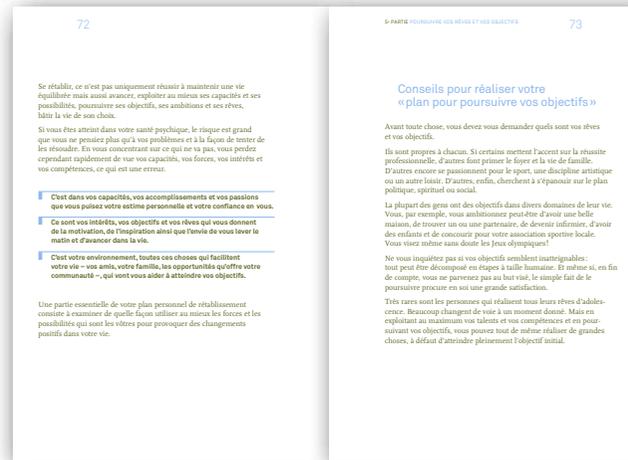


Le manuel

compte 128 pages et est intitulé « Reprendre sa vie en main ». Il est divisé en huit parties :

- 1 Introduction à la planification de votre rétablissement
- 2 Rester stable
- 3 Composer avec vos hauts et vos bas
- 4 Rebondir après une crise
- 5 Poursuivre vos rêves et vos objectifs
- 6 La résolution de problèmes pour aborder vos difficultés dès leur apparition
- 7 Prendre soin de vous et apprendre de l'expérience de pairs
- 8 Élaborer votre « plan de gestion de crise » – décider comment être accompagné en cas de crise



Mon plan personnel de rétablissement

compte 40 pages, déclinées autour des rubriques suivantes :

- 1 Mon plan pour rester stable
- 2 Mon plan pour composer avec les hauts et les bas
- 3 Mon plan pour rebondir après une crise
- 4 Mon plan pour poursuivre mes objectifs



Mon plan personnel de gestion de crise

compte 20 pages et comprend les 12 parties suivantes :

- 1 Comment suis-je lorsque je vais bien ?
- 2 Symptômes qui indiquent que je suis en période de crise
- 3 Mes personnes de soutien
- 4 Affaires d'ordre personnel
- 5 Médicaments
- 6 Autres traitements et stratégies
- 7 Là où je souhaite me trouver en cas de crise
- 8 Comment m'aider au mieux
- 9 Mes besoins particuliers
- 10 Stade à partir duquel ce plan de gestion de crise n'a plus besoin d'être appliqué
- 11 Lorsque je suis en danger
- 12 À propos de ce document

