

# SANTÉ MENTALE

LE VINATIER  
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE  
LYON METROPOLE

réhabilitation  
psychosociale  
CENTRE RESSOURCE

# MON PLAN D'ACTION



## CULTIVER MA RÉSILIENCE

Tenir un journal des humeurs

Techniques de gestion émotionnelle

Assouplir les pensées négatives

---

## 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 parlerons, d'autres non. Chaque parcours est unique, le simple fait de vous intéresser à ces livrets est déjà une étape positive !

# Tenir un journal des humeurs

---

Un journal des humeurs est un **outil puissant** pour cultiver sa résilience émotionnelle. En notant ses états d'esprit, leurs **déclencheurs** et les **stratégies d'adaptation** utilisées, on développe une **meilleure conscience de soi** et de **ses schémas émotionnels**.



## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Cette pratique permet non seulement d'**identifier les tendances** et les **modèles de pensée**, mais aussi de renforcer la **capacité à gérer efficacement les défis émotionnels**, favorisant ainsi une **plus grande stabilité** et un **bien-être mental accru** au fil du temps.

## APPLICATIONS DE JOURNAL DES EMOTIONS

Certaines applications **facilitent** la **tenue d'un journal** et le **suivi des émotions**.

**Honestly** : journal alimenté par l'IA qui analyse les pensées et émotions. Des fonctionnalités telles que : l'entrée vocale avec résumé automatique, une sécurité renforcée pour protéger les données personnelles.



**Jardin Mental** : outil gratuit et anonyme permettant de créer un questionnaire quotidien personnalisé pour évaluer son état mental, suivre les traitements médicamenteux.

**Moodflow** : combine un mood tracker et un journal pour comprendre ses émotions quotidiennes. Elle offre plusieurs fonctionnalités pour suivre les habitudes et les émotions.



**Daylio** : permet de suivre ses émotions et ses activités quotidiennes avec un journal d'humeur et un tracker de bonheur. Elle offre une grande confidentialité.

# Techniques de gestion émotionnelle

Les techniques de gestion émotionnelle sont des **outils essentiels** pour maintenir un **équilibre psychologique** et faire **face aux défis** quotidiens. Elles englobent diverses méthodes comme la méditation de pleine conscience, la respiration profonde, la restructuration cognitive, et l'expression créative.



## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

En pratiquant régulièrement ces techniques, on peut **améliorer** sa capacité à **reconnaître, comprendre et réguler ses émotions**, ce qui contribue à une **meilleure résilience** face au stress et aux **situations difficiles**, favorisant ainsi un **bien-être mental** global.

---

## QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS LES PLUS COURANTES DU STRESS

- Bouffées de chaleur / frissons
  - Mains moites
  - Tics nerveux
  - Tension musculaire / tension interne
  - Respiration rapide / étourdissements
  - Maux de ventre
  - Mal au cœur / vomissements
- 

## MES RESSOURCES ANTI-STRESS

- Ecouter de la musique
- Se concentrer sur la respiration
- Parler à des proches
- Bouger (danser, courir, marcher)
- Dessiner, peindre, colorier

**Je liste ce qui m'aide à destresser, ce que je voudrais essayer ou les habitudes que je souhaite entretenir :**



# STRATEGIES POUR FAIRE FACE A UNE CRISE



## 1. Stratégies pour se mettre en action

Entoure les actions qui te paraissent applicables et aidantes :

- Appeler une personne de confiance
- Passer du temps avec une personne de confiance
- Communiquer sur ce qui ne va pas (ne pas garder)
- Faire de l'exercice physique (marcher, courir, danser,...)
- Ecrire une lettre ou un courriel à une personne (sans nécessairement l'envoyer)
- Ecrire dans un journal personnel
- Frapper sur un coussin, un lit
- Faire les magasins
- Nettoyer, organiser, trier ou ranger quelque chose
- Créer ou construire quelque chose
- Créer quelque chose pour une personne significative

## 2. Stratégies pour s'encourager

Entoure les actions qui te paraissent applicables :

- Faire une liste des choses importantes dans sa vie
- Parler à une personne importante pour soi
- Lire une histoire inspirante ou regarder un film inspirant
- Évoquer mentalement des moments où l'on a surmonté des défis
- Prévoir une petite récompense après avoir traversé ce moment difficile, comme un chocolat ou une activité agréable



## 3. Stratégies pour s'entourer

Entoure les actions qui te paraissent applicables :

- Se connecter à des forums de soutien ou des lignes d'écoute pour obtenir une aide immédiate
- Appeler une personne bienveillante parmi ses proches
- Passer du temps avec un ami apaisant
- Parler à un collègue en mesure d'offrir du soutien
- Echanger avec un pair d'un groupe de soutien
- Contacter un professionnel de santé

