

Kit de gestion de rechute

5 choses que je dois continuer à faire pour me sentir bien

Exemples : me lever tous les jours à la même heure, voir ma meilleure amie une fois par semaine, etc.

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Signes d'alerte précoces

Changements d'humeur, modification des habitudes ou pensées négatives récurrentes...

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Mes stratégies efficaces pour faire face aux problèmes

Activités pour me changer les idées

Lecture, musique, marche, même si l'envie manque.

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Techniques de relaxation

Exemple : inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes pendant 5 minutes.

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Liste des symptômes à surveiller

- ☐ Pensées suicidaires ou idées noires persistantes
- ☐ Incapacité à effectuer des tâches quotidiennes simples
- ☐ Isolement total ou rupture brutale des contacts sociaux

- ☐
- ☐

Soutien de votre entourage

Exemple :

Nom : ma soeur

Que faire : envoyer un message tous les deux jours

Nom..... Nom.....

Que faire..... Que faire.....

Plan d'action en cas de crise

- ☐ Qui appeler en priorité ?
- ☐ Où se rendre en cas d'urgence ?

.....

- ☐ Quels gestes apaisants effectuer immédiatement ?

.....

Coordonnées des professionnels de santé

Médecin traitant

Nom.....

Contact

Psychologue ou psychiatre

Nom.....

Contact

Services d'urgence

**Numéro National
de Prévention du Suicide**

7j sur 7, 24h sur 24h

☎ 31.14

SAMU

7j sur 7, 24h sur 24h

☎ 15

SOS Amitié

7j sur 7, 24h sur 24h

☎ 0 800 858 858