



MON CAHIER PERSONNEL



CE QUE CONTIENT MON CAHIER

Le modèle « Stress-vulnérabilité-compétence »

Mes objectifs

10 choses que je peux faire pour me sentir bien et gérer mes symptômes

Mes trucs aidants

Mes forces et mes qualités

Saines habitudes de vie à adopter

Ton équilibre occupationnel

Horaire et routines de la semaine

Horaire et routines de la fin de semaine

Mon journal de symptômes et ma médication

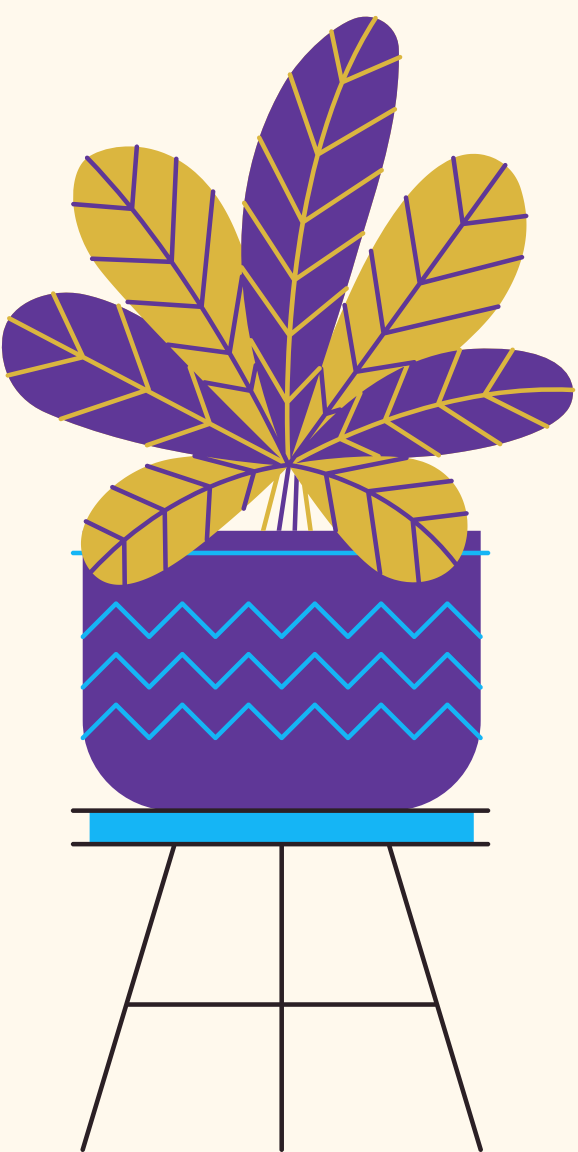
Prévention de la rechute

Ressources

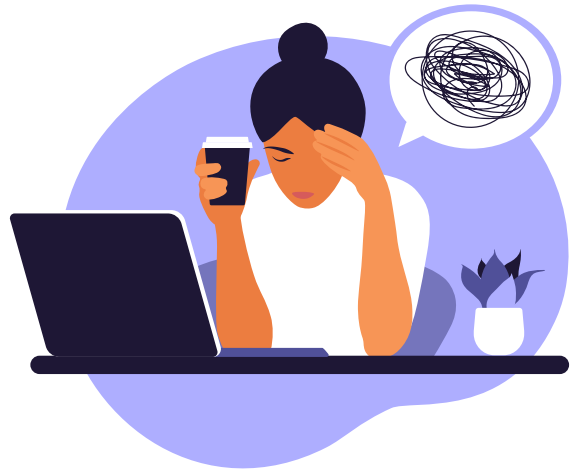
Mon réseau social et de soutien

Mes ressources en cas de rechute

Le triangle de l'anxiété



Vulnérabilité



Modèle vulnérabilité- stress et compétences



- Vulnérabilité psychologique ou génétique
- Anomalies neurodéveloppementales
- Déficits cognitifs

- Évènements de vie
- Émotions exprimées
- Stress quotidien
- Traumatisme
- Alcool & drogues

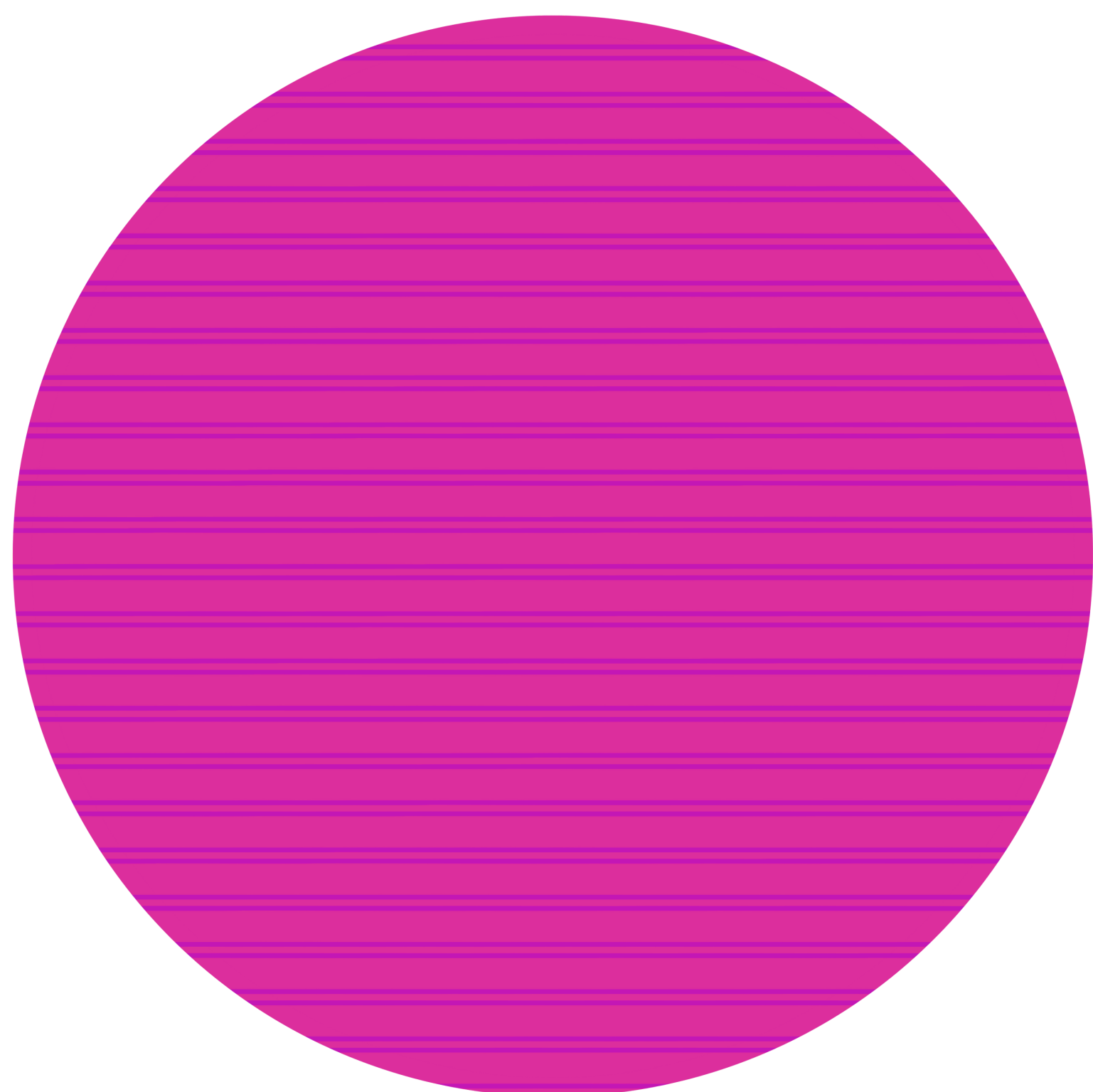
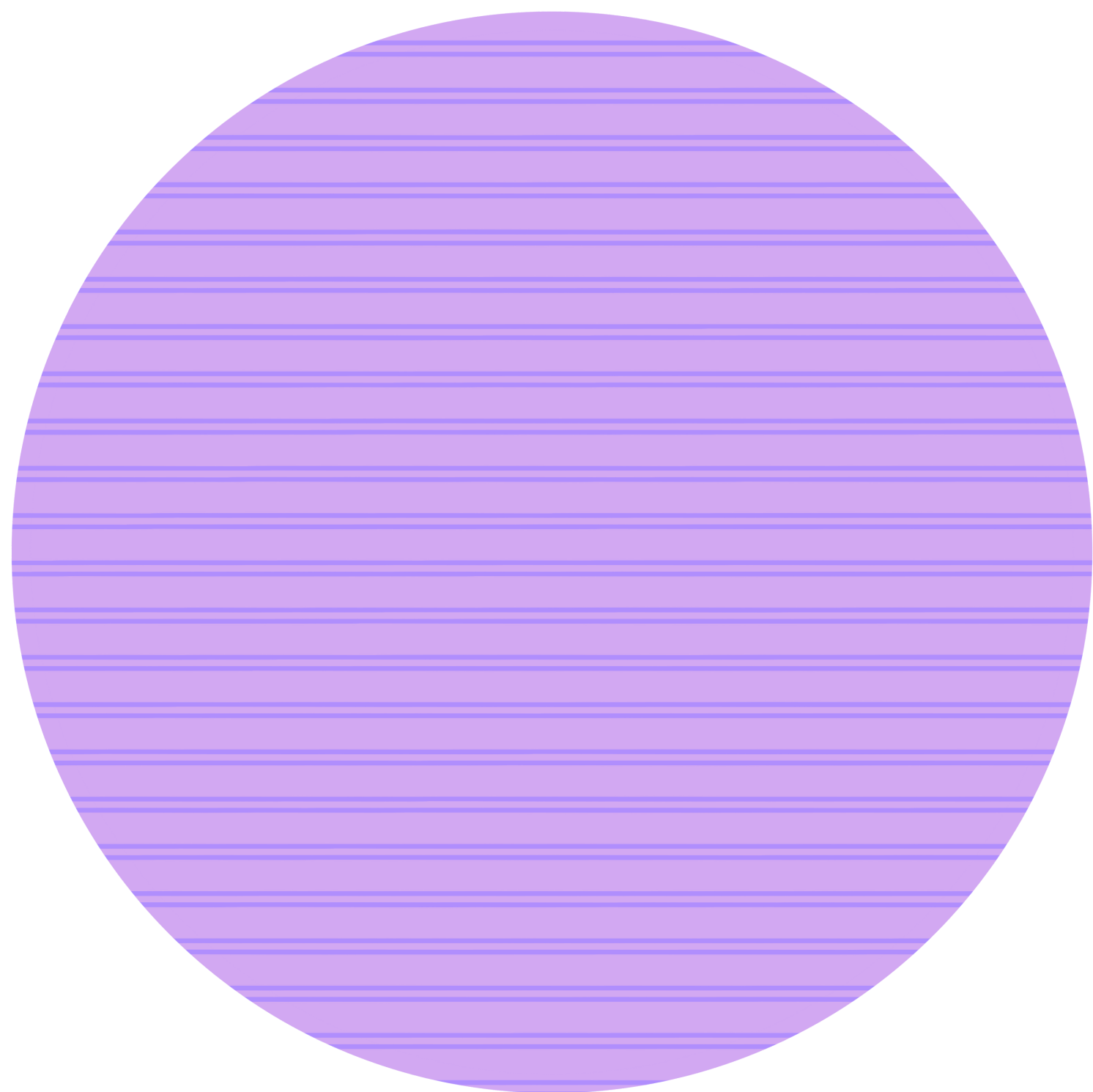


