



LIVRET À DESTINATION DES PROCHES



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

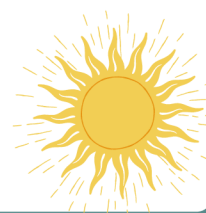
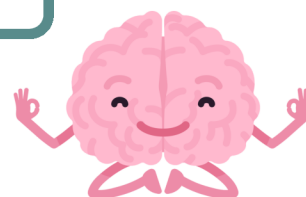
LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

COORDONNÉES :

- Prénom
- Nom
- Date de naissance
- Age
- N° de téléphone
- Adresse
.....

QUAND JE ME SENS BIEN, JE SUIS :

Décrire comment je suis quand je me sens bien



LES SIGNES D'ALARME, QUI MONTRENT QUE JE SUIS PROBABLEMENT EN CRISE, QUI SONT ANNONCIATEURS D'UNE CRISE :

Pensées, images, humeur, situation, comportements

Exemples : je suis dans un état d'hyperactivité, je ne dors plus, je ne mange plus



LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

LES SIGNES QUI INDiquENT QUE JE NE SUIS PLUS EN MESURE DE PRENDRE DES DÉCISIONS APPROPRIÉES / QUE JE NE SUIS PLUS EN MESURE DE DÉCIDER POUR MOI-MÊME :

Exemples : je commence à me faire du mal, j'ai des propos incohérents, ça fait 6 jours que j'ai pas dormi/mangé, etc...



Quand je manifeste un ou plusieurs des signes précédents, je souhaite que les personnes suivantes prennent des décisions à ma place, s'occupent de ce que je reçoive bien le traitement approprié, et me procurent des soins et du soutien :

Prénom	N°	Qui est cette personne pour moi

LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

CE QU'IL EST POSSIBLE DE ME PROPOSER ET QUI PEUT ME FAIRE DU BIEN :

Exemples : dormir, être en contact avec l'eau, prendre une douche, un bain, mettre ma couverture lestée, m'enrouler dans un plaid, mettre un casque réducteur de bruit, dessiner, regarder un film-doudou, écouter de la musique, me commander un truc à manger, fumer une cigarette, me contenir physiquement, me donner tel ou tel médicament, enlever des objets avec lesquels je suis susceptible de me faire du mal, etc...



À NE SURTOUT PAS FAIRE :

Exemples : m'hospitaliser en psychiatrie, me menacer de m'hospitaliser en psychiatrie, me menacer d'appeler la police, me contentionner ou me contenir physiquement, me donner tel ou tel médicament, me demander de me calmer, me demander de respirer, etc...



SUJETS DE CONVERSATION OK :

Sujets sur mes centres d'intérêts,
sujets agréables



SUJETS DE CONVERSATION À ÉVITER :

Sujets désagréables, qui me déclenchent,
qui me trigger



LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

PERSONNES À NE SURTOUT PAS CONTACTER :

Exemple : un-e ex, une personne de ma famille avec qui j'ai des relations difficiles

Je ne veux pas que les personnes suivantes soient impliquées en aucune manière dans mes soins et traitements :

(Liste des noms et - optionnellement - raisons pour lesquelles je ne souhaite pas de leur implication)



NUMÉROS D'URGENCE, PROFESSIONNEL·LES OU SERVICE DE SOINS QUE JE PEUX CONTACTER PENDANT LA CRISE

Du moins urgent au plus urgent

- SOS Amitié Isère : **09 72 39 40 50** (24h/24h, 7/7)
- N° national de prévention du suicide : **3114** (24h/24h, 7/7)*
- SAMU : **15** ou **112**



**LES NUMÉROS
D'URGENCE**

Professionnel·les / Structure (psychiatre, psychologue, CAARUD, CSAPA, CMP, etc)	N°

*On peut appeler le 3114 même si on n'est pas en crise suicidaire, c'est aussi un numéro d'urgence quand on est en crise / souffrance psychique.

À DESTINATION DES PROCHES



MÉDICATION FAVORITE ET POURQUOI :

MÉDICATION ACCEPTABLE ET POURQUOI :

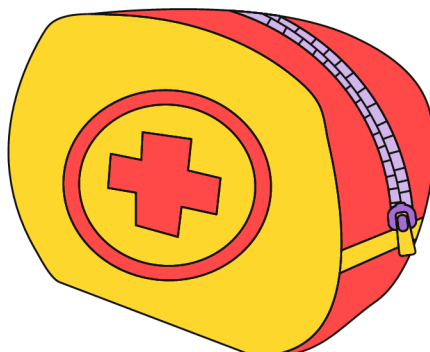
MÉDICATION INACCEPTABLES ET POURQUOI :

TRAITEMENTS ACCEPTABLES ET POURQUOI :

TRAITEMENTS INACCEPTABLES ET POURQUOI :

AMÉNAGEMENT DE TRAITEMENT
PRÉFÉRÉ ET POURQUOI :

AMÉNAGEMENT DE TRAITEMENT
INACCEPTABLE ET POURQUOI :



LIVRET À DESTINATION DES PROCHES



LIEU/COLLECTIF DE SOIN/REPOS PRÉFÉRÉ :

QU'EST-CE QUE J'ATTENDS DE MES SOUTIENS QUAND JE ME SENS TRÈS MAL :



QU'EST-CE QUE JE N'ATTENDS PAS DE MES SOUTIENS QUAND JE ME SENS TRÈS MAL :



LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

QU'EST-CE QUE JE N'ATTENDS PAS DE MES SOUTIENS LORSQUE JE COMMENCE À AVOIR UN COMPORTEMENT DANGEREUX-SE ENVERS MOI-MÊME ET/OU ENVERS LES AUTRES



QU'EST-CE QUE J'AI BESOIN QU'ON FASSE POUR MOI ET QUI JE SOUHAITE QUI LE FASSE

CHOSSES QUE JE PEUX FAIRE MOI-MÊME



LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

SIGNES QUE LES PERSONNES-SOUTIENS N'ONT PLUS BESOIN DE CE PLAN :



J'AI REMPLI CE DOCUMENT MOI-MÊME ET/OU AVEC LE SOUTIEN DE :

FAIT À

LE/...../.....



