

# Votre parcours de vie et de rétablissement



FRENCH 2025  
Version 1

# Bienvenue!

Vous avez en main votre guide *Votre parcours de vie et de rétablissement*. Vous pouvez l'utiliser seul ou avec la vidéo ou les groupes *Votre parcours de vie et de rétablissement*, le cas échéant.

Nous utiliserons l'idée d'une forêt pour raconter une histoire sur la vie. Nous parlerons des événements importants de la vie, lesquels peuvent être une perte importante, le décès d'un proche, un traumatisme, les premiers signes d'une maladie mentale ou la réapparition de cette expérience, une maladie physique, un problème de toxicomanie ou une blessure entraînant une incapacité physique. Des événements importants peuvent survenir plus d'une fois dans votre vie.

Pour illustrer les répercussions de ces événements et ce qui se passe ensuite, nous parlerons d'un processus appelé rétablissement, lequel consiste à retrouver **votre** voie et vivre la vie que **vous** souhaitez.

Ce guide vous orientera également dans le processus d'élaboration de plans qui vous aideront à définir ce en quoi consistent le rétablissement et le mieux-être pour vous, ainsi que la manière de gérer les périodes de crise auxquelles vous pourriez être confronté(e).

Nous espérons que ce guide vous aidera à explorer, à réfléchir et à créer des stratégies ou des plans qui vous aideront à maintenir votre santé et à mener la vie que vous souhaitez. Il s'agit de votre vie, donc utilisez les parties du guide qui vous sont utiles et laissez les autres de côté.

Nous vous recommandons de parler de vos idées à vos aidants personnels et professionnels, surtout si vous souhaitez qu'ils interviennent dans votre vie et votre rétablissement.

Nous aimerions connaître votre avis. Veuillez utiliser l'une des options suivantes.

Utilisez ce lien : [Sondage](#) ou scannez le code QR



# Table des matières

## Page

1	Présentation
3	Votre vie et la métaphore de la promenade en forêt
4	Le rétablissement après un événement important de la vie
	Votre résilience
	Vos aidants
	Le point sur votre qualité de vie
8	Les espoirs et les rêves
	L'importance des espoirs et des rêves
	L'éveil de vos espoirs et de vos rêves
	L'exploration de vos espoirs et de vos rêves
	Le meilleur endroit où vivre
	L'importance de la communauté
	Vos liens
	Votre mieux-être
	Utilisation de votre temps
15	Votre boussole
	Vos valeurs
	Fiche de travail « Mes valeurs »
	Votre identité
	Utilisation de votre boussole
	Votre identité actuelle et future
	Fiche de travail « Mon identité »
	Fiche de travail « Mon identité actuelle »
	Fiche de travail « L'identité que je désire »
	Expression de votre identité
	Votre plan de vie ou de rétablissement
	Fiche de travail « Mon plan de vie ou de rétablissement »
27	Trouver votre voie
	Arrêtez-vous, respirez et réfléchissez
	Esprit sage
	S.O.A.R.
	Fiche de travail « Faire des choix S.O.A.R. »
	Choix et contrôle
	Plan de crise
	Fiche de travail « Mon plan de crise »
	Échelle « Qualité de vie »

# Votre vie et la métaphore de la promenade en forêt

Imaginez que vous vous promenez dans la forêt. C'est une journée magnifique.

Imaginez que cette image de la forêt représente un moment de votre vie où vous vous sentiez bien.

**Comment décririez-vous votre vie ou vos sentiments lorsque vous vous sentez bien?**

---

---

---

---



Tout à coup, vous voyez un incendie!

Vous pouvez paniquer, ressentir de l'anxiété ou être terrifié(e). Après l'incendie, la forêt semble dénudée.

Les arbres sont morts. Les animaux ont disparu.

Vous avez peut-être connu une crise, comme cet incendie, dans votre vie.



Une crise peut être une perte importante, le décès d'un proche, un traumatisme, une maladie mentale, un acte de violence à caractère sexiste, un crime à caractère raciste, une maladie physique, un problème de toxicomanie ou une blessure entraînant une incapacité physique.

En cas de crise, vous risquez de paniquer, de ressentir de l'anxiété ou d'être terrifié(e). Vous pourriez subir des pertes importantes. Vous risquez de perdre l'espoir que la situation change. Vous pensez peut-être que votre vie sera toujours ainsi. D'autres personnes vous le diront peut-être aussi. Nous traversons tous des moments difficiles. Vous n'êtes pas seul(e).

Vos émotions peuvent être pénibles, négatives ou intenses. Elles peuvent être inconfortables, voire douloureuses. Mais toutes vos émotions sont naturelles et sont inhérentes à la condition humaine. Autorisez-vous à ressentir toutes vos émotions, cela favorisera votre résilience et votre rétablissement.

**Quelles émotions avez-vous ressenties?**

---

---

# Le rétablissement après un événement important de la vie



Après un incendie, la forêt peut sembler dénudée, mais elle n'est pas définitivement morte. Il existe un processus naturel de régénération. Les plantes commencent à pousser d'elles-mêmes. Toutefois, ces nouvelles plantes peuvent être facilement piétinées.

Il en est de même pour les êtres humains.

Après un traumatisme, une perte dévastatrice, une maladie grave (physique ou mentale) ou une blessure, nous commençons à repenser à notre vie. « Que vais-je faire? Que vais-je devenir? »

Cela fait partie d'un processus naturel de guérison, d'un processus de rétablissement. Il est important de ne pas entraver ce processus et de ne pas porter de jugement. On ne sait jamais quelles idées vont émerger.

**À quoi pensez-vous ou avez-vous pensé en entamant votre processus de rétablissement?**

---

---

---

---

**Quels ont été les signes indiquant que vous étiez en train de vous remettre de cet événement?**

---

---

---

---

# Votre résilience

La résilience est la capacité à surmonter les difficultés et à bien s'y adapter. C'est votre capacité à persister lorsque vous rencontrez des difficultés. Malheureusement, votre résilience peut diminuer avec le temps et vous laisser démotivé(e) et vulnérable.

Les événements de la vie qui sont difficiles et pénibles font inévitablement partie de la vie de toute personne, qu'elle le veuille ou non. Bien que ces épreuves soient souvent difficiles à surmonter, il existe des moyens d'accroître votre résilience, notamment en explorant votre identité, en éveillant l'espoir, en renforçant vos liens, en réduisant les dommages dans votre vie et en apprenant à faire des choix efficaces. De nombreux choix s'offrent à nous, tant à l'intérieur de nous-mêmes que dans nos actions dans le monde qui nous entoure.

**Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter un événement important de votre vie?**

---

---

---

---

**Qu'avez-vous fait pour retrouver le mieux-être?**

---

---

---

---

# Vos aidants

Lors d'événements importants de la vie qui sont sources de détresse, il est utile de bénéficier de l'assistance d'un(e) aidant(e).

Les aidants en soins de santé peuvent être des proches, des amis, des pairs, des personnes de votre communauté, un(e) thérapeute, votre médecin, une ligne d'écoute téléphonique, le service des urgences de l'hôpital ou une unité de soins psychiatriques.



**Qui sont/étaient vos aidants lors d'un événement important de votre vie?**

---

---

---

---

**Comment vous ont-ils aidé à vous remettre de cet événement important de votre vie?**

---

---

---

---

À la suite d'une crise, vos aidants peuvent changer. Les aidants en soins de santé peuvent être des proches, des amis, des pairs, le service ou le personnel chargé des soins de santé mentale ou du traitement de la toxicomanie, une ligne d'écoute téléphonique, un groupe d'entraide ou de soutien par les pairs, ou encore un centre communautaire.

**Qui sont vos aidants aujourd'hui?**

---

---

---

---

# Le point sur votre qualité de vie

L'outil Qualité de vie de l'Organisation mondiale de la Santé (voir page 38) est un outil que vous pouvez utiliser pour faire le point sur votre qualité de vie. Il comporte de 26 questions sur votre vie actuelle. Les questions vous demandent d'évaluer une affirmation concernant votre vie sur une échelle de 1 à 5 ou de très satisfait(e) à pas du tout satisfait(e). Répondez aux questions du mieux que vous pouvez. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ce sont vos réponses.

