

## Filet de sécurité

### Qu'est-ce qu'un *filet de sécurité*?

Un *filet de sécurité*<sup>1</sup> 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 : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> 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).

— PARS

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

Voici comment je suis quand je me sens bien :

Ce qui soutient mon bien-être ; ce qui me donne un sens ; ce qui est important pour moi ; ce qui m'inspire et me rappelle mes valeurs :

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

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

## Section 2 – Les déclencheurs

Certains déclencheurs peuvent entraîner une crise : stress majeur, traumatismes, problèmes relationnels, symptômes de maladie mentale, consommation de drogues, manque d'accès à des traitements, etc.

- A) Identifier mes déclencheurs : choses qui nous arrivent et qui sont susceptibles de déclencher une réaction en chaîne de comportements, pensées ou sentiments inconfortables.
- B) Plan d'action : que puis-je faire à propos de ces déclencheurs?
- Moyens pour limiter votre exposition aux déclencheurs
  - Moyens d'éviter les déclencheurs
  - Que peut-on faire pour vous aider si ces déclencheurs se produisent?

Voici une liste de mes déclencheurs:

Symptôme :	
Plan d'action :	

Symptôme :	
Plan d'action :	

qu'on doit faire  
qu'on ne doit pas faire.

Symptôme :	
Plan d'action :	

Symptôme :	
Plan d'action :	

### Section 3 – Les symptômes

Quels sont les signes subtils de changements dans mes pensées, sentiments ou comportements, qui indiquent que vous pourriez avoir besoin de prendre des mesures pour éviter une détérioration de votre condition ou de votre situation?

- A) 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 la situation est devenue inconfortable, grave ou même dangereuse ?
- B) 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 :	
Plan d'action :	

Symptôme :	
Plan d'action :	

Symptôme :	
Plan d'action :	

Symptôme :	
Plan d'action :	