## 4. Stratégies pour se protéger

Entoure les actions qui te paraissent applicables :

- S'entourer de personnes de confiance
- Aller dans un lieu public
- Se rendre chez un ami
- Consommer moins d'alcool
- Consommer moins de drogue
- Communiquer avec un centre de crise : 3114
- Se rendre à l'hôpital
- Eloigner un moyen de se suicider

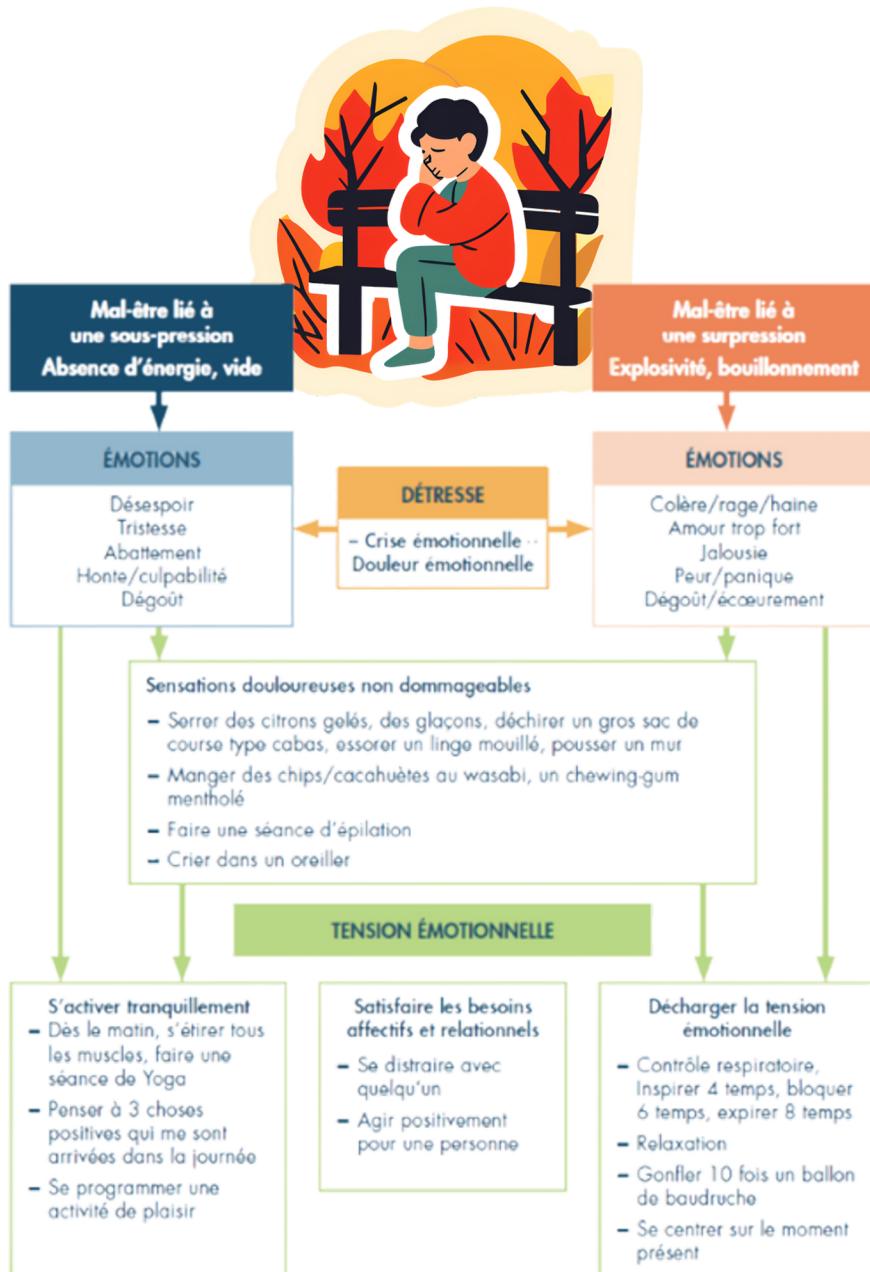


## 5. Stratégies pour se calmer

Entoure les actions qui te paraissent applicables :

- Sortir (cinéma, spectacle, balade)
- Se concentrer sur une activité artistique (dessiner, bricoler, faire de la musique, tricoter, etc.)
- Se faire du bien (respirer une odeur réconfortante, faire des étirements, boire une boisson chaude, prendre une douche, caresser un animal, faire des exercices de respiration, regarder le ciel, se reposer, pleurer, etc.)
- Se calmer en faisant travailler ses neurones (faire des mots croisés, un puzzle, un jeu de société, etc.)
- Rester chez soi (écouter une émission réconfortante, regarder des vidéos d'animaux, faire une sieste, cuisiner, etc.)
- Aller à l'extérieur (au parc, jardiner, marcher).