Facteurs de protection



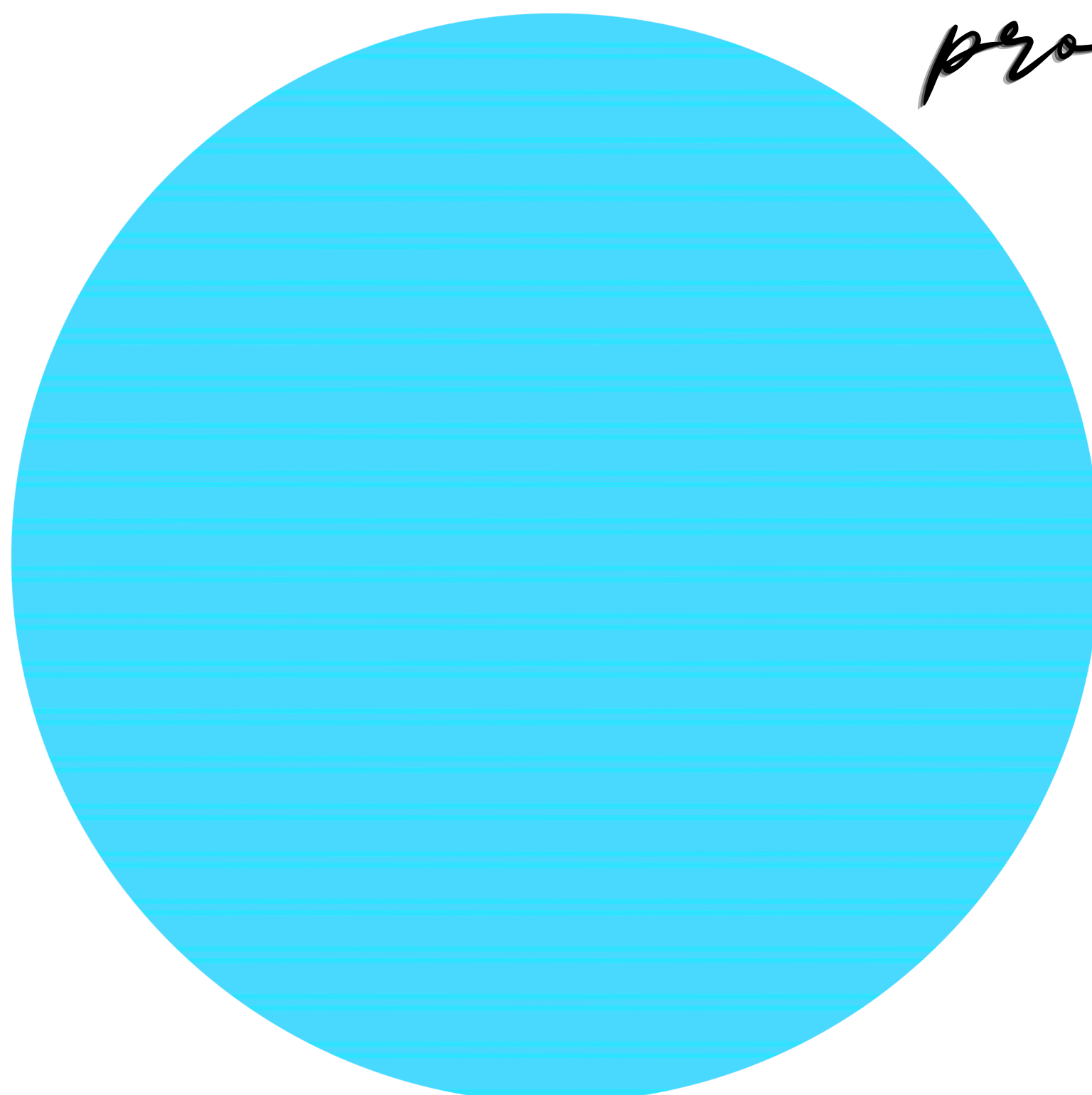
- Compétences et habiletés sociales
- Prendre sa médication
- Bouger, s'activer
- Gestion du stress
- Saine alimentation
- Équilibrer son sommeil
- Soutien familial et social

Vulnérabilité



Psychose

Facteurs de protection



MES OBJECTIFS



Objectif 1:

Mes moyens

Orange brushstroke area for Objective 1.

Light green brushstroke area for Objective 1.

Objectif 2:

Orange brushstroke area for Objective 2.

Light green brushstroke area for Objective 2.

Objectif 3:

Orange brushstroke area for Objective 3.

Light green brushstroke area for Objective 3.

10

CHOSSES QUE JE peux faire pour me sentir bien & gérer mes symptômes

1. Aller prendre une marche

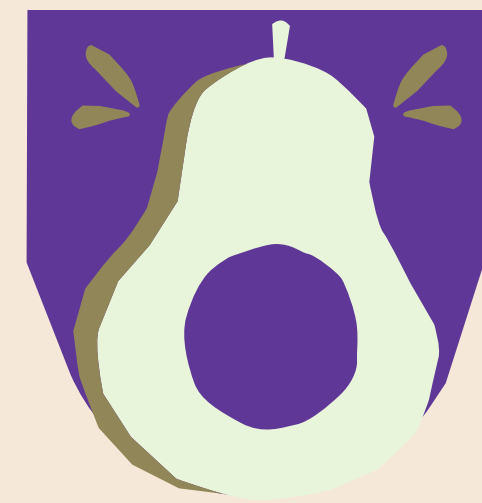


2. Lire un livre

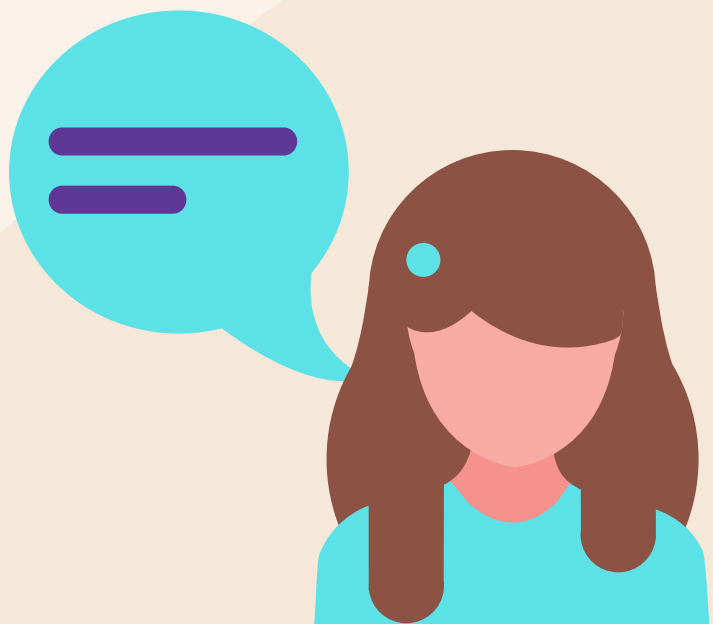
3. Passer du temps
entre amis ou avec
ta famille



