

SANTÉ MENTALE

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



MON PLAN D'ACTION



PRENDRE EN MAIN LE QUOTIDIEN

Une routine quotidienne adaptée

Des objets pratiques pour le quotidien

Améliorer mon espace personnel

OBJECTIFS DES LIVRETS

Cette série de livrets est conçue spécialement pour **accompagner** les personnes ayant des troubles psychiques.

Elle offre un **soutien pratique** dans votre **parcours de rétablissement**, pour :

- Mieux comprendre votre condition
- Fournir des stratégies concrètes pour gérer vos symptômes
- Renforcer votre autonomie et votre capacité d'action
- Faciliter la communication avec vos proches et les professionnels de santé

COMMENT LES UTILISER

Chaque livret aborde **un aspect** spécifique **en lien avec la santé mentale** et propose des **exercices**, des **réflexions** et des **informations** utiles.

- Choisissez les livrets pour lesquels vous êtes motivés
- Vous n'êtes pas obligés ni de les remplir, ni de les lire entièrement
- N'hésitez pas à les utiliser comme des outils de dialogue

Il n'y a **aucune obligation** de tout remplir ou de tout lire. Ces livrets sont conçus comme des outils flexibles, **adaptables à vos besoins** et **à votre état d'esprit** du moment. Ne vous culpabilisez pas si vous n'utilisez qu'une partie du contenu ou si vous avez besoin de faire des pauses dans votre lecture. Certaines ressources vous parleront, d'autres non. Chaque parcours est unique, le simple fait de vous intéresser à ces livrets est déjà une étape positive !

Une routine quotidienne adaptée

Une routine, c'est un peu comme un **GPS pour ta journée**. Ça te donne un **cadre**, des **repères**, et ça t'évite de **te sentir perdu·e** ou **dépassé·e**.



POURQUOI CA MARCHE ?

Parce que ça **réduit l'incertitude** et le stress. Ton cerveau sait à quoi s'attendre, et **ça rassure**. En plus, ça t'aide à **prendre soin de toi** de manière **régulière** : bien manger, bouger, te détendre. Des **petites choses** qui font **une grande différence sur le long terme**.

Alors, prêt·e à créer ta routine sur mesure ?

IDENTIFIE TES BESOINS ET TES PRIORITÉS

Qu'est-ce qui est important pour toi dans une journée ?

Ex : avoir un moment pour exprimer mes émotions (écrire dans un journal, dessiner), passer du temps avec des amis ou des membres de ma famille...

De quoi as-tu besoin au quotidien pour te sentir bien :

Ex : d'une sieste ou de moments seuls, d'activité physique, de moments détendus sans écrans...

Quels sont les moments où tu te sens généralement plus énergique, ou au contraire le plus fatigué-e ?

Matin Midi Après-midi Fin après-midi Soirée

STRUCTURE TA JOURNÉE PAR PILLIERS

Au lever le matin :

Ex : réveil à heure fixe, petit-déjeuner équilibré, activité douce (comme s'étirer ou écouter de la musique)...

À la pause déjeuner :

Ex : manger en extérieur, appeler un proche, aller marcher, lire, ...

En début / en fin d'après-midi :

Ex : commencer tous mes après-midis par une musique motivante...

Ex : aller marcher, faire du sport, dessiner, écouter de la musique...

En soirée / au moment de se coucher :

Ex : activité relaxante de lecture ou de série, me coucher à telle heure....

FIXE-TOI DES OBJECTIFS RÉALISTES

Commence par **intégrer une ou deux nouvelles habitudes** simples. Par exemple : « *Cette semaine, je vais essayer de me lever à la même heure tous les jours* » ou « *Je vais marcher 10 minutes après le déjeuner* ». **Chaque petit pas compte** et te rapproche d'une routine qui te convient.



SOIS FLEXIBLE ET BIENVEILLANT

Il est **normal** d'avoir **des jours où tu n'arrives pas à suivre ta routine**, et ce n'est pas grave ! L'important, c'est de **rester à l'écoute de toi-même** et d'adapter ton planning **selon ton état du moment**. Ta **routine** doit être un **soutien**, pas une contrainte.