# GÉRER DES ÉTATS DE DÉTRESSE INTENSE



## APPLICATIONS DE GESTION DES ÉMOTIONS

Certaines applications **facilitent** la **gestion** des émotions fortes.

**MindDay** : auto-thérapie basée sur les Thérapies Cognitives et Comportementales. Elle propose des programmes personnalisés , des vidéos interactives, et des exercices d'écriture.



**Mosaik** : basées sur la TCC et l'ACT, elle combine des programmes d'auto-thérapie, des techniques de relaxation et des guides d'écriture thérapeutique.

**Feel : TCC Anti-dépression** : autothérapie basée sur la TCC, suivez des routines quotidiennes, séances vidéos de 3 minutes et exercices pratiques pour améliorer votre bien-être mental.



**VOS : santé mentale & bien-être** : aide à réduire le stress & l'anxiété avec un large éventail de fonctionnalités d'auto-soins, un journal d'IA et des exercices de méditation et de respiration.



# Assouplir les pensées négatives

---

Assouplir les pensées négatives est une étape cruciale. Ces **pensées**, souvent **automatiques** et **irrationnelles**, peuvent entraver notre bien-être. En apprenant à les **identifier**, les **remettre en question** et les **remplacer** par des perspectives plus équilibrées et réalistes, nous pouvons **reprendre le contrôle** de notre dialogue intérieur.



## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Ces pensées peuvent créer un  **cercle vicieux** de pessimisme et de découragement, affectant négativement notre estime de soi et notre capacité à affronter les défis. En **donnant de la place** à des pensées plus bienveillantes, souvent plus justes et **réalistes**, nous pouvons **renforcer notre confiance** en nous, **améliorer nos relations** sociales.

## STRATÉGIES POUR LES PENSÉES NÉGATIVES

Ces stratégies, pratiquées régulièrement, peuvent vous aider à **transformer** progressivement **vos schémas** de pensées négatives, en une **attitude plus positive** et constructive.

### **Reconnaissance et identification :**

Apprenez à détecter l'apparition des pensées négatives, rappelez-vous que ce sont des pensées et non des faits.

### **Déconstruction :**

Regardez vos pensées et demandez-vous si dans cette même situation, d'autres pensées ne seraient pas aussi valables.

### **Évitement des déclencheurs :**

Identifiez et évitez, dans la mesure du possible, les situations ou personnes qui provoquent vos pensées négatives.

### **Action immédiate :**

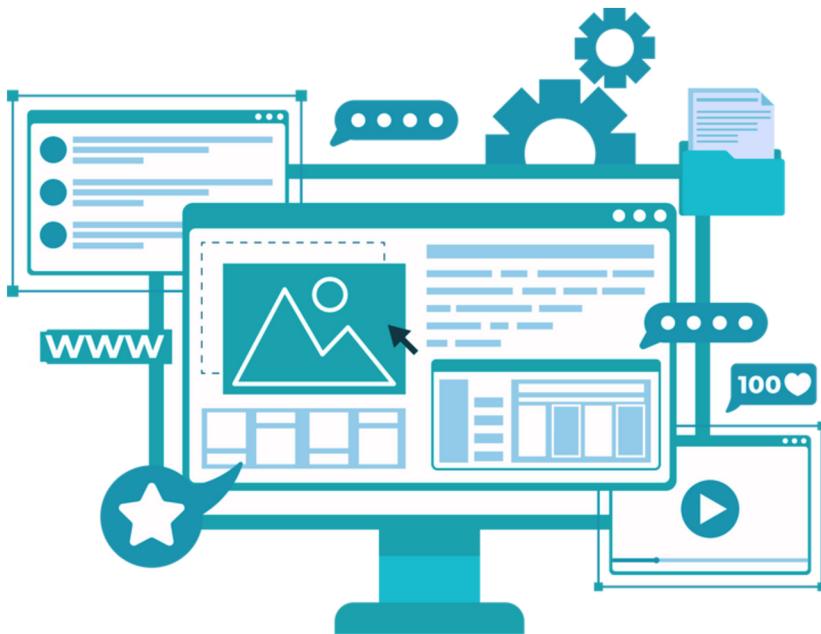
Agissez rapidement une fois la source du problème identifiée, pour adopter une démarche constructive.

### **Technique d'arrêt de la pensée :**

Utilisez un mot ou un geste pour interrompre immédiatement une pensée négative dès qu'elle apparaît.

## 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'usagers.



**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](http://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

## Selecteurs & 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-coordonnateur 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
- 