4. Relaxer



5. Adopter de saines
habitudes de vie



6. Utiliser ma propre voix

7. Dire à ses voix
d'arrêter, les
défier, les
congédir, les
ignorer



8. Porter des
écouteurs

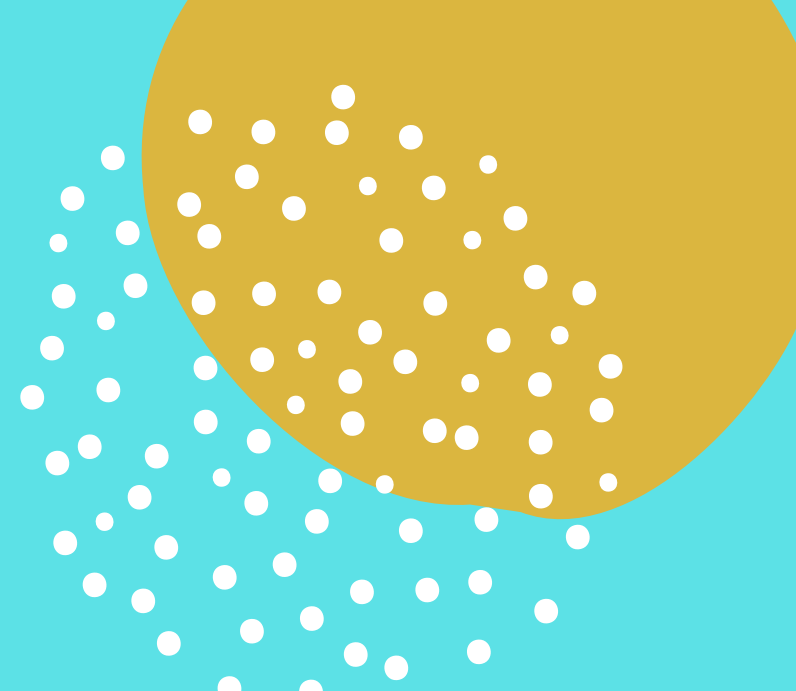


10. Méditer et
prendre du
temps pour
soi

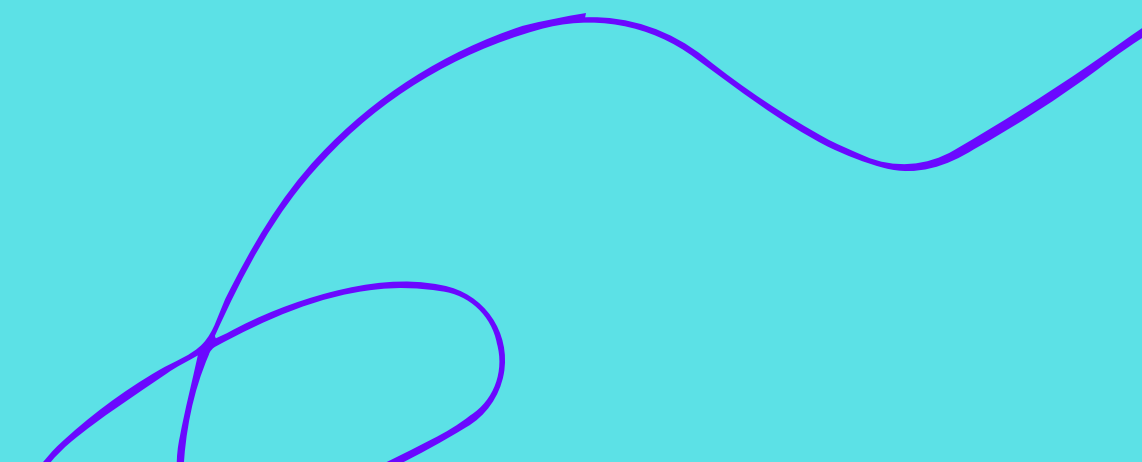


9. Faire du sport





MES TRUCS AIDANTS





MES FORCES

et mes qualités

SAINES HABITUDES

de vie à adopter

Passer du temps en nature. 2h/semaine, à raison de 20 minutes à la fois = IDÉAL pour diminuer le stress.

Reprendre graduellement ou conserver tes activités de la vie quotidienne et domestique.

Vise la sobriété ou la réduction des méfaits de ta consommation (tabac, drogues, alcool, temps d'écran).

Fais de l'activité physique d'intensité modérée à élevée 3x 30 minutes par semaine = IDÉAL. Cela permet de diminuer l'anxiété.

Reste occupé. Conserve ton rôle social (école ou travail). Fais des activités qui te font sentir bien!

Favorise une saine alimentation.

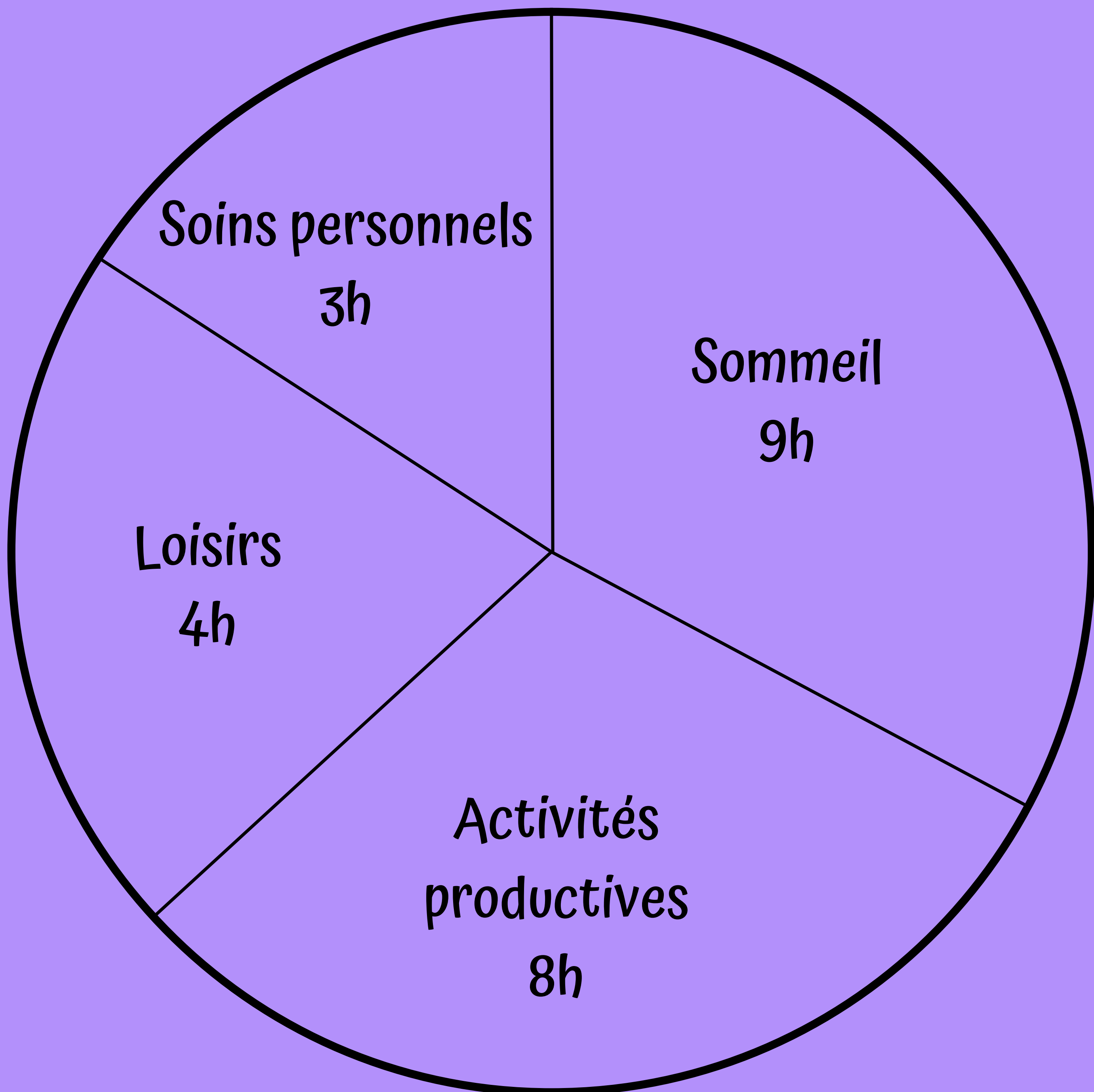
Favorise un sommeil de nuit, de 8h à 10h par jour

Maintiens des contacts avec ton entourage, bouge et limite ton temps d'écran à 2h/jour.



Trouve ton équilibre

occupationnel



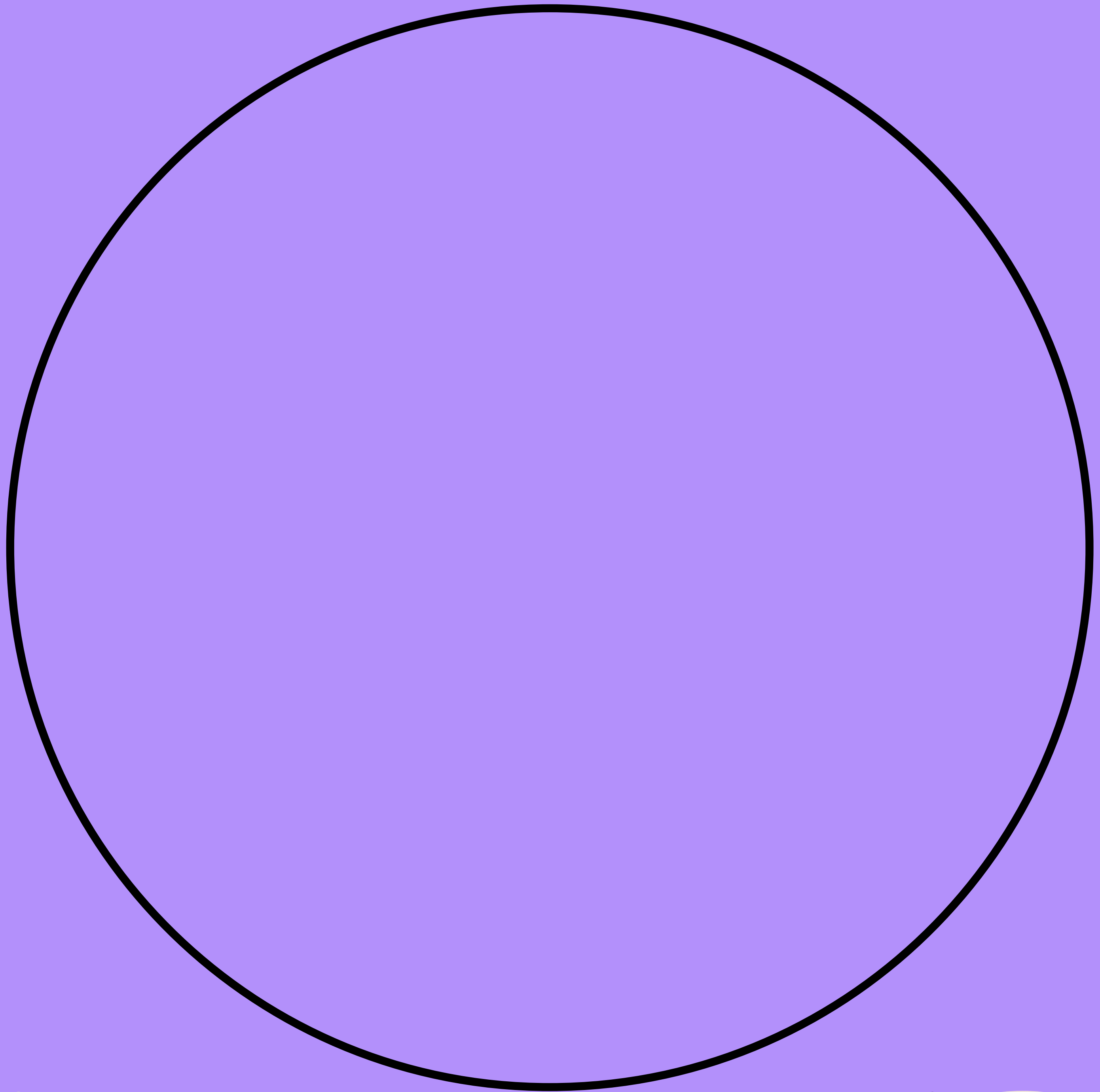
Comment faire?