ÉVALUE ET RÉAJUSTE RÉGULIÈREMENT

Prends quelques minutes **chaque semaine** pour faire le point :

Qu'est-ce qui fonctionne bien ?

Qu'est-ce qui pourrait être **amélioré** ?

Ajuste ta routine au fur et à mesure pour qu'elle reste adaptée à tes besoins.



Des objets pratiques pour le quotidien

Des petites astuces pour faciliter la gestion du quotidien !

FACILITE TES ROUTINES

Utilise des **vide-poches compartimentés**, dispose dans chaque case, par ordre **chronologique** d'utilisation les **objets** dont tu as besoin pour ta routine.



Par exemple (à préparer en amont) :

- **Sur ta table de nuit** : réveil, bouton de lampe, pilulier, lunettes, etc.
- **Sur la table du petit-déjeuner** : verre (pour rappeler la boisson à prendre), assiette et couverts nécessaires, pain, etc.
- **Sur le rebord du lavabos de la salle de bain** : dispose dans l'ordre d'utilisation : le savon, la crème pour le visage, la brosse à dent, le déodorant, etc.



**Plus besoin de réfléchir,
il n'y a qu'à te laisser guider !**

FACILITE TON ORGANISATION

Tu es plutôt **numérique** ou **papier** ?
Décide d'**un seul et même support** pour t'organiser ou utilise-les de façon complémentaire.



Liste ce que tu utilises aujourd'hui pour planifier : tes journées, tes rendez-vous, etc.

Si tu n'en utilises pas, liste des idées : téléphone, agenda papier, montre connectée, etc.

Entoure un seul des outils que tu vas désormais utiliser (ou plusieurs, s'ils sont sur le même support ou complémentaires).

Conseils supplémentaires pour agir plus facilement :

- **Planifie ta journée la veille** : donne-toi un horaire fixe pour planifier la journée du lendemain.
- **Divise les grandes tâches en petites étapes** : si tu as une tâche importante ou complexe à accomplir, divise-la en petites étapes plus faciles à gérer. Cela rendra la tâche moins intimidante et te permettra de progresser plus facilement. Fixe des échéances pour chaque étape pour éviter de procrastiner !

Améliorer mon espace personnel

Des petites astuces pour rendre ton intérieur agréable !

DE LA LUMIÈRE

- **Maximise la lumière naturelle** : moins de rideaux devant les fenêtres, ou de plantes. Utilise des miroirs pour réfléchir la lumière.
- **Multiplie les sources de lumières artificielles** : varie les types d'éclairages : lampes au sol, sur les tables, en suspension.



DE LA NATURE

- **Adopte des plantes d'intérieur** : certaines plantes sont très faciles à entretenir et purifient l'air ambiant. N'hésite pas à varier les tailles, les formes et les couleurs !
- **Crée un mur végétal** : si tu manques de place au sol, un mur végétal est une excellente solution pour apporter une touche de nature à ton intérieur. Tu peux utiliser des panneaux préfabriqués ou créer ton propre système avec des étagères et des pots.



DE L'ORDRE & DE L'ESPACE

Voici quatre astuces pour désencombrer et ordonner ton intérieur :



- **Fais un plan d'action** : divise le processus en étapes et concentre-toi d'abord sur les espaces qui ont le plus d'impact dans ta vie quotidienne (cuisine, salon, chambre). Fixe-toi des objectifs réalisables.
- **Désencombre pièce par pièce** : trie une pièce à la fois et non plusieurs. Tu peux aussi trier un placard, ton bureau, puis ton dressing, l'essentiel est de trouver la cadence qui te convient.
- **Apprends à te détacher des objets** : pose-toi les bonnes questions. Cet objet est-il vraiment utile dans ta vie ? Si tu as du mal à te séparer d'un objet pour des raisons sentimentales, tu peux par exemple le prendre en photo, avant de le donner ou de le vendre.
- **Optimise les espaces de rangement existants** : utilise des boîtes, des paniers et d'autres contenants pour ranger les objets dans les placards, les étagères et les tiroirs. Cela permet de les compartimenter et d'éviter qu'ils ne s'entassent.

