



Plans  
PI et PR

# Aide-mémoire

## Contenu

Pour soutenir l'élaboration d'un plan de rétablissement, les intervenants ou les membres de l'entourage peuvent aider la personne à :

- Se questionner sur ses buts, ses objectifs et ses priorités  
*Quelles sont mes priorités actuelles sur lesquelles je suis prêt à mettre de l'énergie?  
Quelles sphères de ma vie doivent absolument changer?*
- Identifier ses forces et ses ressources  
*Quelles sont mes qualités personnelles et les ressources de mon entourage qui peuvent m'aider actuellement? Qu'est-ce que j'ai dans mon coffre d'outils?*
- Identifier des activités et élaborer un plan d'équilibre quotidien  
*Quelles sont les activités quotidiennes qui me permettent de rester bien?  
Quelles personnes de mon entourage sont positives pour moi?*
- Reconnaître les signes de rechute  
*Quels sont les signes précurseurs d'une période difficile ou d'une situation de crise?  
Quelles personnes de mon entourage peuvent m'aider à identifier ces signes?*
- Élaborer un plan en cas de rechute et un plan de crise  
*Quelles sont mes volontés, mes stratégies et les ressources à mobiliser en cas de rechute ou de crise? Est-ce que les personnes de mon entourage impliquées en sont informées?*
- Demander à une personne significative de l'aide pour soutenir l'élaboration de son plan de rétablissement, au besoin  
*Ai-je besoin d'aide pour le faire? Si oui, quelle personne peut m'aider?*
- Informer les personnes de son choix, de son plan de rétablissement  
*Quelles sont les personnes de mon entourage en qui j'ai confiance, et que j'informerais du contenu de mon plan de rétablissement ?*

## Projet CÉRRIS-CNESM

Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale  
Centre national d'excellence en santé mentale

Avec la collaboration du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

[www.cerrisweb.com](http://www.cerrisweb.com)

Partenaire financier

Québec



Plans  
PI et PR

# Aide-mémoire

## Qu'est-ce qu'un plan de rétablissement?

### Un plan de rétablissement est ...

- Le résultat d'un processus personnel et autodéterminé où la personne reprend le contrôle sur sa vie en faisant le bilan de ses priorités et de ses stratégies adaptatives.
- Un outil d'autogestion utilisé pour soutenir son propre processus de rétablissement et de bien-être et qui perdurera au-delà du service offert par les intervenants.
- Un outil pour et par la personne qui choisit d'impliquer ou non, les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que les membres de son entourage.

### Un plan de rétablissement n'est pas ...

- Une liste des forces et des difficultés dans les différents domaines de vie
- Un plan de crise uniquement
- Un plan d'intervention
- Un plan fait systématiquement avec un intervenant

### Un plan de rétablissement contient habituellement...

- Son projet de vie et ses objectifs personnels (à court et long termes)
- Ses forces et ses ressources personnelles
- Ses stratégies adaptatives
- Un plan d'équilibre quotidien
- Les personnes significatives de son entourage et leur rôle dans son processus de rétablissement
- Ses signes précurseurs de rechute ou de crise
- Un plan en cas de rechute ou de crise
- Toute autre information jugée pertinente par la personne

## Projet CÉRRIS-CNESM

Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale  
Centre national d'excellence en santé mentale

Avec la collaboration du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

[www.cerrisweb.com](http://www.cerrisweb.com)

Partenaire financier

Québec