Prends en main ton bien-être.
Intègre de saines habitudes de vie.
Maintiens ton équilibre.
Fixe-toi des objectifs et un projet de vie.



Trouve ton équilibre

occupationnel



Qu'est-ce qui est important pour toi?



Horaire/Routines de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM					
12h					
PM					
17h 30					
Soir					
	Préparation du coucher & fin des écrans	Préparation du coucher & fin des écrans	Préparation du coucher & fin des écrans	Préparation du coucher & fin des écrans	Préparation du coucher & fin des écrans
	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher

Idées pour occuper mon temps seul

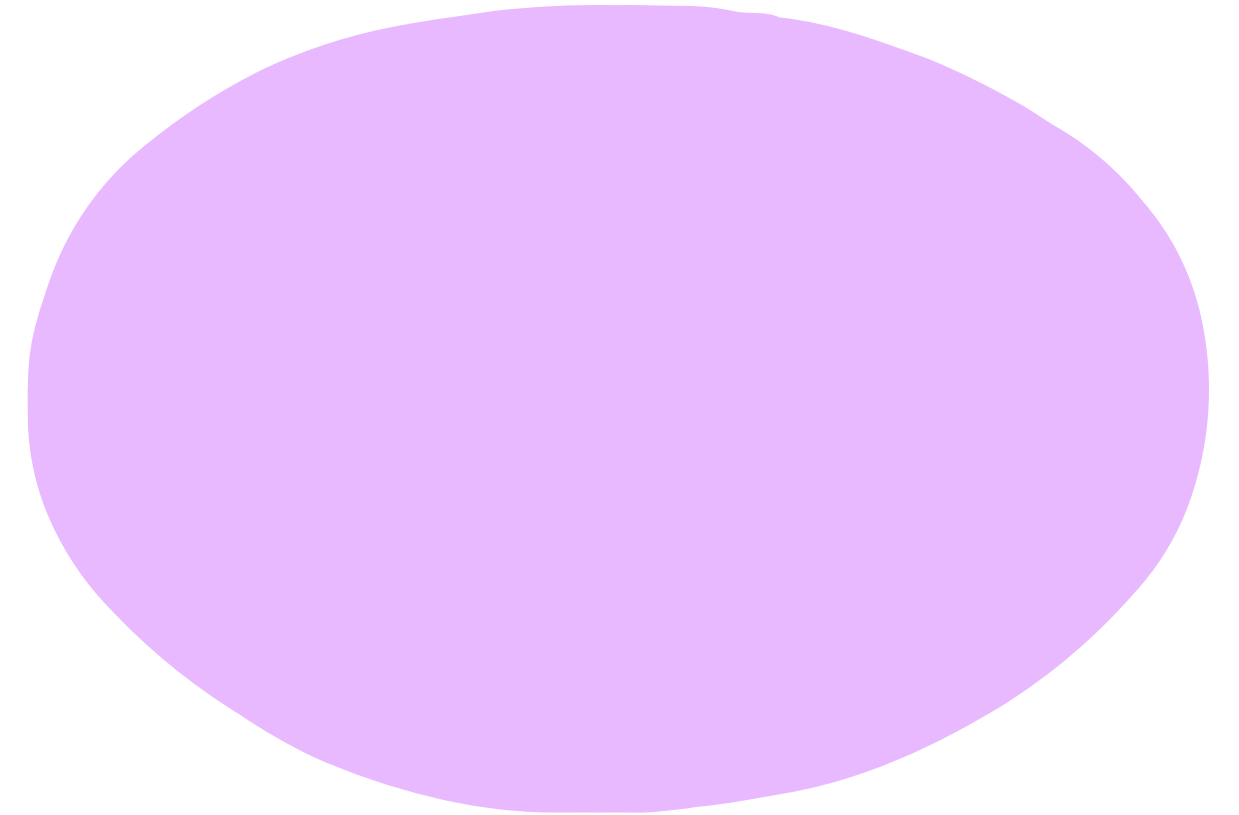
Idées pour occuper mon temps avec quelqu'un

Projets

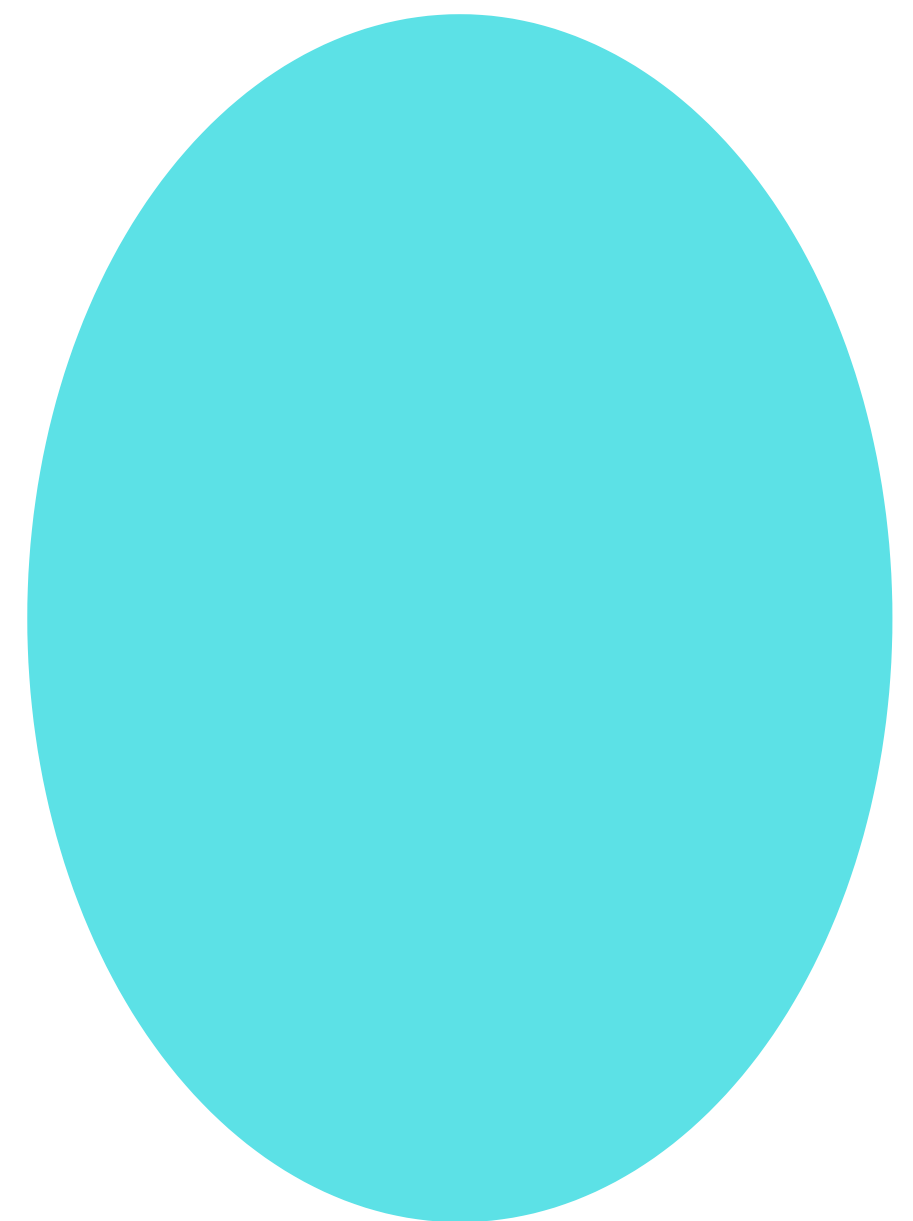
Horaire/Routines de la fin de semaine

	Samedi	Dimanche
AM		
12h		
PM		
17h 30		
Soir		
	Préparation du coucher & fin des écrans	Préparation du coucher & fin des écrans
	Coucher	Coucher