Certaines des questions peuvent sembler un peu personnelles ou l'ensemble peut sembler accablant. Par exemple, la question no 26 demande dans quelle mesure vous êtes satisfait(e) de votre vie sexuelle. Vous n'êtes pas obligé(e) de répondre à cette question et vous n'avez pas à fournir de détails.

Ce questionnaire, qui vous amène à réfléchir à ce qui est important pour vous, peut vous aider à faire le point sur votre qualité de vie dans différents aspects. Vous pouvez ainsi voir les aspects dont vous êtes satisfait(e) et ceux dont vous êtes moins satisfait(e), voire pas du tout satisfait(e).

Vous pouvez voir où vous en êtes dans des domaines que vous appréciez et que vous trouvez importants. Vous pouvez décider de faire quelque chose de différent pour améliorer un ou plusieurs aspects. Les notes attribuées à chaque section colorée ont pour but de vous aider à déterminer dans quels aspects de votre vie vous estimez que votre qualité de vie est meilleure et dans quels autres elle est moins bonne. Vous pouvez vous en servir dans vos conversations avec vos aidants. Si vous reprenez ce questionnaire régulièrement, il peut vous permettre de prendre note de votre perception de votre vie au fil du temps et de savoir si les efforts que vous déployez sont efficaces.

## Échelle « Qualité de vie »

Les questions suivantes portent sur ce que vous pensez de votre qualité de vie, de votre santé ou d'autres aspects de votre vie. Lisez chaque question ainsi que les choix de réponses. Veuillez encercler le chiffre correspondant à la réponse qui décrit le mieux ce que vous avez vécu au cours des **deux dernières** semaines. Si vous ne savez pas quelle réponse choisir, la première réponse à laquelle vous pensez est souvent la meilleure.

	Très mauvaise	Mauvaise	Ni bonne ni mauvaise	Bonne	Très bonne
1. Comment trouvez-vous votre qualité de vie?	1	2	3	4	5

	Pas du tout satisfait(e)	Pas satisfait(e)	Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)	Satisfait(e)	Très satisfait(e)
2. Êtes-vous satisfait(e) de votre santé?	1	2	3	4	5
	Énormément	Beaucoup	Modérément	Un peu	Pas du tout
3. La douleur physique vous empêche-t-elle de faire ce que vous avez à faire?	1	2	3	4	5
4. Un traitement médical vous est-il nécessaire pour faire face à la vie de tous les jours?	1	2	3	4	5

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Énormément
5. Trouvez-vous la vie agréable?	1	2	3	4	5



# Les espoirs et les rêves

## L'importance des espoirs et des rêves

Au fur et à mesure que vous vous rétablissez, vous pouvez commencer à avoir des idées ou des sentiments sur ce que vous voulez faire, sur ce dont vous avez besoin pour vous-même. Vous pouvez aussi vous faire une idée de la vie que vous souhaitez mener. L'espoir est la croyance en la possibilité d'un avenir souhaitable. En imaginant les détails et en vous sentant attiré(e) par ce rêve, vous rendez cet avenir plus réel. L'espoir est éveillé par vos pensées et vos rêves. Lorsque vous avez de l'espoir, vous avez de l'énergie et vous voulez réaliser vos rêves.

Cela diffère d'une personne à l'autre. Vos rêves peuvent être notamment de :

- retourner aux études
- découvrir ce dont vous avez besoin
- rester hors de l'hôpital
- obtenir un emploi
- réaliser un projet important
- avoir des amis
- rester en bonne santé
- tenir bon tout au long de la journée
- exprimer votre genre
- ressentir un lien avec la communauté
- trouver un ou une partenaire de vie



Certaines personnes peuvent rejeter vos espoirs et vos rêves. Elles peuvent penser qu'ils ne sont pas réalistes ou que ces changements sont indésirables. Elles peuvent penser que vous ne devriez pas les réaliser ou les accepter. Cependant, il est courant que les gens aient des espoirs et des rêves, même s'ils savent qu'ils ne se réaliseront pas.

La personne qui ne fait du sport que le week-end peut tout de même rêver de participer aux Jeux olympiques. La personne qui rêvait d'être astronaute sans jamais y parvenir peut encore éprouver les mêmes sentiments lorsqu'elle regarde les étoiles avec son télescope. Des études ont révélé que le fait de penser à nos espoirs et à nos rêves peut améliorer notre humeur pendant un court laps de temps. Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous préparez un voyage ou lorsque vous pensez gagner à la loterie.

Les espoirs et les rêves vous aident à aller de l'avant, à essayer de nouvelles choses. Ils peuvent vous donner une orientation. Il est utile de les entretenir, même si vous ne savez pas comment ils se réaliseront ou s'ils se réaliseront. Ils peuvent vous donner de l'énergie et de l'espoir pour l'avenir. En outre, ils peuvent vous guider vers d'autres projets qui vous tiennent à cœur.

# L'éveil de vos espoirs et de vos rêves

Commençons par quelques questions pour éveiller votre espoir.

**Si l'on vous accordait quelques vœux, quels seraient-ils?**

---

---

---

**Si vous pouviez être au sommet de votre forme et vivre votre vie comme vous le souhaitez, que feriez-vous différemment?**

---

---

---

**Un (ou plusieurs) endroit(s) que vous aimeriez visiter**

---

---

---

**Une (ou plusieurs) personne(s) que vous souhaitez rencontrer ou à qui vous souhaitez parler**

---

---

---

**Un (ou plusieurs) projet(s) que vous aimeriez réaliser**

---

---

---

**Un (ou plusieurs) aspect(s) de vous-même que vous souhaiteriez changer**

---

---

---

Voici d'autres moyens de commencer à découvrir vos propres espoirs et vos propres rêves. Essayez-en un ou plusieurs.

- faire un collage
- écrire une liste des choses que vous voulez
- écrire une histoire
- vous envoyer à vous-même quelques idées par texto
- dessiner des images
- trouver des extraits de films sur des sujets qui vous intéressent
- trouver des images sur Internet
- trouver des photos de passe-temps que vous avez pratiqués dans le passé



**Qu'avez-vous découvert sur vous-même?**

---

---

---

**Quels sont vos espoirs et vos rêves?**

---

---

## L'exploration de vos espoirs et de vos rêves

Lorsque vous explorez vos espoirs et vos rêves, pensez à une période suffisamment éloignée dans le temps pour que votre situation actuelle ne constitue pas une limite. Il peut s'agir de cinq ans, deux ans, un an, six mois ou une semaine dans l'avenir, selon ce qui vous semble le plus approprié. Il peut également s'agir d'un événement : « quand je travaille » ou « quand je déménage ».



**Quel est le délai de réalisation de vos espoirs et de vos rêves?**

---

Les exercices suivants vous aideront à décrire vos espoirs et vos rêves d'une manière inspirante. Ajoutez autant de détails que vous le souhaitez pour que vous ressentiez du plaisir en les décrivant.

### Le meilleur endroit où vivre

Vous avez peut-être des idées et des préférences sur le lieu et le mode de vie que vous souhaitez. Si l'on connaît ses propres préférences, il est plus facile de créer un espace agréable pour soi.

**Où aimeriez-vous vivre? (un quartier de la ville, dans un secteur où il y a des parcs ou des magasins, à la rurale ou en ville, etc.)**

---

---

**Qui voulez-vous avoir autour de vous? (colocataires, voisins, famille, etc.)**

---

---

**Plus de détails sur le meilleur endroit où vivre :**

---

# L'importance de la communauté

La notion de communauté peut revêtir des significations différentes selon les personnes. Il ne s'agit pas seulement de l'endroit où vous vivez. Il peut s'agir d'un groupe de personnes, d'une activité commune ou d'une identité commune qui rassemble les gens. Vous ne créez pas nécessairement de liens égaux avec chaque membre d'une communauté, mais vous partagez en grande partie les mêmes valeurs ou les mêmes désirs. Il est très important pour les gens de faire partie d'une communauté et d'y participer, cela peut les aider à définir leur identité et leur rôle. La participation dans la communauté ne signifie pas toujours qu'il faut faire quelque chose, mais il peut s'agir simplement d'en faire partie.

