



PLANIFIER MON RÉTABLISSEMENT

Trouve des moyens concrets pour favoriser ton rétablissement, à partir des facteurs suivants :

1. REPRENDRE DU POUVOIR SUR MA VIE

- Je pose des actions concrètes pour améliorer ma qualité de vie
- Je fais des choix pour être plus heureux
- Je m'informe et j'utilise les ressources autour de moi pour m'aider

2. L'ESPOIR

- Je crois que je peux être heureux et que c'est possible d'améliorer ma qualité de vie
- Je crois en mes capacités de rétablissement
- Je fréquente des personnes qui se sont rétablies et qui sont un modèle d'espoir pour moi

3. SE FAIRE PLAISIR

- Je choisis de me faire plaisir de façon régulière de la façon suivante:

4. DÉVELOPPER DES PENSÉES, DES PAROLES, DES ACTIONS POSITIVES

- Je m'entoure de personnes positives et stimulantes
- Je m'exerce à voir du positif dans tout ce que je vis

5. L'AMOUR DE SOI

- J'apprécie mon cheminement de vie et mes réalisations et je me félicite
- Je respecte mon rythme, mes capacités, mes limites
- Je reconnais ma valeur comme personne

6. L'ENTRAIDE ET LE RÉSEAU SOCIAL

- Je dispose d'un bon réseau social
- Je fais partie d'un groupe et je peux développer mon sentiment d'appartenance

7. REDÉFINITION DE SOI

- J'ai fait récemment, un bilan de ma vie, mes expériences, mes compétences
- J'accepte de ne plus être la même personne que j'étais avant la maladie
- Je suis fier(e) d'être qui je suis aujourd'hui

8. DÉCOUVRIR ET APPLIQUER MES PROPRES STRATÉGIES DE RÉTABLISSEMENT

- Je suis à l'écoute de moi-même et je sais ce qui est bon pour moi
- Je demande de l'aide quand j'en ai besoin
- Je prévois les moments plus difficiles et les périodes de démotivation par des moyens concrets

Nomme 3 éléments que tu souhaites développer à court terme pour favoriser ton rétablissement et les moyens que tu te donnes pour que ça fonctionne :



- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____

MOYENS POUR QUE ÇA FONCTIONNE :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Commentaires

Je révise mon plan d'action au moins une fois par mois et j'ajuste au besoin.