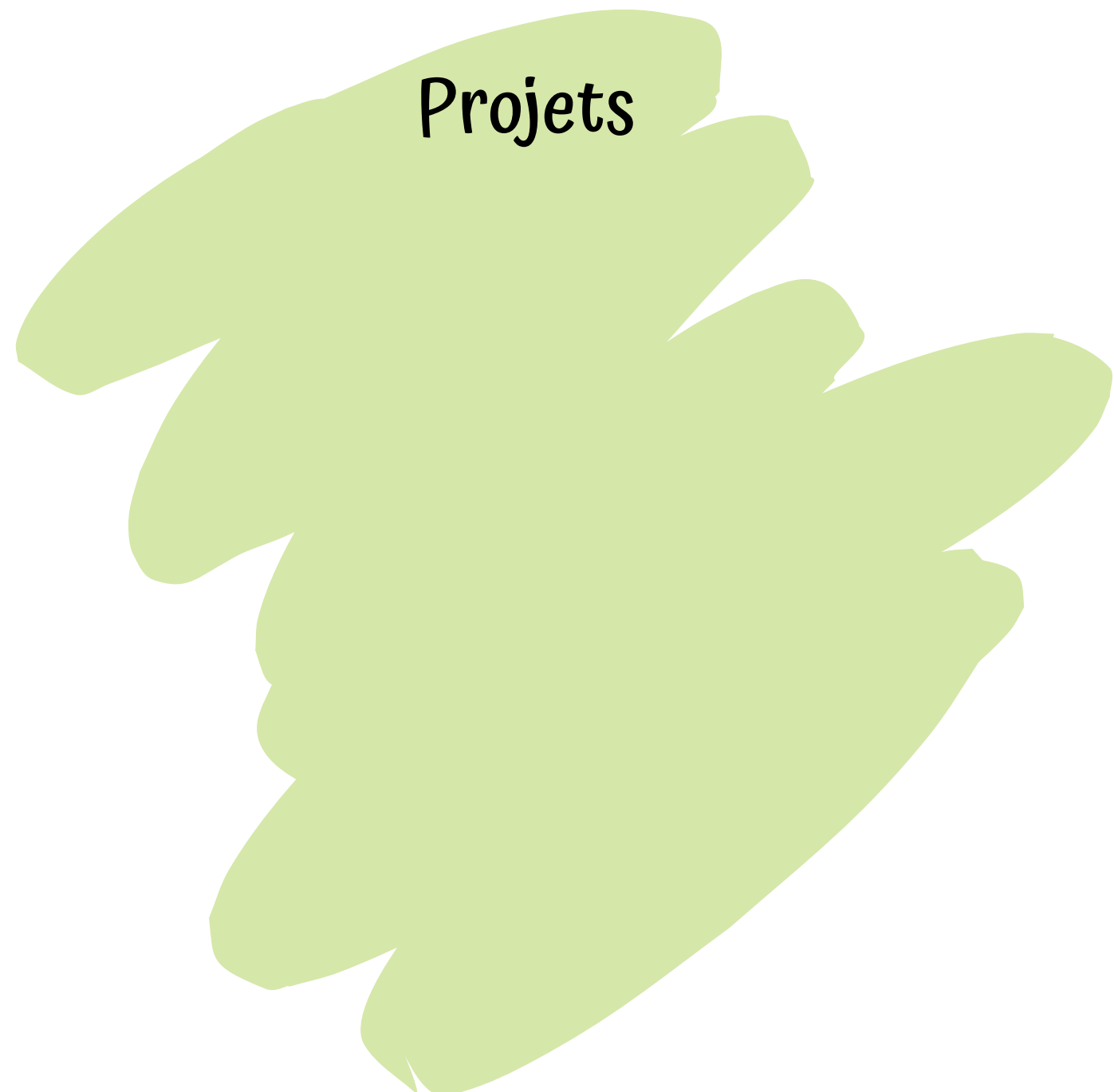
Idées pour occuper mon temps seul



Idées pour occuper mon temps avec quelqu'un



Projets



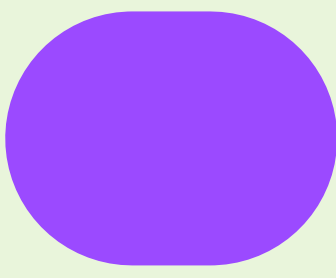
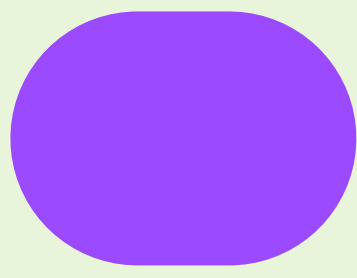
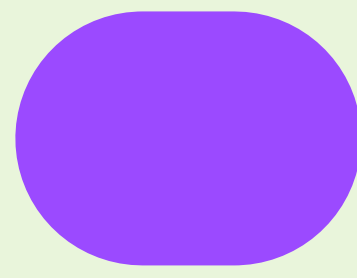
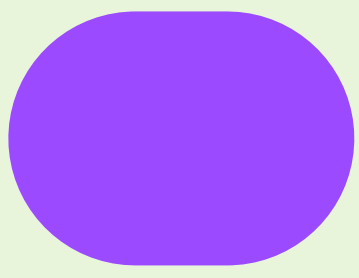
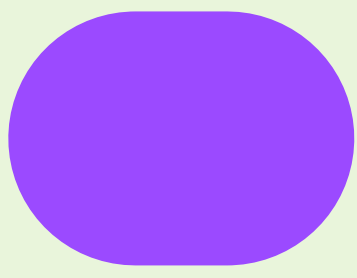
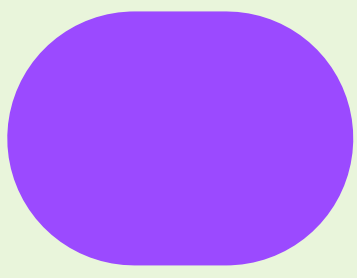
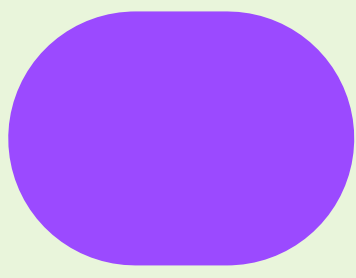


Mon journal de symptômes



Mois

Jour



Jour
menstruel



Heures de
sommeil



Énergie
/10



Médication



Café



Alcool



Drogue



Voix



Humeur
-10 à + 10

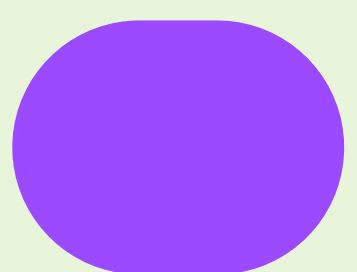
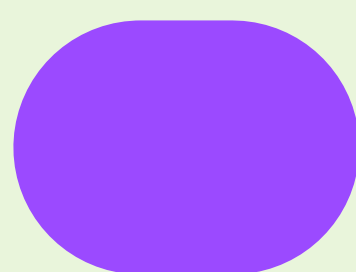
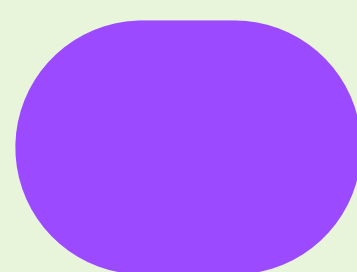
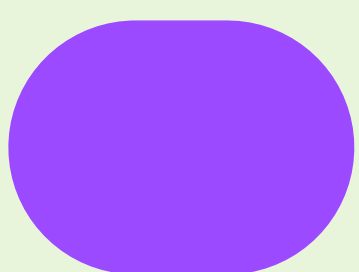
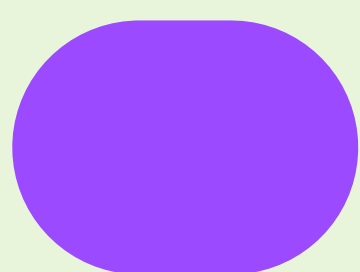
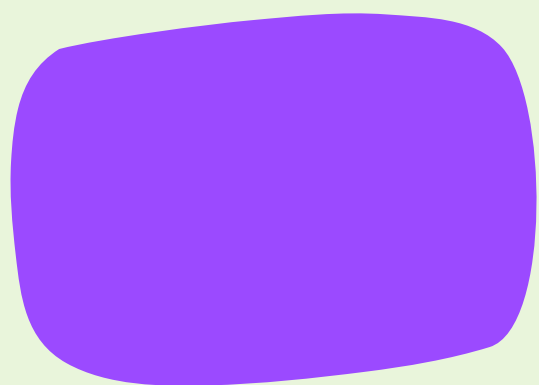


Anxiété
/10



Mois

Jour



Jour
menstruel



Heures de
sommeil



Énergie
/10



Médication



Café



Alcool



Drogue



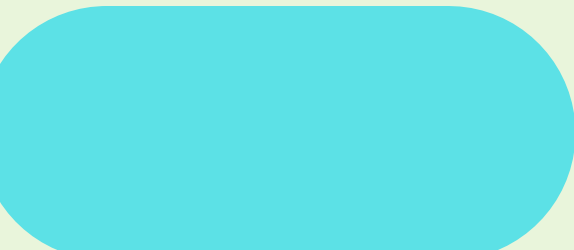
Voix



Humeur
-10 à + 10

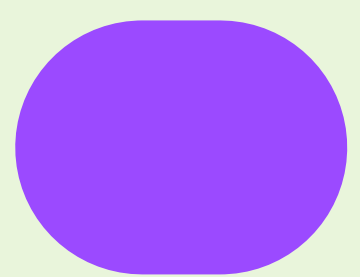
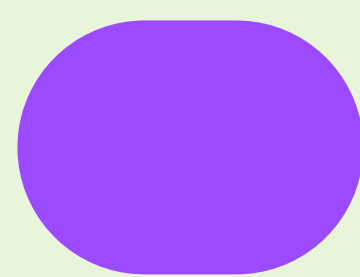
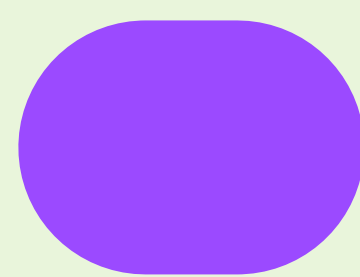
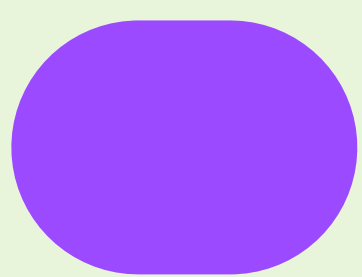
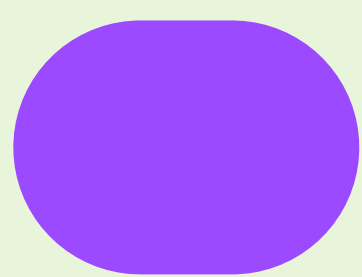
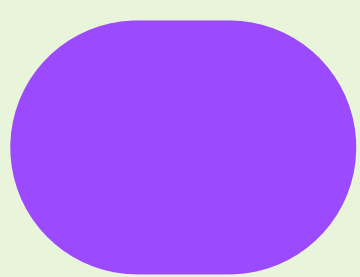
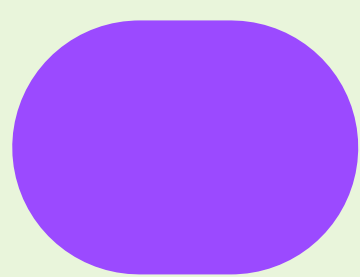