**Qu'est-ce que la communauté signifie pour vous?**

---

---

---

**Quel est votre rôle dans votre communauté ou quel rôle aimeriez-vous occuper dans votre communauté?**

---

---

---

**Que retirez-vous de votre appartenance à la communauté ou qu'aimeriez-vous en retirer?**

---

---

---

**Quelle est votre contribution ou que souhaiteriez-vous apporter à votre communauté?**

---

---

---

**Plus de détails sur votre communauté et vos contributions**

---

---

---

# Vos liens

Passons de votre communauté aux personnes avec lesquelles vous entretenez des liens. Les liens véritables peuvent rendre la vie plus agréable et lui donner un sens. Les liens peuvent comprendre vos amis, votre partenaire, vos proches, vos animaux de compagnie, vos liens spirituels avec vous-même et quelque chose qui vous dépasse.

**Avec qui entretenez-vous un lien, une amitié ou une relation?**

---

---

---

**Avec qui aimeriez-vous entretenir ou renforcer un lien?**

---

---

---

**Que faites-vous ou pouvez-vous faire pour créer des liens, des amitiés, des relations avec les autres?**

---

---

---

**Plus de détails sur vos liens**

---

---

---

# Votre mieux-être

Le mieux-être est lié à votre état physique, mental, émotionnel et spirituel. Il peut comprendre l'auto assistance, l'éducation en matière de santé et la santé physique personnelle. Vous pouvez vous sentir en bonne santé dans un aspect de la vie et avoir des difficultés dans d'autres.

**Que faites-vous déjà pour votre mieux-être?**

---

---

---

---

Voici quelques exemples d'outils de mieux-être :

- Méditation
- Artisanat
- Lecture
- Exercice physique
- Écoute de musique

**Quelles sont les idées de mieux-être que vous aimeriez essayer ou ajouter à votre programme?**

---

---

---

---

**Que devez-vous faire pour préserver votre mieux-être?**

Chaque jour	Chaque semaine	Chaque mois	Chaque année	Occasionnellement
<i>Exemple : me brosser les dents deux fois par jour</i>	<i>Exemple : cours de yoga trois fois par semaine</i>	<i>Exemple : appeler ma tante</i>	<i>Exemple : renouveler mon assurance habitation le 14 mars</i>	<i>Exemple : acheter un produit d'entretien pour la cuisine</i>

# Utilisation de votre temps

L'utilisation que vous faites de votre temps peut influencer votre énergie, votre motivation, l'image que vous avez de vous-même et votre expérience. Il est utile de réfléchir aux activités qui vous intéressent, qui vous procurent du plaisir ou qui sont importantes pour vous. Vous avez le pouvoir de choisir comment vous utilisez et gérez votre temps.

**Comment aimeriez-vous passer votre temps? Décrivez une journée agréable, intéressante et constructive.**

---

---

---

**Quels sont vos centres d'intérêt ou les passe-temps que vous pratiquez ou aimeriez pratiquer?**

---

---

---

**Avec qui passez-vous ou aimeriez-vous passer votre temps?**

---

---

---

**Quoi d'autre est important pour vos espoirs et vos rêves?**

---

---

---

# Votre boussole

## Vos valeurs

Si vous vous promenez dans la forêt, vous risquez de vous perdre sans boussole. Une boussole indique toujours une seule direction. Il suffit d'y jeter un coup d'œil pour savoir dans quelle direction vous vous dirigez. Elle ne vous indique pas dans quelle direction vous devriez aller, mais seulement dans quelle direction vous allez.

Dans votre vie, vous avez également besoin d'une boussole. Vos valeurs ou les choses importantes dans votre vie sont votre boussole.

Elles viennent souvent de votre culture, de votre famille et de vos expériences de vie. Vos valeurs en disent quelque chose sur qui tu est. La boussole de votre vie indique toujours une seule direction. Si vous connaissez vos valeurs, vous avez une meilleure idée de vous-même et de votre propre direction.



Les valeurs peuvent être par exemple :

- avoir des relations aimantes et attentionnées;
- être un parent attentif (ou maître attentif d'un enfant ou animal de compagnie);
- être en bonne santé;
- être intelligent(e);
- être authentique.

Vous savez si vos actions sont conformes ou non à ce qui est le plus important pour vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise direction à prendre, mais il est utile de savoir ce qui est important pour vous.

Vous pouvez noter ce que vous ressentez lorsque vous agissez conformément à vos valeurs ou non. Vous pouvez également commencer à remarquer ce que vous aimez, ce que vous préférez, ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. En période de stress, il est facile de perdre de vue ses valeurs. Parfois, nous décidons que les valeurs du passé ou les valeurs des autres ne sont plus importantes pour nous et que d'autres valeurs sont préférables.

Faites l'exercice suivant, il peut vous aider à commencer à définir vos valeurs.



## Fiche de travail « Mes valeurs »

1. Encerclez toutes les valeurs qui sont importantes pour vous. Ajoutez des valeurs importantes pour vous qui ne figurent pas dans la liste.
2. Dans votre liste, choisissez les cinq plus importantes pour vous.
3. Trouvez trois valeurs directrices. Ce sont des valeurs que vous voulez garder à l'esprit lorsque vous faites des choix qui affectent votre vie. Elles peuvent être différentes de vos cinq valeurs les plus importantes. Par exemple, vous pouvez privilégier des valeurs qui sont nouvelles pour vous, mais qui sont importantes au moment de faire des choix, des valeurs dont vous voulez toujours vous souvenir.

Acceptation	Sécurité financière	Intégrité	Responsabilité
Réalisation	Pardon	Amour	Conscience de sa propre valeur
Ambition	Bonheur	Loyauté	Sobriété
Authenticité	Travail acharné	Mes contributions	Solidarité
Communication	Santé	Motivation	Spiritualité
Compassion	Obligeance	Patriotisme	Confiance
Courage	Honnêteté	Plaisir	Sincérité
Créativité	Espoir	Pouvoir	Caractère unique
Diversité	Droits de la personne	Fierté	Sagesse
Excellence	Inclusivité	Vie privée	_____
Équité	Indépendance	Raison	_____
Famille	Paix intérieure	Respect	_____

Les cinq valeurs les plus importantes pour moi

---

Mes trois valeurs directrices

---

# Votre identité

Votre identité est votre perception de ce que vous êtes, votre « moi » unique. Votre identité peut comprendre votre famille et vos rôles dans la vie, votre genre, votre orientation sexuelle, votre race ou origine ethnique, vos intérêts, vos groupes, votre vision du monde, les événements de votre vie, vos forces, vos rêves, vos emplois, votre culture, vos compétences et tout ce qui définit qui vous êtes.

Les identités peuvent changer au fil du temps, ou vous pouvez choisir de changer d'identité.

Utilisez ces questions pour explorer des aspects qui font de vous ce que vous êtes.

**Comment définiriez-vous votre identité?**

---

---

---

**Qu'est-ce qui est le plus important à propos de vous?**

---

---

---

**Quels sont les moments forts de votre vie?**

---

---

---

**Quels objectifs êtes-vous fixés dans votre vie?**

---

---

---

**Quelles réussites ou réalisations ont contribué à façonner votre identité actuelle?**

---

---

---

**Quels sont vos dons, vos talents ou vos qualités en tant qu'être humain?**

---

---

**Quelles leçons de vie avez-vous apprises?**

---

---

---

**Quels sont les tournants ou les moments qui ont changé votre vie?**

---

---

---

**À quel moment quelqu'un a-t-il fait une différence dans votre vie ou vous a-t-il montré la voie à suivre?**

---

---

---

**Quelles sont les relations dont vous êtes fier(-ère) ou qui sont importantes pour vous?**

---

---

---

## Utilisation de votre boussole

Avec une boussole, il est plus facile de s'orienter dans la forêt. Vous commencez à découvrir le type de paysage et de relief que vous aimez. Il peut s'agir d'un chemin plat et large à ciel ouvert près de la rivière. Peut-être un sentier de montagne. Vous découvrez également les reliefs que vous n'aimez pas. Il peut s'agir d'une falaise rocheuse ou d'une forêt dense.