DE L'ORDRE & DE L'ESPACE

Etape 1 : jeter, donner ou vendre des objets

- **Définis une pièce par jour** pour mettre de côté les objets dont tu veux te débarrasser.

Liste les pièces de ton appartement par ordre de priorité :

Lundi :

Mardi :

Mercredi :

Jeudi :

Vendredi :

Samedi :

Dimanche :

- **Utilise trois carton différents** : un pour ce que tu jettes, un pour ce que tu donnes (à des proches, boîte à livres, conteneur à vêtements, etc.), un pour ce que tu vends.

**Jette ce qui
est en
mauvais état**

**Donne ce qui
peut
intéresser**

**Vends ce qui a
de la valeur
(+ de 10€)**

- **Une fois trié** :
 1. Jette ce qu'il y a à jeter (attention au recyclage)
 2. Ensuite identifie pour chaque objet à donner à qui tu le peux, et fais le rapidement.
 3. Inscris-toi sur une application comme : LeBonCoin ou Vinted, pour vendre les objets restants. Prends-les tous en photo et fais les annonces.

DE L'ORDRE & DE L'ESPACE

Etape 2 : procure-toi des étagères et contenants

**Récupère
des
emballages**

**Boutiques
d'occasions**

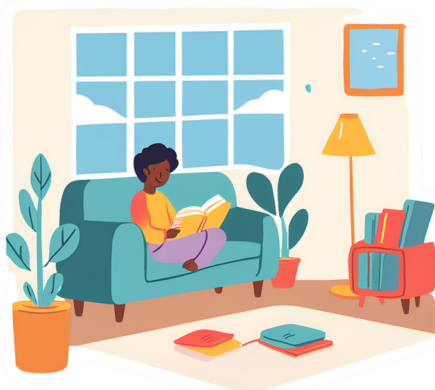
**Demande à
tes proches**

- Reprend la même liste des pièces dans le même ordre, une par jour.
- Réuni ensemble les objets par catégorie / type d'usage, mais aussi par praticité d'usage.

Exemple dans la cuisine :

Je range les couverts tous au même endroit, le plus proche possible de la table à manger

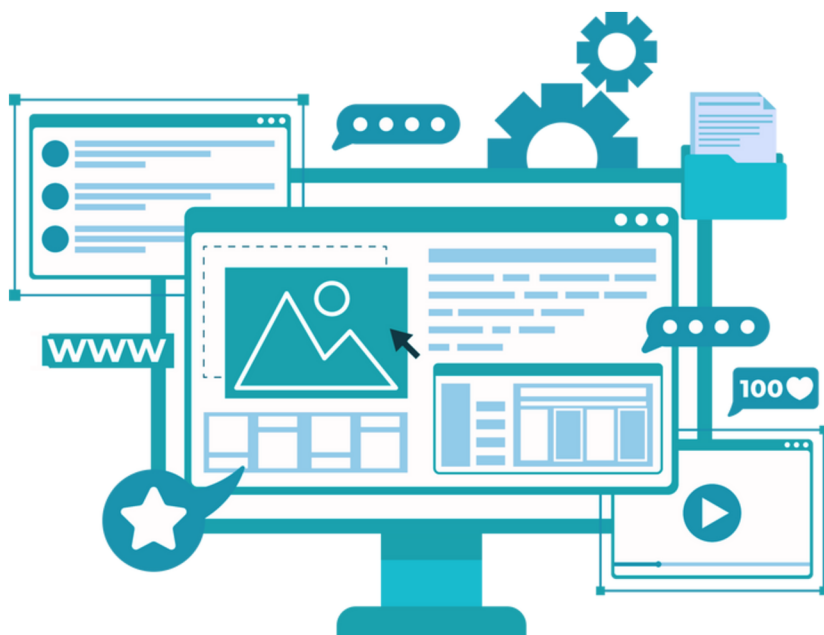
Pose-toi la question pour chaque type d'objets.



