour moi-même en cas de crise ?

Qu'est-ce qui n'est pas utile en cas de crise ?

Wat is niet helpend in geval van crisis?

Après la crise

Qui doit-être informé lorsque la crise est terminée ?

13

Les choses que je vais faire tous les jours ?	Les choses que je vais faire de temps en temps	Les choses que je vais éviter après une crise

Les choses que je ferais après une crise?

1. rendre visite à des amis
2. promener le chien
3. profiter d'un après-midi libre
4. regarder la télévision
5. faire une promenade
6. appeler un ami
7. faire du bricolage
8. lire un bon livre
9. faire du shopping
10. faire de la peinture
11. écouter de la musique
12. aller à un match de football
13. jouer un bon match de football
14. bien cuisiner
15. prendre soin de vous
16. aller chez le coiffeur
17. faire du cyclisme
18. dessiner
19. rendre visite à quelqu'un du voisinage
20. faire connaissance avec de nouvelles personnes
21. aider les autres dans les tâches ménagères
22. regarder un film vidéo / dvd
23. boire un verre avec des amis
24. rire de tout
25. faire la grasse matinée
26. être dehors dans la nature
27. porter de beaux vêtements
28. faire quelque chose pour les autres
29. Faire du volontariat
30. parler de football
31. faire des projets de vacances
32. acheter quelque chose pour vous-même
33. aller à la plage
34. changer ou redécorer votre chambre
35. regarder un événement sportif
36. aller à une fête agréable
37. conduire un cyclomoteur ou un scooter
38. écrire vos propres chansons
39. Conduire une voiture (ou apprendre à le faire)
40. boire votre boisson préférée
41. apprendre à raconter quelque chose clairement
42. rendre service à quelqu'un
43. jouer à des jeux vidéo
44. camping
45. penser à quelque chose de bien
46. jouer aux cartes
47. avoir du temps libre
48. écrire des histoires ou des poèmes
49. S'occuper des animaux.
50. Être avec quelqu'un que vous aimez
51. faire des travaux lourds en plein air
52. travailler
53. fréquenter les marchés aux puces ou les ventes aux enchères
54. faire des amuses bouches
55. acting
56. course, jogging
57. réparer quelque chose
58. shopping
59. chanter
60. jouer au billard
61. être avec la famille
62. enseigner quelque chose à quelqu'un
63. rendre visite à des personnes malades, en difficulté ou qui ne peuvent pas sortir.
64. faire du bowling
65. danser
66. s'asseoir au soleil
67. voyager
68. s'asseoir et réfléchir
69. parler de philosophie ou de religion
70. jouer à des jeux de société (Risk, Scrabble, etc.)
71. méditer
72. écouter les sons de la nature
73. organiser une fête
74. écouter la radio
75. présenter des gens aux uns les autres
76. écrire des lettres ou des cartes
77. acheter quelque chose pour votre famille
78. prendre des photos
79. prendre de l'avance à l'école ou au travail
80. apprendre quelque chose de nouveau
81. se complimenter soi-même
82. Manger un bon plat
83. demander à quelqu'un d'autre un compliment
84. regarder les gens