Chaque étape est un choix qui vous conduit dans une direction ou une autre. Vous pouvez utiliser votre boussole pour savoir si vous allez dans la direction souhaitée. Le regard que vous portez sur vous-même aujourd'hui est important. La façon dont vous souhaitez vous percevoir et vous épanouir est tout aussi importante.

Une vision optimiste de l'avenir vous motive à changer les choses et vous aide à faire des choix efficaces dans le présent pour vous mener là où vous souhaitez aller.

# Votre identité actuelle et future

Dans les pages suivantes, vous allez illustrer la manière dont vous vous percevez actuellement (identité) et dont vous aimeriez vous percevoir dans l'avenir. Veuillez vous inspirer de la liste d'exemples de mots clés fournie pour trouver des mots qui vous décrivent. Utilisez vos propres mots. Le cercle vous représente comme un tout, une synthèse de l'image que vous avez de vous-même.

## Votre identité actuelle

1. Choisissez autant de mots que nécessaire pour bien vous décrire. Utilisez vos propres mots, qui ne figurent pas forcément dans la liste d'exemples.
2. Placez les mots dans l'image de manière à montrer comment ils font partie de votre identité. Par exemple, vous pouvez diviser l'image en zones pour chaque mot, avec des zones plus grandes pour les mots qui décrivent des aspects plus importants de votre personnalité. Vous pouvez également utiliser des couleurs pour montrer l'interaction entre ces mots. Soyez créatif comme vous le souhaitez.
3. Regardez votre image et encerclez les qualités ou les traits que vous aimez et soulignez ceux que vous n'aimez pas. Cela peut vous aider à déterminer les aspects que vous aimeriez changer dans votre identité.

## Identité future

Passez en revue les fiches de travail « Vos valeurs » et « Votre identité ». Pensez à des parties de vous-mêmes datant d'une période antérieure de votre vie que vous avez dû abandonner en raison de la réalité de votre situation. Par exemple, vous étiez peut-être musicien(ne) ou vous aimiez peut-être la nature ou les activités sociales, mais vous avez dû y renoncer en raison de changements dans votre vie, d'obstacles ou de difficultés.

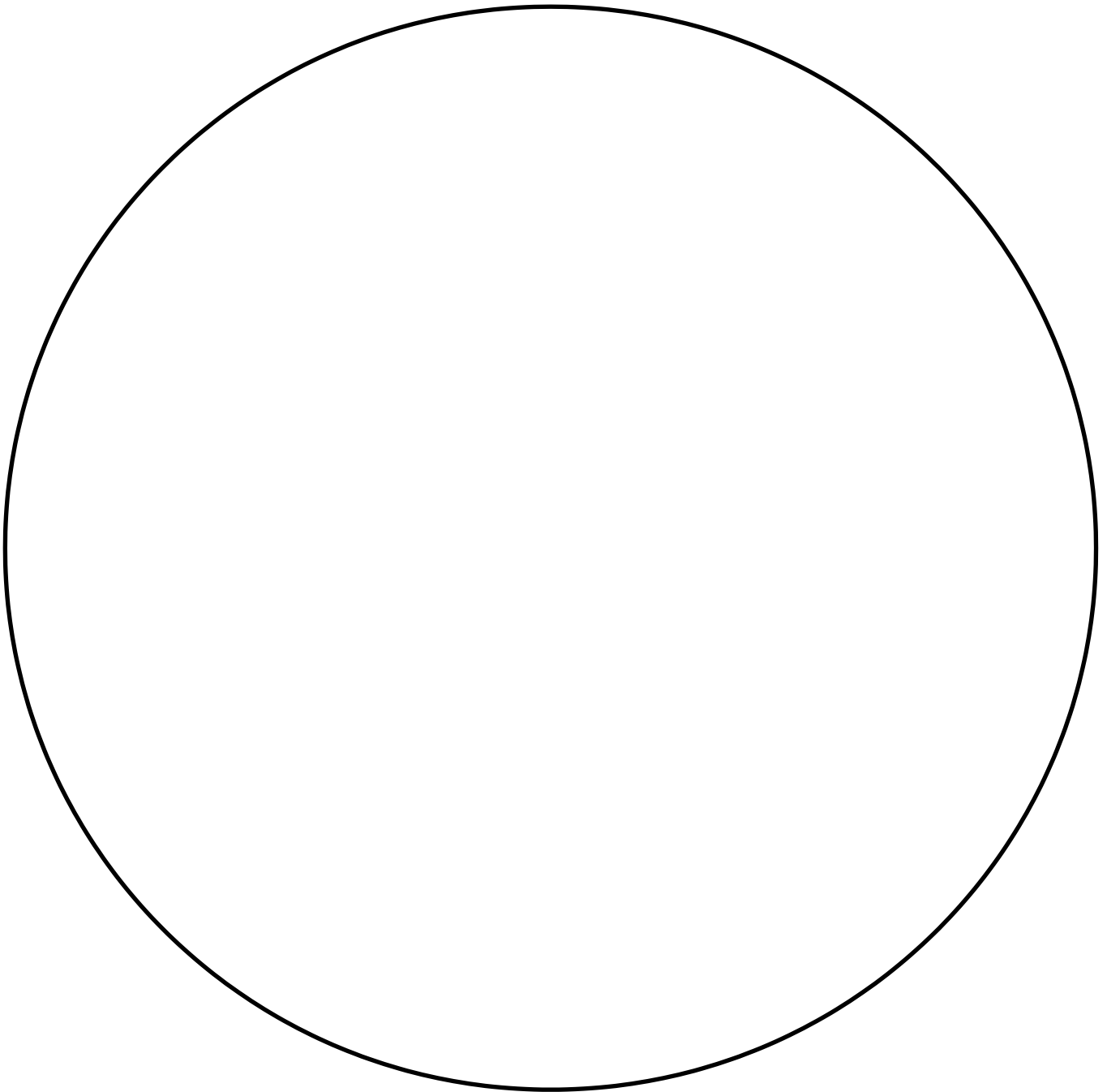
1. Choisissez les mots qui décrivent les parties de votre identité que vous souhaitez conserver, reconquérir ou développer. Placez les mots dans l'image de manière à montrer comment ils font partie de votre identité. Vous pouvez également utiliser les mêmes stratégies décrites dans le Pas 2 de l'activité « Votre identité actuelle ».
2. Regardez votre image et écrivez une courte phrase sur vous-même. Par exemple : « Je suis cette grand-mère vers laquelle mes enfants se tournent pour obtenir des conseils sur la façon d'élever leurs enfants ».
3. Notez une ou deux mesures ou options que vous pouvez prendre pour avancer dans cette direction.