Anxiété
/10



Mois

Jour



Jour
menstruel



Heures de
sommeil



Énergie
/10



Médication



Café



Alcool



Drogue



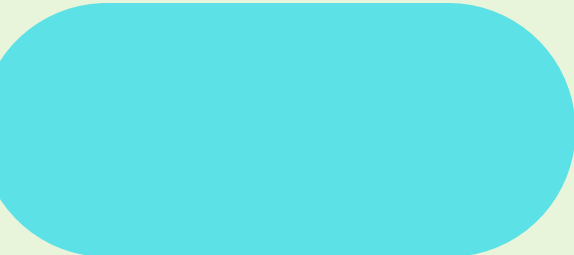
Voix



Humeur
-10 à + 10

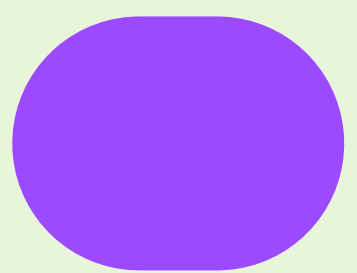
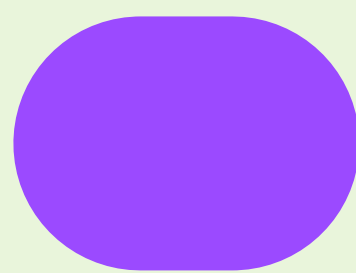
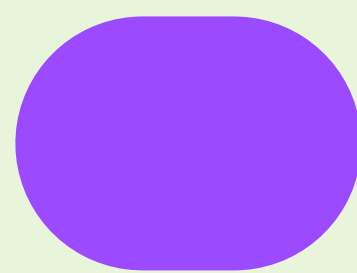
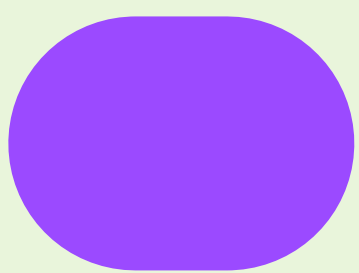
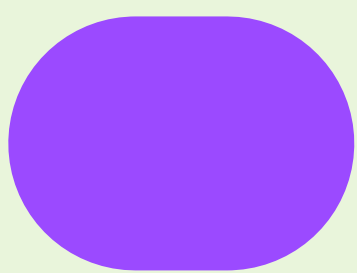
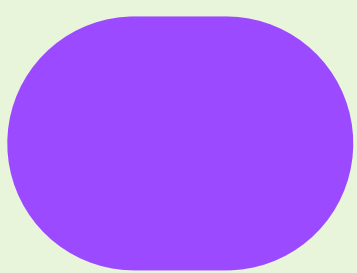
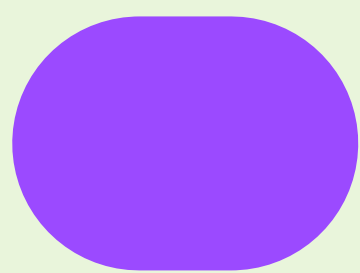


