# **Mon filet de sécurité**

**Qu’est-ce qu’un *filet de sécurité*?**

Un *filet de sécurité*[[1]](#footnote-1) est un plan à votre disposition visant à prévenir une crise ou à en assurer une gestion adéquate, et ce, en fonction de vos propres besoins. C’est un outil personnalisé pour mieux prendre en charge votre santé et votre bien-être. Il sera utile, entre autres, pour reconnaître vos symptômes et amorcer, le plus tôt possible, les actions que vous jugez bénéfiques pour votre rétablissement : il s’agit d’un excellent outil d’autogestion.

Ce plan vous appartient et vous pouvez décider : comment l'utiliser, à quels aidants le donner, et qui peut vous aider à l’écrire; qu'il s'agisse de membres de votre famille, d'amis ou d’intervenants. Le mieux, c’est de rédiger le *filet de sécurité* lorsque vous vous sentez relativement bien, en prenant le temps nécessaire, pour bien informer ceux qui peuvent vous soutenir durant les périodes difficiles qui pourraient subvenir. En prenant cette précaution, vous laissez savoir à votre famille et vos amis ce qu’ils peuvent faire pour vous venir en aide. Puisque le filet de sécurité sera utilisé par différentes personnes, il importe que celui-ci soit lisible et facile à comprendre.

|  |  |
| --- | --- |
| Rédigé par : |  |
| Avec le soutien de : |  |
| Date : |  |

**Section 1 – Le portrait de mon bien-être**

Voici comment je suis quand je me sens bien :

Ce qui soutient mon bien-être :

Ce que je voudrais essayer qui pourrait soutenir mon équilibre et mon bien-être :

Ce que je dois faire chaque jour pour prendre soin de moi :

Ce que je dois faire chaque jour pour prendre soin de moi :

Mes allié(e)s dans le maintien de mon équilibre et mon bien-être :

**Section 2 – Les déclencheurs**

Certains déclencheurs peuvent fragiliser notre santé mentale.

* Identifier mes déclencheurs : choses qui nous arrivent et qui sont susceptibles de déclencher une réaction en chaîne de comportements, pensées ou sentiments inconfortables.
* Plan d'action : que puis-je faire à propos de ces déclencheurs ? Comment puis-je mitiger les méfaits de mes déclencheurs ?

Voici une liste de mes déclencheurs:

|  |  |
| --- | --- |
| Déclencheur: |  |
| Plan d’action : |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Déclencheur: |  |
| Plan d’action : |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Déclencheur: |  |
| Plan d’action : |  |

**Section 3 – Les symptômes**

Quels sont les signes subtils de changements dans mes pensées, sentiments ou comportements, qui indiquent que ça va moins bien ?

1. Identifier mes symptômes : qu'est-ce qui change pour moi? Quels sont mes premiers signes avant-coureurs? Qu’est-ce que je pense et ressens, et comment je me comporte lorsque ma situation ou mon état est devenu inconfortable, grave ou même dangereuse ?
2. Plan d'action : quelles mesures puis-je prendre lorsque je remarque les signes avant-coureurs pour rester en bonne santé et éviter que la situation ne s'aggrave?

|  |  |
| --- | --- |
| Symptôme/comportement/émotion : |  |
| Plan d’action : |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Symptôme/comportement/émotion  : |  |
| Plan d’action : |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Symptôme/comportement/émotion  : |  |
| Plan d’action : |  |

**Section 4 – Mes aidants**

Quelles sont les personnes que vous souhaitez voir ou contacter en cas de crise ?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Prénom, nom | Rôle | Téléphone |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Section 5 – Mes médicaments**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Médicaments actuels | Dosage | Raison d’utilisation |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Section 6 – Mon équipe traitante**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ressource ou lieu | Téléphone | Personne-ressource |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Section 7 – Mes ressources communautaires**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ressource ou lieu | Téléphone | Personne-ressource |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Ce texte est une version abrégée et adaptée du « WRAP, Wellness and Recovery Action Plan » de *Mary Ellen Copeland* (Copeland, M.E., *Wellness Recovery Action Plan. 2002,* USA: Peach Press). [↑](#footnote-ref-1)