# Fiche de travail « Mon identité »

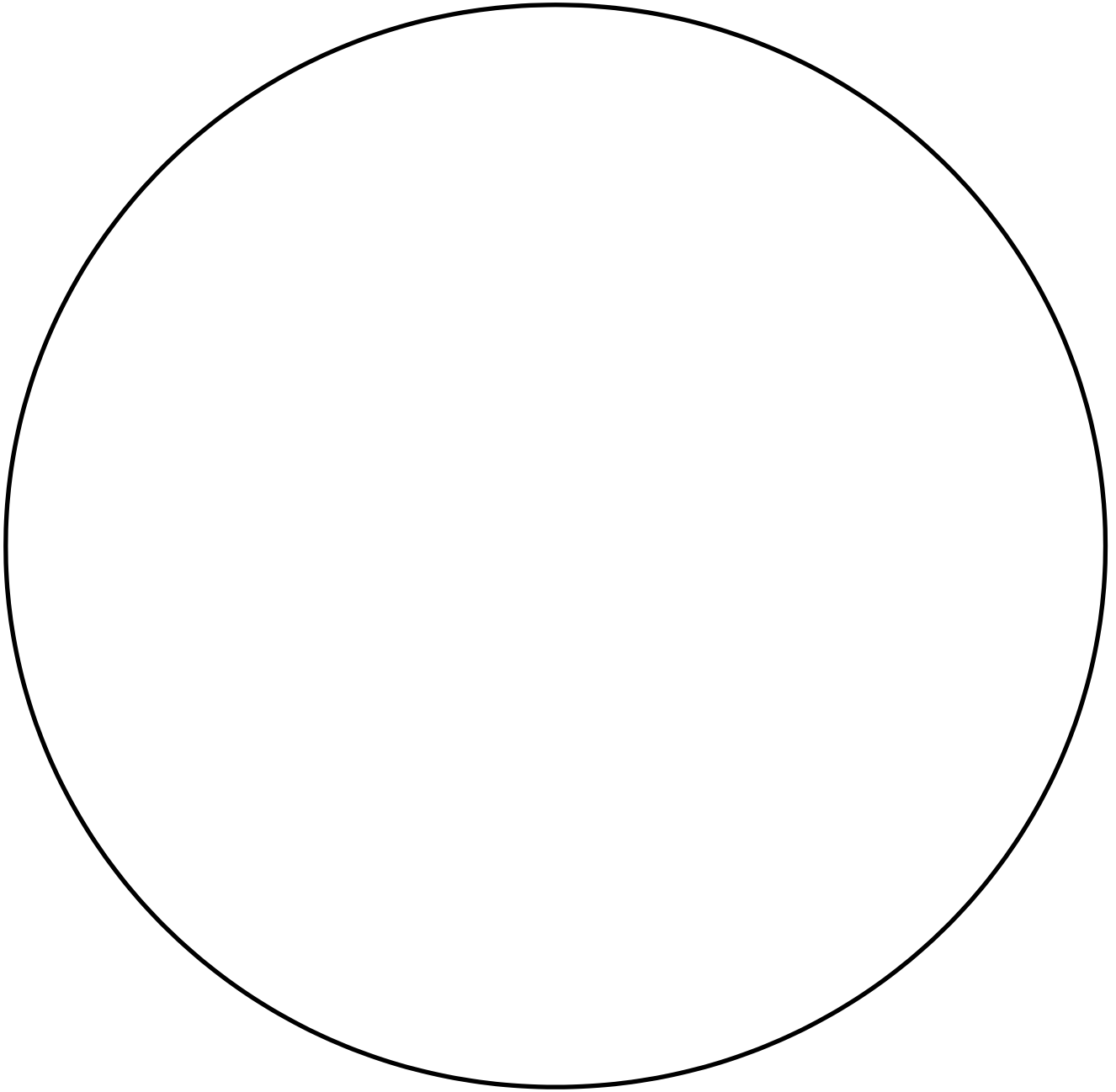
Il est impossible de créer une liste exhaustive de tout ce qui peut être inclus dans votre identité. La liste suivante fournit des EXEMPLES à des fins d'inspiration seulement. Veuillez utiliser vos propres mots pour décrire qui vous êtes.

<p><b>Genre</b> Bispirituel(le) Transgenre Non binaire Genre fluide Cisgenre Homme Femme</p>	<p><b>Nation/Ethnicité/Race</b> Haida Gwaii Stó:lō Canadien(ne) d'origine asiatique Indo-Canadien(ne) Afro-Canadien(ne) Allemand(e) Canadien(ne)-français(e)</p>	<p><b>Orientation sexuelle</b> Pansexuel(le) Gai Lesbienne Bisexuel(le) Asexuel(le) Fluide Hétérosexuel(le)</p>
<p><b>Religion/Philosophies</b> Juif(-ve) Musulman(e) Chrétien(ne) Bouddhisme Hindouisme Bahá'í Wicca Témoign de Jéhovah</p>	<p><b>Passe-temps</b> Tricot Dessin Poésie Poterie Écriture d'un blogue Jardinage Photographie Musique</p>	<p><b>Réalisations</b> Atteindre un objectif Obtenir un diplôme Obtenir un emploi Acquérir compétence, apprendre langue Surmonter une difficulté Déménager dans un autre pays Gagner une course ou un concours Obtenir le permis de conduire</p>
<p><b>Éducation/social</b> Ancien(ne) Entrepreneur(e) Athlète Diplôme de formation générale Femme de métier Diplôme collégial/universitaire Classe créative</p>	<p><b>Communautés</b> Bande Communauté basée sur l'identité Motocyclette Animaux Communauté sportive Rétablissement Communauté de croyants</p>	<p><b>Santé</b> Spiritualité Yoga Méditation Santé mentale ou physique Incapacité Groupes d'entraide Deuil et perte d'un proche</p>
<p><b>Autres</b> Langue Généalogie Nom Voyage Comédie Rôles Expériences</p>	<p><b>Ajoutez vos propres exemples</b></p>	<p><b>Ajoutez vos propres exemples</b></p>

# Fiche de travail « Mon identité actuelle »



## Fiche de travail « L'identité que je désire »



**Une phrase à propos de moi :**

---

---

**Une mesure ou une option que j'ai prise ou que je peux prendre pour me rapprocher de ma future identité :**

---

---

# Expression de votre identité

Chacun et chacune d'entre nous exprime son identité d'une manière qui lui est propre. Vous pouvez exprimer des aspects de votre identité par vos vêtements, votre coiffure, vos bijoux, vos tatouages, votre élocution, les communautés auxquelles vous appartenez, le choix de travail bénévole ou rémunéré, des vidéos sur YouTube et des œuvres publiées, de la musique et de nombreuses autres manières. Vous pouvez exprimer certaines de vos identités différemment, selon les situations, et parfois vous pouvez choisir de ne pas exprimer du tout certains aspects de votre identité. Vous pouvez également limiter cette expression à quelques amis proches ou à des communautés en particulier. Dans certains cas, vous pouvez même choisir d'exprimer le contraire de votre identité ressentie afin d'être accepté(e), de vous sentir plus en sécurité ou pour d'autres raisons personnelles.

Les parties de vous-même que vous pouvez choisir d'exprimer différemment peuvent comprendre votre genre, votre orientation sexuelle, votre origine ethnique, votre religion, vos opinions politiques, vos idéologies et d'autres aspects de vous-même que vous considérez comme privés ou que vous jugez risqué d'exprimer dans certaines circonstances.

Voici quelques exemples de moments où vous exprimez votre identité différemment : Éviter de porter vos vêtements habituels ou d'exprimer votre identité culturelle ou ethnique, estimant que cela vous donnerait plus d'égalité en matière d'avancement professionnel ou de possibilités d'emploi.

Exprimer le genre que les autres attendent de vous plutôt que votre genre réel, car vous craignez que les autres fassent des commentaires ou agissent d'une manière qui vous met mal à l'aise.

Porter vos symboles religieux cachés sous vos vêtements pour éviter d'être traité(e) différemment au travail, à l'école ou dans certains milieux sociaux.

Voici quelques exemples de façons dont vous pouvez exprimer votre identité :

Vêtements, bijoux, coiffure	Communautés / organisations	Choix de relations
Voix, mots, langage	Régime alimentaire	Comportements
Mouvement, danse, sport	Célébrations, événement	Corps, tatouages, perçages
Poésie, blogues, vidéos	Musique	Symboles, décorations, drapeaux

Il vous faudra peut-être du temps pour accepter certains aspects de votre personnalité et vous pourrez changer votre façon d'exprimer votre identité au fil du temps.