Anxiété
/10



Mois

Jour



Jour
menstruel



Heures de
sommeil



Énergie
/10



Médication



Café



Alcool



Drogue



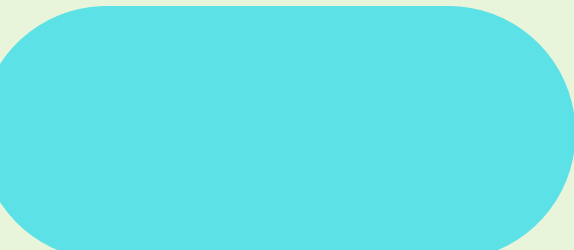
Voix



Humeur
-10 à + 10



Anxiété
/10

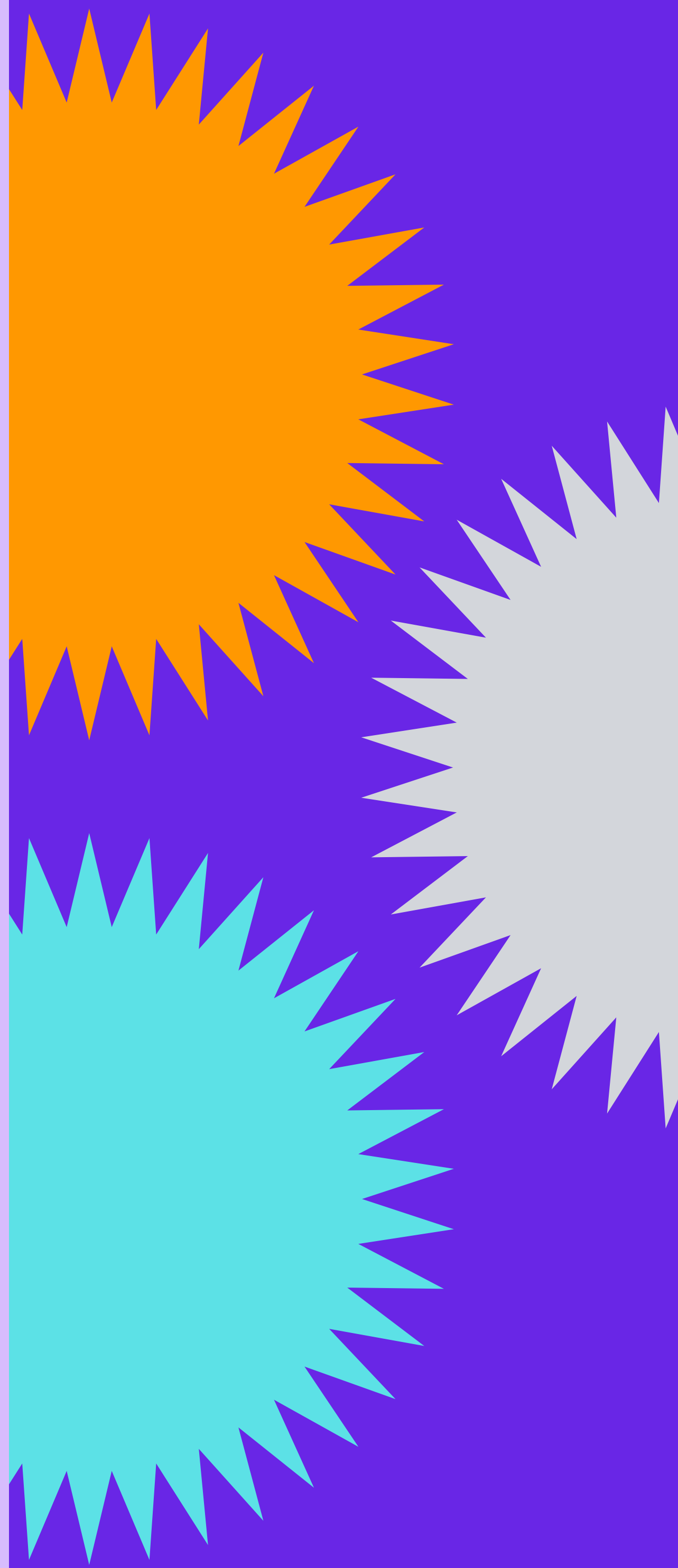


MA MÉDICATION

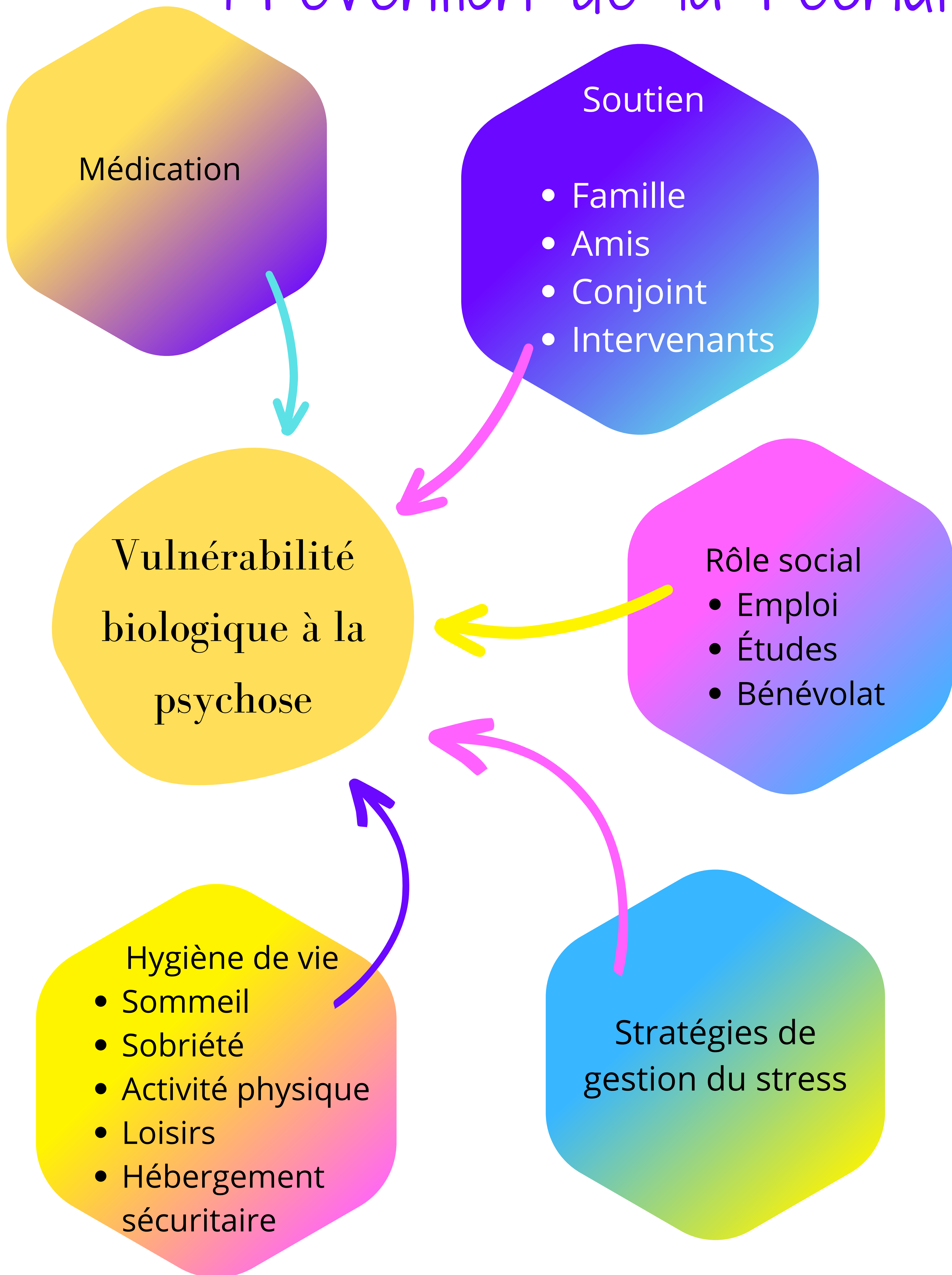
Matin

Soir

PRN/Au besoin



Prévention de la rechute



VOICI QUELQUES

RESSOURCES POUR TOI



Maison des jeunes de ton quartier

TEL·JEUNES

Ligne d'écoute
1-800-263-2266
teljeunes.com



www.lepavois.com
418-627-9779

Groupe d'entendeurs de voix & accompagnement
par un intervenant



Dépendances/toxicomanie
1 877 381-7075
legrandchemin.qc.ca



Carrefour jeunesse emploi

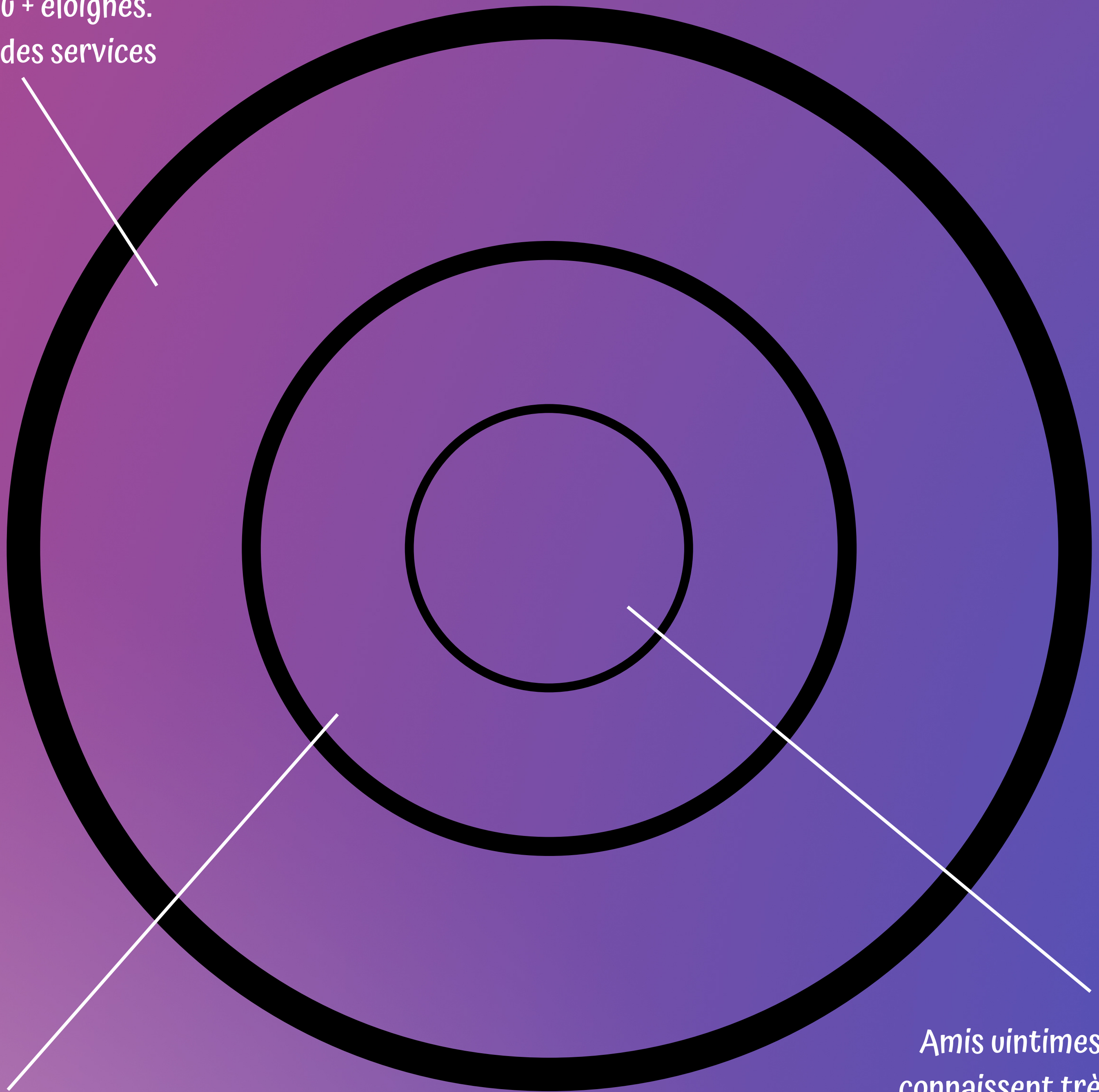
- Accompagnement pour te trouver un stage ou un emploi

418) 524-7888



MON RÉSEAU SOCIAL ET DE SOUTIEN

*Amis un peu + éloignés.
On se rend des services*



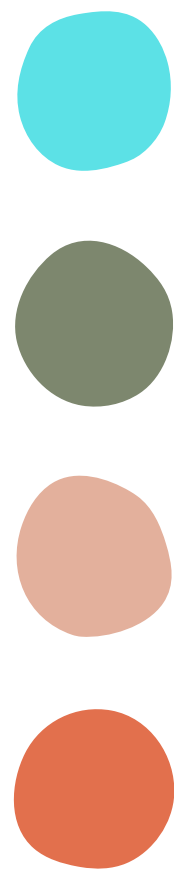
*Amis proches. Je peux
me confier selon le sujet*