SIGNATURE(S)

LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

CE DONT ON N'A PAS BESOIN, CE QU'ON NE VEUT SURTOUT PAS :



- **Éviter la question “ça va ?”**

Rien de pire que cette phrase pour une personne qui souffre d'un trouble psychique. Déjà pour une personne valide, cette question est pénible, alors imaginez pour nous. On parle ici du “ça va” comme tic de langage, cette question qu'on utilise plus par politesse que pour connaître réellement l'état émotionnel de la personne.

Alternatives :

“Comment tu te sens ? Comment es-tu en ce moment ?
Est-ce que tu as envie et/ou besoin d'en parler ?”



- **On ne veut pas de psychophobie**

Exemples : “ah, t'es encore pas bien”, “j'ai l'impression que ya jamais rien qui va”, “ah, ça va toujours pas mieux ?”

On ne veut pas de culpabilité supplémentaire. On se flagelle déjà suffisamment de notre état, on ne souhaite pas que des personnes en rajoutent une couche. Sinon c'est la double peine pour nous.

- **On ne veut pas de conseils**

Alors ok, on sait que ça part toujours de la fameuse “bonne intention”. Sauf qu'on ne vous a rien demandé. Donner un conseil à une personne qui n'a rien demandé, cela peut être violent. Les conseils ne satisfont généralement que celles et ceux qui les prodiguent. Je n'irai jamais dire à une personne diabétique ou qui a un cancer comment gérer, dealer et vivre avec sa maladie, parce que je suis pas concernée. Et bien avec la santé mentale, c'est pareil.

- **Éviter les phrases comme “t'inquiètes, ça va aller”**

Alternatives :

“Ta souffrance est légitime. Tu as le droit d'aller mal.

Ce n'est pas de ta faute. Tu peux demander de l'aide.

Est-ce que tu as envie et/ou besoin de parler de ce que tu ressens ?

Je suis là si tu as besoin.

Prends le temps dont tu as besoin pour te rétablir”



- **On ne veut pas de pensée positive**

“Souris à la vie et la vie te sourira” : allez dire ça à une personne dépressive et suicidaire, vous serez bien reçu-e.

La pensée positive est toxique et nuit à la santé mentale, elle exacerbe nos troubles.

LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

CE DONT ON A BESOIN, CE QUI NOUS FAIT DU BIEN :



ÊTRE LÀ

Parfois, être là, juste là, est tout ce dont on a besoin. On se sent parfois impuissant-e, on ne sait pas quoi faire pour aider l'autre, et parfois, c'est aussi simple que juste être là. Pas besoin d'en faire des caisses, une simple présence peut être juste ce dont on a besoin.

ÊTRE ÉCOUTÉ-E

On a besoin d'une écoute active, mais protégez aussi votre santé mentale à vous. Écoutez-nous, si et seulement si vous vous sentez en capacité de le faire. Sinon cela ne sert à rien, cela ne vas pas nous aider DU TOUT, et vous, vous allez perdre des points de santé mentale.

ÊTRE CRU-E

ÊTRE ENTENDU-E

ÊTRE COMPRIS-E

On a besoin d'être écouté-e et on a aussi besoin d'être cru-e. Comme la souffrance psychique, c'est invisible, nos troubles sont souvent pris pour des inventions. Alors qu'ils sont bien réels. Dans cette écoute là, on a juste besoin d'être légitimés dans nos émotions, dans nos ressentis, dans notre souffrance, dans notre vécu, dans notre histoire de vie.

ÊTRE LÉGITIMÉ-E DANS NOS RESSENTIS (SENSATIONS, ÉMOTIONS)

ÊTRE SOUTENU-E

Croyez en nous, en nos capacités de nous rétablir. Encouragez-nous, et acceptez aussi nos rechutes, qui font partie intégrante du processus de rétablissement.

LIVRET À DESTINATION DES PROCHES

CE DONT ON A BESOIN, CE QUI NOUS FAIT DU BIEN :



PROPOSER DE L'AIDE

Juste proposer. Ne pas oublier que vous ne pourrez pas forcer une personne qui n'a pas envie d'être aidée à se faire aider.

S'INFORMER SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

Dans toutes les luttes, les personnes concernées passent un temps considérable à informer, sensibiliser et éduquer les non concernées. Sauf que c'est fatiguant et énergivore. Si les non concernées prenaient conscience de leurs privilèges sociaux et s'informaient, ça avancerait plus vite, et nous on pourrait se reposer un peu.

SE FORMER

Exemple : formation « premiers secours en santé mentale » ouverte à toutes.

DEMANDER À LA PERSONNE SI ELLE A DES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Lui proposer / demander de remplir ce document, et si elle accepte, de vous en donner une copie.

VOUS PROTÉGER ET PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

Être proche d'une personne qui souffre d'un trouble psychique peut aussi impacter votre propre santé mentale. Prenez soin de vous, faites-vous accompagner si besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide, vous êtes légitimes.