**Comment exprimez-vous votre identité?**

---

---

---

**Y a-t-il des aspects de vous-même que vous n'exprimez qu'à certaines personnes de votre entourage ou de votre communauté?**

---

---

---

**Y a-t-il des aspects de vous-même que vous cachez, que vous exprimez différemment ou que vous n'exprimez pas du tout?**

---

---

---

**Souhaitez-vous exprimer certains aspects de votre identité à davantage de personnes ou à tout le monde? Qu'est-ce qui affecte votre décision?**

---

---

---

**Envisagez-vous d'exprimer davantage votre identité ou certains de ses aspects à l'avenir? Qu'est-ce qui devrait changer pour que vous vous engagiez dans cette voie?**

---

---

---

**Quels aspects de vous-même vous sentez-vous à l'aise d'exprimer en ce moment, que vous voulez continuer à exprimer, ou que vous étiez à l'aise d'exprimer dans le passé et que vous voudriez vous réapproprier?**

---

---

---

**Une mesure ou une option que vous avez prise ou que vous pouvez prendre pour vous rapprocher de la liberté d'expression de qui vous êtes :**

---

---

---

# Votre plan de vie ou de rétablissement

Un plan pour créer la vie que vous souhaitez. Les parcours de vie peuvent être difficiles. Vous avez peut-être été confronté(e) à des difficultés qui vous ont fait dévier de votre voie. Le moment est venu de choisir une autre voie et de s'orienter vers un avenir plein d'espoir, de promesses et de sens. C'est le bon moment pour réfléchir à l'avenir que vous souhaitez pour vous-même et pour élaborer un plan pour ce parcours vers la vie que vous voulez vivre.

Il est important de vous rappeler que vous vous écarterez parfois de la bonne voie. Il en est de même pour nous tous. Cependant, lorsque vous aurez créé un plan de vie ou de rétablissement comprenant votre vision et les mesures que vous prendrez, vous pourrez l'utiliser pour vous remettre sur la bonne voie. Il vous guidera dans votre parcours. Il est facile de modifier votre plan de vie ou de rétablissement si vous constatez que certains éléments ne vous conviennent pas ou si vous avez besoin d'ajouter quelque chose que vous voulez commencer à faire ou arrêter de faire.

Relisez les pages précédentes sur la définition de vos valeurs, de votre identité future, de vos espoirs et de vos rêves, et de votre spiritualité.

1. **Valeurs directrices** — Écrivez vos valeurs directrices. Votre plan de rétablissement vous aidera à mener une vie fondée sur ces valeurs.
2. **Espoirs et rêves** — Identifiez les espoirs et les rêves qui vous inspirent le plus et qui ont le plus de sens pour vous. Résumez vos espoirs et vos rêves dans votre plan de rétablissement. Quelques mots et phrases suffisent généralement.
3. **La situation actuelle** — Pensez à vos circonstances actuelles dans les mêmes aspects que vos espoirs et vos rêves. Écrivez quelques mots à ce sujet.
4. **Commencements et arrêts** — Dressez la liste des choses que vous voulez faire différemment. Que voulez-vous COMMENCER à faire pour faciliter votre parcours? Que choisirez-vous d'ARRÊTER de faire? Cela vous rapprochera de la vie que vous voulez vivre. Vous changez vos habitudes en pensant à vos choix.
5. **Un pas de plus** — choisissez un moment dans un avenir proche (dans quelques mois) et décrivez ce qui sera différent dans votre vie au fur et à mesure que vous progresserez. Rédigez-le de manière à pouvoir dire : « Oui, j'ai réalisé cela » ou « Non, je n'ai pas réalisé cela cette fois-ci ».

Moi et les autres — il s'agit d'étapes ou de tâches que vous entreprendrez et que vous demanderez aux autres d'entreprendre pour vous aider à vous rapprocher de la vie que vous voulez vivre.

# Fiche de travail « Mon plan de vie ou de rétablissement »

Mes trois valeurs directrices

Mes espoirs et mes rêves :

La situation actuelle — ma vie actuelle

Commencements — Les choses iraient mieux si je pouvais commencer à...

Arrêts — Les choses iraient mieux si je pouvais arrêter de...

Un pas de plus — Choisissez un objectif qu'il vous sera facile de vérifier si vous l'avez atteint.

Moi — Mesures que je suis prêt(e) à prendre pour progresser activement vers la réalisation de mes espoirs et de mes rêves

Les autres — Ce que les autres peuvent faire pour m'aider à réaliser mes espoirs et mes rêves. Indiquez qui sont ces personnes

# Trouver votre voie

Dans la forêt, le chemin à suivre est parfois simple. Le chemin à suivre est clairement indiqué. Il paraît logique. Parfois, les choix que vous faites dans votre vie sont clairs et simples. Vous pouvez les faire facilement.

Le chemin à suivre est parfois embrouillé. Vous n'arrivez pas à déterminer la direction à prendre. Ou encore, le chemin le plus facile vous mène dans la mauvaise direction. Ce qui vous fait du bien au début ne vous mènera peut-être pas là où vous voulez aller à long terme.

Parfois, le chemin difficile peut vous mener dans la direction voulue, mais il est effrayant.

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'être toujours en mouvement. Vous pouvez vous arrêter et vous reposer. Prenez le temps de regarder le paysage et d'observer la beauté qui vous entoure. Observez et appréciez votre parcours, même dans les moments difficiles.



Mettez en pratique les compétences présentées dans les pages suivantes afin d'améliorer votre capacité à faire des choix :

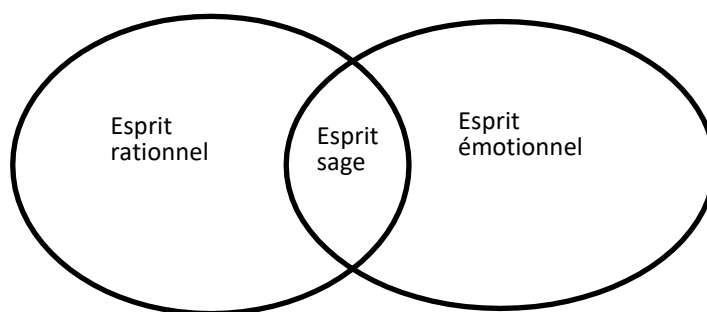
- Arrêtez-vous, respirez et réfléchissez — Cette compétence vous permet d'accéder à votre Esprit sage.
- Esprit sage — Cette compétence vous permet d'utiliser votre Esprit sage pour faire des choix efficaces et utiliser l'information provenant de vos émotions et de vos pensées.
- S.O.A.R. — Cette compétence vous aide à prendre des mesures réfléchies pour faire un choix et en tirer des leçons pour faire des choix efficaces ultérieurement.

## Arrêtez-vous, respirez et réfléchissez

Asseyez-vous sur une chaise ou sur le sol.

1. Concentrez-vous sur votre respiration, sur la sensation de votre souffle lorsque vous inspirez et expirez.
2. Observez vos pensées et vos sentiments. Laissez-les aller en expirant.
3. Observez ce que vous ressentez en continuant d'inspirer et d'expirer plusieurs fois.
4. Pratiquez cette compétence pour accéder à votre Esprit sage.

# Esprit sage



## Esprit émotionnel

L'Esprit émotionnel se manifeste lorsque vos pensées et vos actions sont principalement contrôlées par vos émotions. Les émotions extrêmes peuvent prendre le dessus sur votre capacité à penser clairement et à évaluer toutes les options qui s'offrent à vous. Les choix effectués sous le coup d'émotions extrêmes peuvent avoir des conséquences néfastes sur votre vie.

## Esprit rationnel

L'Esprit rationnel se manifeste lorsque vous abordez les choses uniquement de manière intellectuelle, en pensant de manière logique. La pensée logique est difficile et les faits peuvent être déformés ou mal interprétés. La logique n'est qu'une partie du tableau nécessaire pour faire un choix efficace.

## Esprit sage

L'Esprit sage se manifeste lorsque l'Esprit émotionnel et l'Esprit rationnel se rejoignent. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés conjointement. Lorsque vous utilisez votre Esprit sage, vous êtes équilibré(e) et vous utilisez à la fois vos émotions et vos pensées pour faire des choix.

Il y a plus d'une façon pour accéder à l'Esprit sage. Le but est de se détendre tout en restant concentré. Vous devez être en mesure de prêter attention à vos pensées et à vos sensations sans y réagir ni les juger.