*Amis intimes. Ils me
connaissent très bien et
seront toujours là pour moi.*

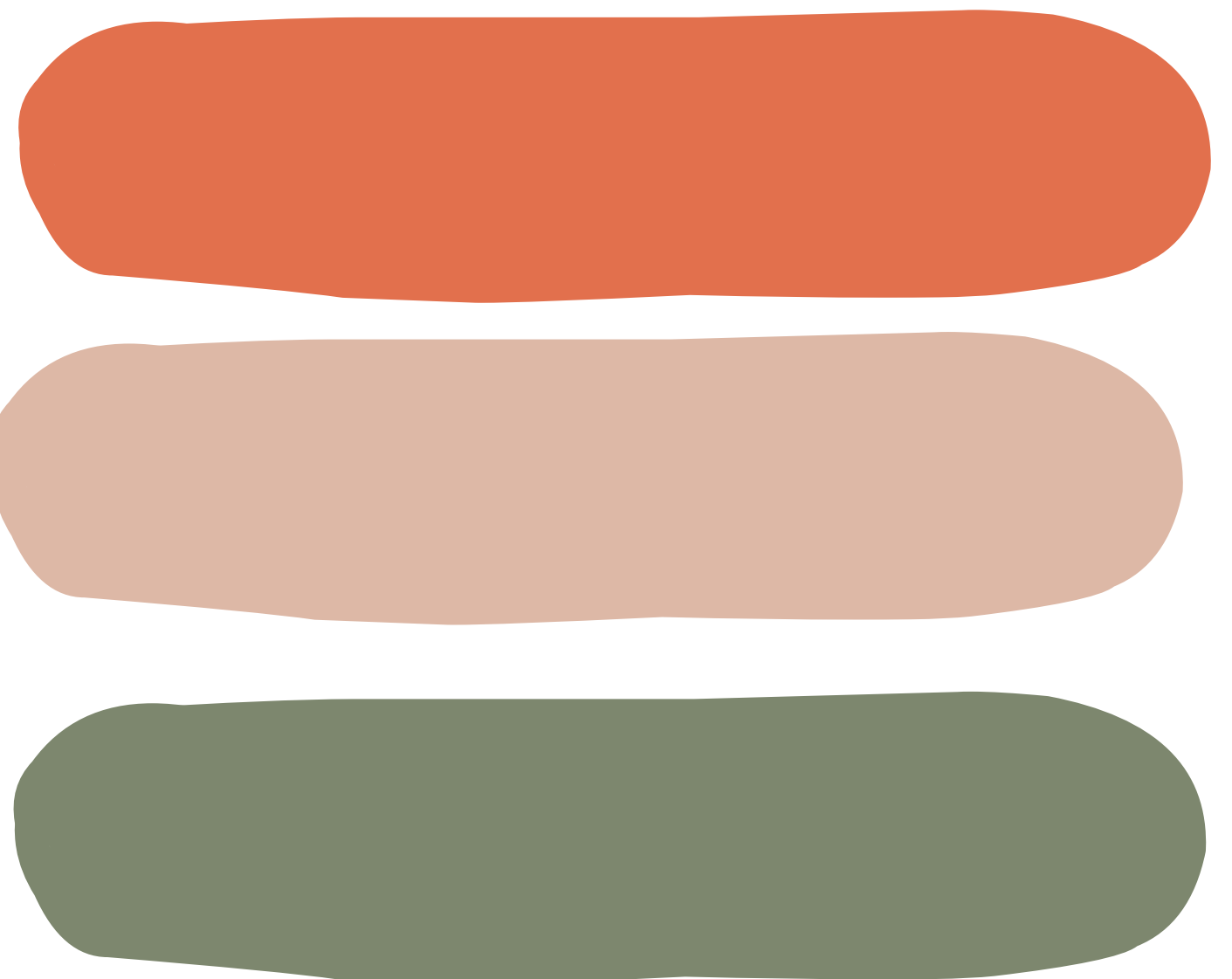
MES RESSOURCES EN CAS DE RECHUTE

Les personnes que
je dois contacter

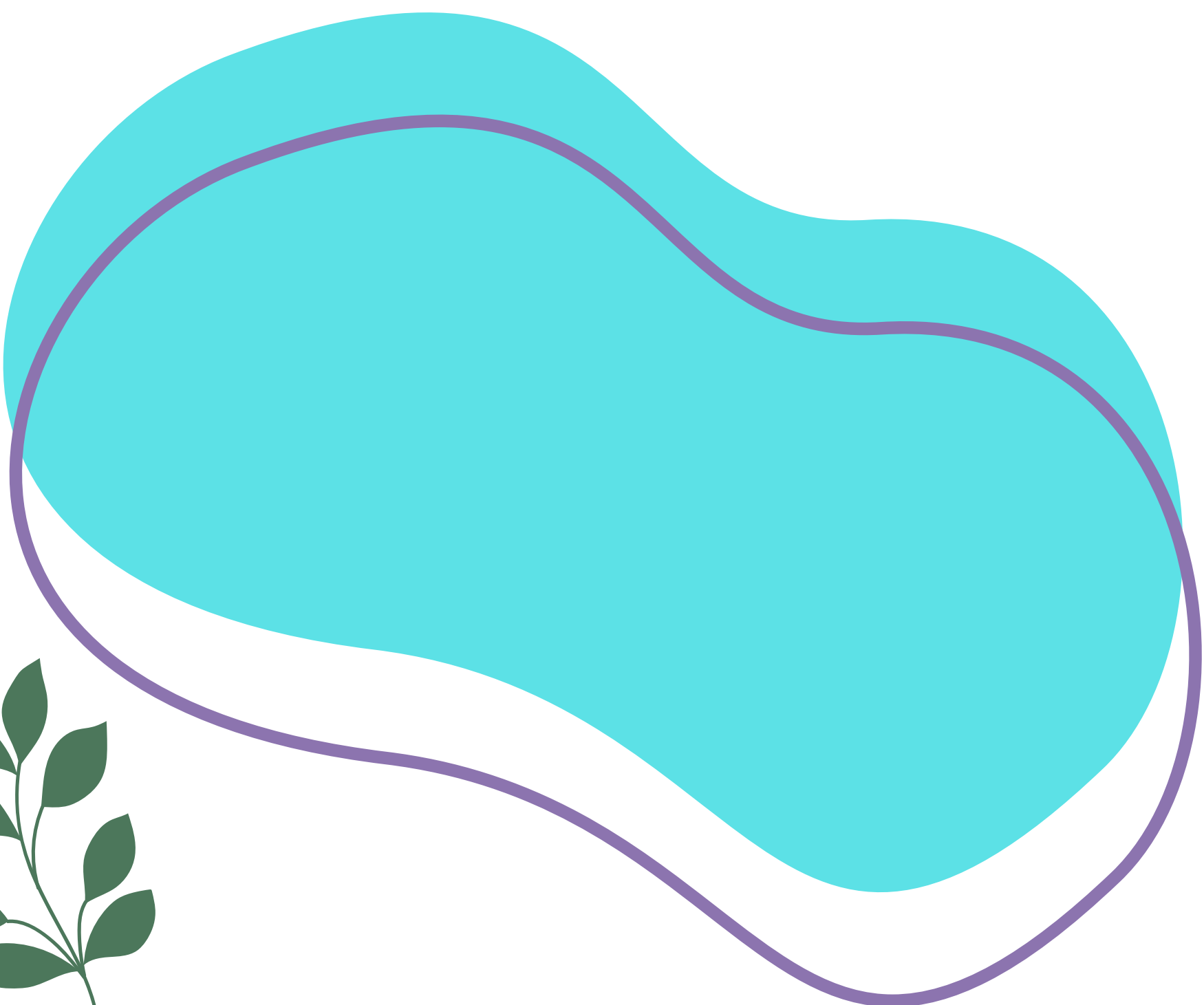
Les symptômes que
j'observe



Les ressources que je
peux contacter



Mon plan d'action

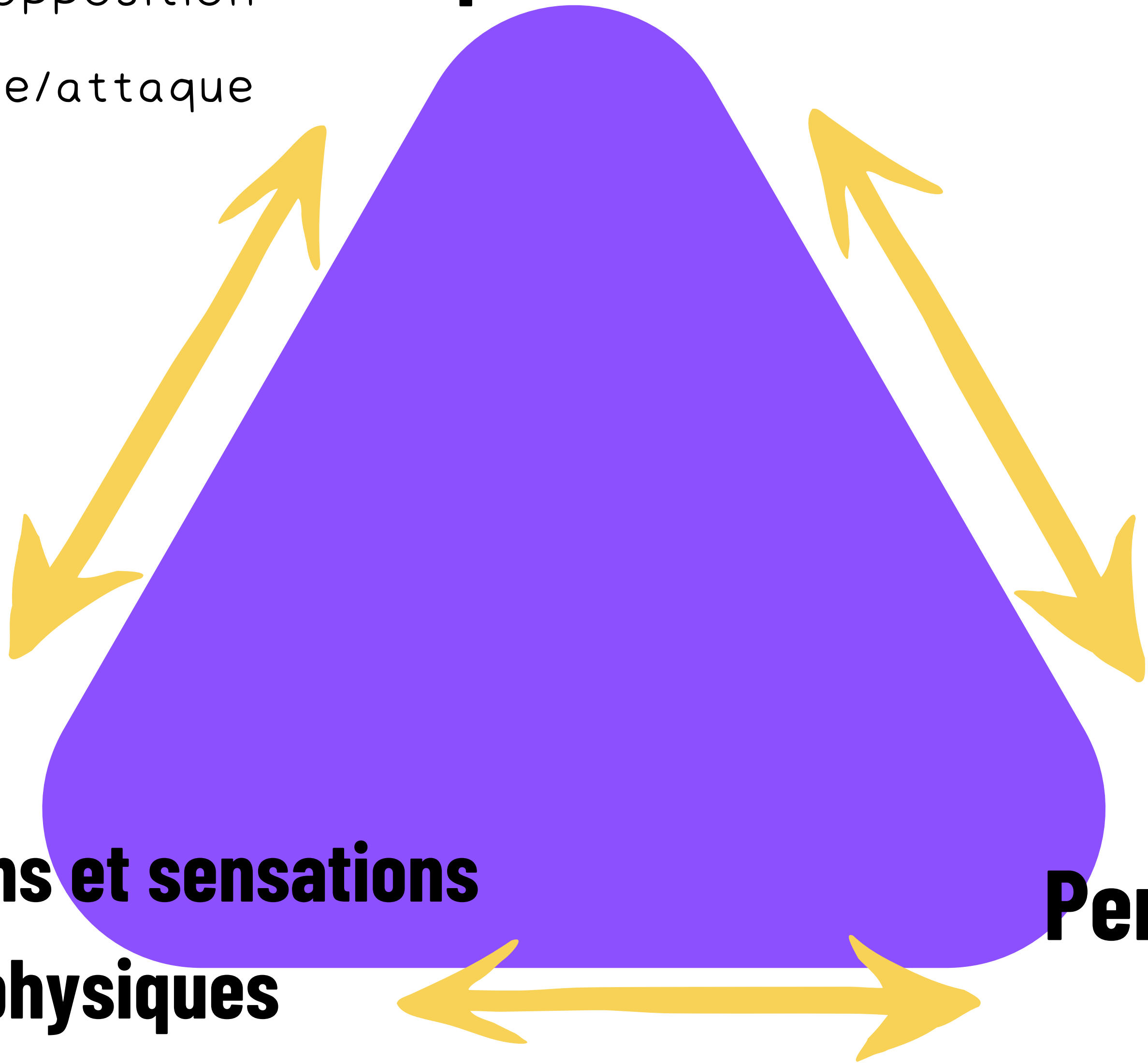


Le triangle de l'anxiété

Pour mieux me comprendre

1. Fuite/évitement
2. Réassurance
3. Colère/opposition
4. Contrôle/attaque

Comportements



Émotions et sensations

physiques

Pensées

Peur

Stress

Anxiété

Inquiétudes

Difficulté de concentration

Maux de tête

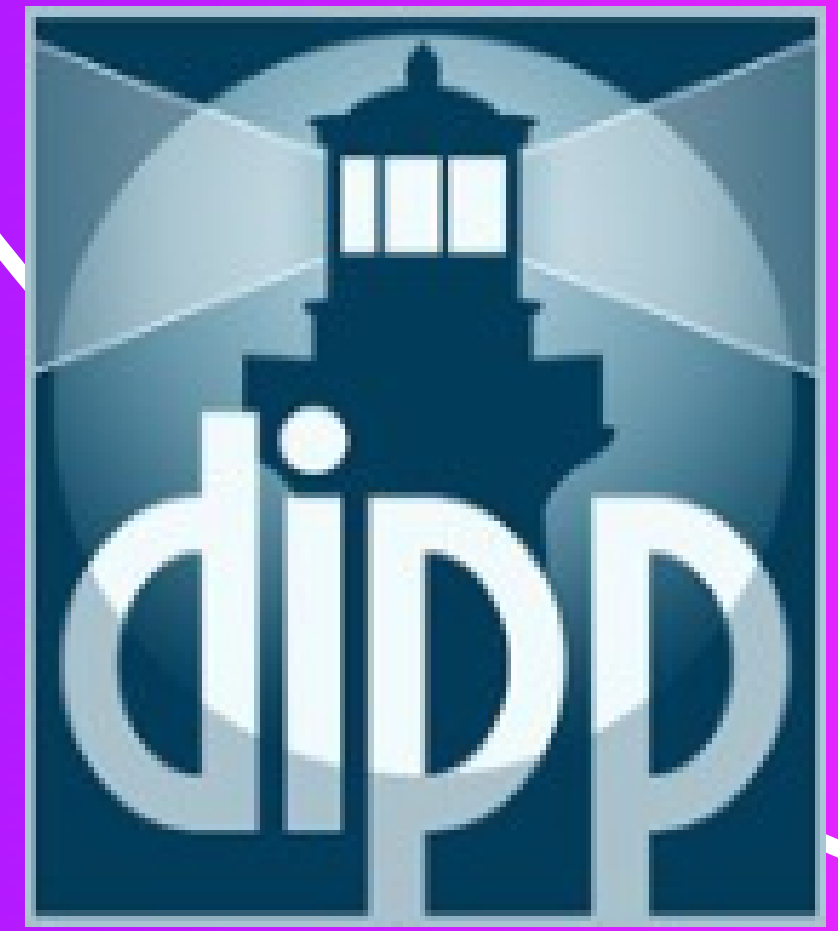
Maux de ventre

Maux de coeur

Irritabilité

Pensées aidantes

Pensées nuisibles



SI TU AS BESOIN, APPELLE TON INTERVENANT-E PIVOT

TEL: 418-529-6851, poste