**Quelle sérénité,
c'est agréable !**

RESSOURCES EN LIGNE

Les ressources en ligne offrent un **accès illimité** à une multitude d'**informations et d'outils** qui peuvent **soutenir** le **rétablissement** psychosocial. Elles permettent de **se former**, de **se connecter** avec d'autres personnes partageant des expériences similaires et de **trouver des solutions** pratiques pour **relever les défis quotidiens**.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Elles te permettent d'avancer **à ton propre rythme**, sans **contraintes** géographiques ou temporelles. Elles **facilitent** l'**accès** à des **expertises** et des **communautés spécialisées**, ce qui peut être crucial pour **trouver des solutions** adaptées à des **besoins spécifiques**.

SITES D'INFORMATIONS

PsyCom : site d'information officiel sur la santé mentale, les troubles psychiques et les soins psychiatriques.



Santé Psy Jeunes : plateforme dédiée à la prévention et à l'intervention précoce des troubles psychiques chez les jeunes.

PréPsy : plateforme dédiée à la santé mentale, elle offre des ressources fiables et des informations sur divers aspects de la santé mentale, notamment les soins, les traitements et les témoignages d'utilisateurs.



Ambassadeurs Santé Mentale : s'adresse aux étudiants, et met à disposition des ressources sous de multiples formes.

SantéPsy : ce site Suisse propose une variété d'informations, de conseils et de ressources pour mieux comprendre et gérer le stress, qui a un impact majeur sur la santé physique et mentale.



CHAÎNES YOUTUBE

PsykoCouac : explore la santé mentale à travers des vidéos ludiques. Elle offre des analyses approfondies et des conseils.



Psycom (Officiel) : propose des vidéos de présentations d'outils, des webinaires, de la vulgarisation, des témoignages et des conseils

PODCASTS

Les Maux Bleus : aborde différents aspects à travers le parcours de rétablissement de personnes qui y sont confrontées.



Dingue : des témoignages intimes qui offrent un regard authentique sur les défis des troubles psychiques.

La Perche : parle sans détour des troubles psychiques et des solutions pour améliorer le quotidien.



Spleen : des personnes racontent leurs vies bouleversées par le trouble psychique.

LIGNES D'ÉCOUTES

Nightline France :

nightline.fr/ma-nightline

Service d'écoute dédié aux étudiants.



Croix-Rouge écoute :

0 800 858 858

Ligne d'écoute pour du soutien psychologique.

SOS Amitié :

09 72 39 40 50

Service d'écoute pour les personnes
en détresse psychologique.



Fil santé jeunes :

0 800 235 236

Ligne d'écoute pour les 12-25 ans.

Numéro national de prévention du suicide :

3114

Disponible 24h/24 et 7j/7



RÉALISÉ EN 2025

Créateur du livret

- **Pr Nicolas Franck**, psychiatre, Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CRR), pôle Centre rive gauche, Le Vinatier & université Lyon 1

Designer & contributrice principale

- **Lucile Hertzog**, designer d'outils en santé mentale, CRR

Relecteurs & contributeurs

- **Marie-Cécile Bralet**, psychiatre, PhD, CRISALID-HDF, cheffe de pôle à Clermont de l'Oise
- **Emilie Legros-Lafarge**, psychiatre, praticien hospitalier, C2RL, au centre hospitalier Esquirol à Limoges
- **David Masson**, responsable médical chez CURE Grand Est, psychiatre au centre psychothérapique de Nancy, chef de service au CPN
- **Rachel Megard**, PH-Pharmacien, Pôle présidence de CME
- **Romain Rey**, psychiatre, CLAP, pôle Est, Le Vinatier
- **Romain Tabone**, co-coordonateur du dispositif ZEST, psychologue clinicien, pôle Centre rive gauche, Le Vinatier
- **Christiane Fernandez**, cadre de santé bio hygiéniste, pôle Direction / direction des soins, Le Vinatier
- **Marie Verquin**, infirmière, Le Vinatier
- **CATTP**, CeDRE, équipes du pôle Centre rive gauche, Le Vinatier