Arrêtez-vous, respirez et réfléchissez

Exercice physique intense

Une promenade tranquille

Méditation

Bain chaud

Écoute de musique apaisante

Nommez vos pensées

ou vos sentiments

Se concentrer sur les faits et non sur ce qui est bon ou mauvais

# S.O.A.R. — Situation/Options et résultats/Action/Revue

Ces quatre étapes peuvent vous aider à faire des choix plus efficaces.

## **S — Situation — Quelle est votre situation?**

La première étape consiste à analyser votre situation et à vous préparer à explorer vos options. Décrivez vos circonstances. Y a-t-il des obstacles qui vous empêchent de faire un choix efficace? Assurez-vous que vous utilisez votre Esprit sage.

- Réfléchissez au lien entre ce choix et votre avenir ou à la façon dont vous voulez vous en servir.
- Y a-t-il des « bloqueurs de choix » (obstacles) présents? Par exemple : des substances psychoactives (alcool, drogues), des émotions extrêmes, des symptômes ou d'autres facteurs qui affectent votre capacité à penser de manière efficace.
- Comment votre choix affectera-t-il les autres?

## **O — Options et résultat — Quel résultat souhaitez-vous obtenir et quelles sont les options qui s'offrent à vous?**

- Quels résultats voulez-vous obtenir?
- Quelles options s'offrent à vous?
- Avez-vous des compétences ou des points forts sur lesquels vous pouvez compter? Par exemple : avez-vous déjà emprunté cette route? Si oui, qu'avez-vous appris la dernière fois qui pourrait vous aider aujourd'hui?
- Ce choix vous rapprocherait-il de vos espoirs et de vos rêves?
- Quels sont les « pour » et les « contre » de vos options?
- De quelles autres informations avez-vous besoin avant de pouvoir prendre une décision?

## **A — Action — Agissez**

Prenez les mesures que vous avez choisies et établissez un plan pour les mettre en œuvre. Gardez le cap et n'abandonnez pas, sauf si vous vous rendez compte que vous avez fait le mauvais choix. Si cela ne fonctionne pas bien, déterminez les causes et faites les ajustements nécessaires. Utilisez votre plan B si votre premier plan ne fonctionne pas.

## **R — Passez en Revue les résultats et tirez-en des leçons**

Pour faire des choix efficaces, vous devez examiner les résultats de vos choix pour vérifier si vous avez obtenu les résultats que vous souhaitiez.

- Indiquez ce qui s'est passé.
- Avez-vous obtenu les résultats escomptés?
- Si c'est le cas, c'est parfait! Identifiez ce qui a bien fonctionné afin de reprendre cette mesure ultérieurement.
- Sinon, qu'avez-vous appris? Utilisez ces informations ultérieurement afin d'obtenir de meilleurs résultats.

# Fiche de travail « Faire des choix S.O.A.R. »

**Situation — Quelle est la situation?**

---

---

**Résultats — Quels résultats voulez-vous obtenir?**

---

---

**Options — Quelles sont les options qui s'offrent à vous?**

Option	Pour	Contre

**Action — Quelle option avez-vous choisie?**

---

---

**Quel est votre plan?**

---

---

**Quel est votre plan B?**

---

---

**Passez les résultats en revue et tirez-en des leçons — Faites ceci peu de temps après avoir agi.  
Que s'est-il passé?**

---

---

**Avez-vous obtenu ce que vous vouliez?      Oui      Non**

**Qu'est-ce qui a bien fonctionné?**

---

---

**Que pourriez-vous faire différemment ou mieux la prochaine fois?**

---

---

# Choix et contrôle



Les choses ne se passent pas toujours bien. Il arrive qu'une autre personne prenne des décisions à votre place. Il peut être utile de parler de vos valeurs, de vos espoirs et de vos rêves pour récupérer une partie de votre pouvoir décisionnel.

**Quels sont les aspects de votre vie sur lesquels vous exercez un contrôle personnel?**

---

---

---

**Qu'est-ce qui vous donnerait l'impression d'avoir plus de contrôle personnel?**

---

---

---

**Qu'est-ce qui pourrait vous indisposer ou vous faire dévier de votre plan?**

Exemples : certains parfums, images, sons, goûts, lieux, personnes, souvenirs

---

---

---

---

**Quels outils de mieux-être pouvez-vous utiliser pour gérer vos facteurs de stress (voir « Votre mieux-être » à la page 13)?** Exemples : suivre votre plan pour préserver votre mieux-être; éviter les éléments déclencheurs; utiliser des distractions; respirer profondément; faire une promenade.

---

---

---

---

Parfois, vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir de choix du tout ou de ne pas avoir de bons choix. Les choix ne sont pas toujours bons ou mauvais. Ce qui est utile, c'est de savoir pourquoi vous choisissez l'un plutôt que l'autre. Pensez aux conséquences de ces décisions pour vous et pour les autres et réfléchissez à ce qui est le plus important pour vous à ce moment-là. Examinez votre boussole de valeurs et déterminez si votre choix vous rapproche ou vous éloigne de vos propres valeurs, espoirs et rêves.



Les choses ne restent pas toujours les mêmes. Dans la forêt, le temps peut changer, il est donc utile de se munir de vêtements adéquats. Dans votre vie, les outils et stratégies de mieux-être peuvent vous aider à rester en forme et à vous adapter aux changements ou aux difficultés.



### **Quels sont les signes qui indiquent que vous devez agir pour retrouver le mieux-être?**

Exemples : incapacité à éprouver du plaisir; évitement des autres ou isolement; sentiment d'être déconnecté(e) de son corps; incapacité à se concentrer

---

---

---

### **Que ferez-vous lorsque vous ressentirez les premiers signes de malaise?**

Exemples : en informer un(e) aidant(e) ou thérapeute et lui demander de m'aider à déterminer les mesures à prendre; écrire dans mon journal intime

---

---

---

### **Quels sont les signes qui indiquent que vous vous sentez mal?**

Exemples : sentiment de fragilité; réaction irrationnelle ou disproportionnée par rapport à la situation; sommeil excessif ou incapacité à dormir; augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues

---

---

---

### **Quelles mesures vais-je prendre si je me sens mal?**

Reportez-vous aux *outils de mieux-être* et notez les mesures qui contribuent à réduire les symptômes lorsque vous vous sentez mal. Ces mesures doivent maintenant être détaillées et précises. Exemples :

- Appeler mon médecin ou mon principal prestataire de soins de santé et demander des conseils
- Me libérer de certaines responsabilités, m'absenter du travail ou de l'école
- Prendre des dispositions avec mes aidants pour obtenir de l'aide immédiatement si mes symptômes s'aggravent

# Plan de crise

Dans la forêt, la fumée est le signe d'un éventuel incendie. Dans votre vie, ces signes indiquent que votre situation s'aggrave. Vous pouvez perdre votre emploi et ne pas pouvoir sortir du lit pendant une semaine. Vous pouvez perdre un proche et avoir du mal à réaliser les tâches les plus simples. Vous pouvez vous sentir mal physiquement et ne pas pouvoir dormir. Ces signes peuvent indiquer que vous devez prendre des mesures afin de résoudre les problèmes.

Votre plan de crise est un moyen de faire le suivi de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas pour préserver votre mieux-être et gérer les périodes où vous ne vous sentez pas bien, afin de mener une vie optimale. Ce plan sera créé et adapté par vous, il sera votre plan.



Le fait de mettre par écrit votre plan de crise vous fournira, à vous et à votre aidant(e), un guide de référence rapide sur ce qui est le plus efficace pour votre mieux-être.

Votre plan peut être utilisé pour votre vie quotidienne, mais aussi pour vous réparer à des événements, qu'ils soient planifiés ou inattendus. Votre plan vous aidera à :

- Réduire et gérer les pensées, les sentiments et les comportements indésirables ou troublants
- Vous donner les moyens de faire des choix positifs et de prendre de bonnes décisions concernant votre santé
- Améliorer votre qualité de vie
- Prendre des mesures pour définir et réaliser vos objectifs et vos rêves

Grâce à votre plan, vous serez moins souvent confronté(e) à des situations difficiles et, lorsque des difficultés surviendront, vous serez mieux préparé(e) à les surmonter. Vous trouverez dans les pages suivantes des outils qui vous aideront à élaborer votre propre plan de crise ou à préparer un plan préalable de soins pour vous-même.

Après avoir élaboré votre plan de crise, si vous souhaitez ajouter un plan préalable de soins à votre dossier médical, veuillez demander à votre prestataire de soins de santé de remplir un formulaire de planification préalable des soins. Tout au long de votre parcours de vie, vous remarquerez peut-être qu'il est différent de ce qu'il était avant votre crise. C'est normal. Vous apprenez et vous vous épanouissez. La connaissance de vos valeurs ou votre boussole et votre rapprochement de vos espoirs et de vos rêves ou de ce que vous désirez peuvent vous aider à trouver votre voie dans la vie. Au final, ce qui compte, c'est que vous viviez votre vie comme vous l'entendez.

# Fiche de travail « Mon plan de crise »

**Voici comment je suis quand je vais bien** (vous pouvez copier les éléments de la page 3)

---

---

---

---

**Voici comment je suis quand je ne me sens pas bien.** Soyez clair(e) et précis(e) dans la description de chaque symptôme et depuis combien de temps vous en souffrez; cela indique que vous avez besoin d'aide pour les soins et la prise de décision.

---

---

---

---

**Je souhaite que les personnes suivantes m'apportent leur soutien des manières suivantes.**  
Voir page 6

**Exemples :**

Nom	O/N	Lien	Numéro de téléphone	Rôle/Notes
Marie Tremblay	Oui	Psychiatre	xxx-xxx-xxxx	Soins de santé mentale, médicaments
Pierre Tremblay	Oui	Voisin	xxx-xxx-xxxx	Soins quotidiens aux animaux de compagnie
Jeanne Tremblay	Non	Tante	xxx-xxx-xxxx	Devient trop bouleversée
Éric Tremblay	Non	Cousin	xxx-xxx-xxxx	Donne des conseils non sollicités

Nom	O/N	Lien	Téléphone	Rôle/Notes

## Ces tâches doivent être réalisées par mes aidants :

Exemples :

Nom (lien)	Tâche
Jeanne (amie)	Appeler mon employeur pour demander une autorisation d'absence
Maman	Soins aux enfants et aux animaux de compagnie
Jean (frère)	Payer les comptes à la fin du mois
Jacques (ami)	Acheter des denrées alimentaires au besoin

Nom (lien)	Tâche

## Veillez FAIRE ce qui suit pour m'aider

Exemples :

- Permettez-moi de parler et d'écouter sans porter de jugement
- Demandez-moi ce dont j'ai besoin à ce moment-là
- Vérifiez que je consomme des aliments nutritifs et que je prends mes vitamines et autres médicaments
- Vérifiez si j'ai ce qu'il me faut pour mes loisirs ou pour écouter la musique que j'aime

---

---

---

---

**Veillez NE PAS faire ce qui suit**

Exemples :

- Ne m'obligez pas à parler
  - Ne me critiquez pas pour ce que j'ai fait ou n'ai pas fait
  - Ne prenez pas les commandes sans me demander d'abord ce que j'aimerais que l'on fasse
  - Ne me dites pas ce qui peut me guérir
- 
- 
- 
- 

**Voici les traitements qui peuvent être suggérés par mon équipe clinique, l'expérience que j'en ai et si je suis prêt(e) à les essayer**

Votre équipe clinique peut suggérer des traitements que vos aidants ne connaissent pas. Dressez une liste des traitements susceptibles d'être proposés et notez votre expérience antérieure de ces traitements. Indiquez également si vous souhaitez ou non les essayer pendant une crise.

*Exemples : Médicaments que vous avez essayés; stimulation magnétique transcrânienne (SMT); hospitalisation(s); traitements de médecine douce*

Traitement	Mon expérience	Essayer ou ne pas essayer

## Échelle « Qualité de vie »

Les questions suivantes portent sur ce que vous pensez de votre qualité de vie, de votre santé ou d'autres aspects de votre vie. Lisez chaque question ainsi que les choix de réponses.

Veuillez encercler le chiffre correspondant à la réponse qui décrit le mieux ce que vous avez vécu au cours des **deux dernières** semaines. Si vous ne savez pas quelle réponse choisir, la première réponse à laquelle vous pensez est souvent la meilleure.

	Très mauvaise	Mauvaise	Ni bonne ni mauvaise	Bonne	Très bonne
1. Comment trouvez-vous votre qualité de vie?	1	2	3	4	5

	Pas du tout satisfait(e)	Pas satisfait(e)	Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)	Satisfait(e)	Très satisfait(e)
2. Êtes-vous satisfait(e) de votre santé?	1	2	3	4	5
	Énormément	Beaucoup	Modérément	Un peu	Pas du tout
3. La douleur physique vous empêche-t-elle de faire ce que vous avez à faire?	1	2	3	4	5
4. Un traitement médical vous est-il nécessaire pour faire face à la vie de tous les jours?	1	2	3	4	5

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Énormément
5. Trouvez-vous la vie agréable?	1	2	3	4	5
6. Dans quelle mesure estimez-vous que votre vie a un sens?	1	2	3	4	5
7. Êtes-vous capable de vous concentrer?	1	2	3	4	5
8. Vous sentez-vous en sécurité dans votre vie de tous les jours?	1	2	3	4	5

9. Votre environnement est-il sain?	1	2	3	4	5
-------------------------------------	---	---	---	---	---

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Tout à fait
10. Avez-vous assez d'énergie dans la vie de tous les jours?	1	2	3	4	5
11. Acceptez-vous votre apparence physique?	1	2	3	4	5
12. Avez-vous assez d'argent pour satisfaire vos besoins?	1	2	3	4	5
13. Dans quelle mesure les informations dont vous avez besoin dans votre vie quotidienne sont-elles accessibles?	1	2	3	4	5
14. Avez-vous la possibilité de pratiquer des activités de loisirs?	1	2	3	4	5

	Très mauvaise	Mauvaise	Ni bonne ni mauvaise	Bonne	Très bonne
15. Comment trouvez-vous votre capacité à vous déplacer seul(e)?	1	2	3	4	5

	Pas du tout satisfait(e)	Pas satisfait(e)	Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)	Satisfait(e)	Très satisfait(e)
16. Êtes-vous satisfait(e) de votre sommeil?	1	2	3	4	5
17. Êtes-vous satisfait(e) de votre capacité à accomplir vos activités quotidiennes?	1	2	3	4	5
18. Êtes-vous satisfait(e) de votre capacité à travailler?	1	2	3	4	5
19. Êtes-vous satisfait(e) de vous-même?	1	2	3	4	5

	<b>Pas du tout satisfait(e)</b>	<b>Pas satisfait(e)</b>	<b>Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)</b>	<b>Satisfait(e)</b>	<b>Très satisfait(e)</b>
20. Êtes-vous satisfait(e) de vos relations personnelles?	1	2	3	4	5
21. Êtes-vous satisfait(e) de votre vie sexuelle?	1	2	3	4	5
22. Êtes-vous satisfait(e) du soutien que vous recevez de vos amis?	1	2	3	4	5

	<b>Pas du tout satisfait(e)</b>	<b>Pas satisfait(e)</b>	<b>Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)</b>	<b>Satisfait(e)</b>	<b>Très satisfait(e)</b>
23. Êtes-vous satisfait(e) de l'endroit où vous vivez?	1	2	3	4	5
24. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre accès aux services de santé?	1	2	3	4	5
25. Êtes-vous satisfait(e) de vos moyens de transport?	1	2	3	4	5

	<b>Jamais</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Très souvent</b>	<b>Toujours</b>
26. Éprouvez-vous souvent des sentiments négatifs comme le cafard, le désespoir, l'anxiété ou la dépression?	5	4	3	2	1

Nous espérons que ce guide vous a été utile, et nous aimerions connaître votre avis. Veuillez utiliser l'une des options suivantes.

Utilisez ce lien : [Sondage](#) ou scannez le code QR.

