

SANTÉ MENTALE

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON METROPOLE

réhabilitation
psychosociale
CENTRE RESSOURCE

MON PLAN D'ACTION



SE CONNECTER & S'ÉPANOUIR

S'engager dans des relations sociales positives

Démarrer des activités créatives

Rencontrer des pairs

S'accorder des moments de repos

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 !

S'engager dans des relations positives

S'engager dans des relations positives est un élément clé du rétablissement. Cette partie vous aidera à **développer et maintenir des liens sociaux sains et enrichissants**. Vous y trouverez des **conseils pratiques** pour améliorer vos **compétences relationnelles**, établir **des limites saines** et **cultiver des interactions positives** avec votre entourage.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Les relations positives jouent un **rôle crucial dans notre bien-être mental et émotionnel**. Elles nous offrent un soutien précieux, renforcent notre estime de soi et contribuent à **réduire le stress et l'anxiété**.

DÉVELOPPER ET MAINTENIR DES LIENS



- **Sors de chez toi régulièrement :**
 - Fais de courtes promenades dans ton quartier, rends-toi dans les commerces locaux
- **Participe à des activités collectives :**
 - Rejoins un club de sport ou de loisir
 - Inscrис-toi à des ateliers créatifs ou culturels
- **Explore la nature en groupe :**
 - Participe à des randonnées organisées ou rejoins un club de marche
- **Entretiens tes relations existantes :**
 - Appelle régulièrement tes proches
 - Envoie des messages pour prendre des nouvelles
- **Engage-toi dans le bénévolat :**
 - Participe à des actions communautaires
 - Rejoins une association caritative
- **Rejoins un groupe d'entraide :**
 - Participe aux activités d'un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)
 - Explore les possibilités offertes par les Clubhouse
- **Ose te confier :**
 - Partage progressivement tes expériences
 - Montre aussi ta vulnérabilité

AMÉLIORER MES COMPÉTENCES

- **Pratique l'écoute active :**

- Concentre-toi sur ce que dit l'autre sans l'interrompre
- Pose des questions pertinentes pour approfondir la conversation

- **Développe ton empathie :**

- Essaie de te mettre à la place des autres pour comprendre leurs points de vue
- Valide leurs émotions sans porter de jugement

- **Travaille ta communication non verbale :**

- Sois attentif à ton langage corporel

- **Apprends à gérer les conflits :**

- Maîtrise des techniques de médiation et de négociation

- **Cultive la gratitude :**

- Exprime régulièrement ta reconnaissance envers les autres, souligne les efforts et les qualités de ton entourage

- **Sois authentique et honnête :**

- Exprime tes pensées et tes sentiments de manière sincère et reste fidèle à tes valeurs dans tes interactions

- **Encourage les autres à s'exprimer :**

- Pose des questions ouvertes pour favoriser le dialogue
- Montre un intérêt sincère pour ce que les autres ont à dire

ÉTABLIS DES LIMITES SAINES

- **Identifie tes besoins et tes valeurs :**
 - Détermine ce qui te fait te sentir respecté et en sécurité
- **Apprends à dire non :**
 - Refuse poliment mais fermement les demandes ou les invitations qui ne te plaisent pas
- **Communique clairement tes limites :**
 - Exprime tes besoins et tes attentes de manière directe et respectueuse
- **Écoute-toi :**
 - Accorde-toi des moments de solitude pour te ressourcer, priorise ton bien-être
 - Fais attention aux signaux physiques de stress ou d'inconfort
- **Apprends à reconnaître les relations toxiques :**
 - Identifie les personnes qui ne respectent pas tes limites de façon répétée et prends des mesures d'éloignement
- **Valorise le respect mutuel :**
 - Encourage les relations basées sur le respect réciproque des limite
 - Montre l'exemple en respectant les limites des autres



Démarrer des activités créatives

Cela peut être une **expérience enrichissante** et **libératrice**. Que ce soit la peinture, l'écriture, la musique, la danse ou tout autre art, ces activités offrent un espace pour **exprimer ses émotions** et **explorer son imagination**. Elles permettent de **se connecter** à soi-même et au monde d'une manière unique. Tu peux développer une **source de plaisir durable**.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Elles favorisent la **détente** et **réduisent le stress**. La créativité **stimule l'esprit**, encourage la **confiance en soi**. Les activités artistiques **offrent un moyen d'expression** émotionnelle qui peut être difficile à verbaliser. Elles peuvent aussi ouvrir des portes vers de **nouvelles relations** et **communautés** partageant les mêmes intérêts.

DÉBUTER UNE ACTIVITÉ CRÉATIVE

- **Élabore un plan créatif :**

- Identifie les domaines qui t'intéressent le plus (décoration, cadeaux, techniques artistiques, etc.)
- Liste les différentes étapes de ton projet

- **Commence par des projets simples :**

- Choisis des activités accessibles aux débutants
- Opte pour des matériaux faciles à utiliser : papier, peintures acryliques, tissus, perles

- **Utilise des kits et des box créatives :**

- Ces outils incluent le matériel et les instructions nécessaires, ils permettent de découvrir diverses techniques sans investissement important

- **Explore des ressources en ligne :**

- Consulte des tutoriels vidéo et des blogs spécialisés
- Rejoins des communautés en ligne pour échanger avec d'autres créateurs

- **Sois patient et persévérant :**

- Les débuts peuvent être délicats, mais ne te décourage pas, la pratique régulière te permettra de progresser



S'accorder des moments de repos

C'est essentiel pour **maintenir un équilibre** dans la vie quotidienne. Prendre **le temps de se ressourcer** permet de **recharger ses batteries** physiques et émotionnelles. Que ce soit en pratiquant la méditation, en lisant un livre, en écoutant de la musique ou simplement en dormant suffisamment, ces pauses sont **cruciales** pour retrouver son **énergie et sa vitalité**.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Cela permet de **réduire le stress et l'anxiété**. Le repos aide également à **améliorer la concentration et le bien-être**. Prendre le temps de **se détendre favorise une meilleure régulation émotionnelle**, ce qui peut aider à gérer les émotions difficiles et à **maintenir des relations saines**.

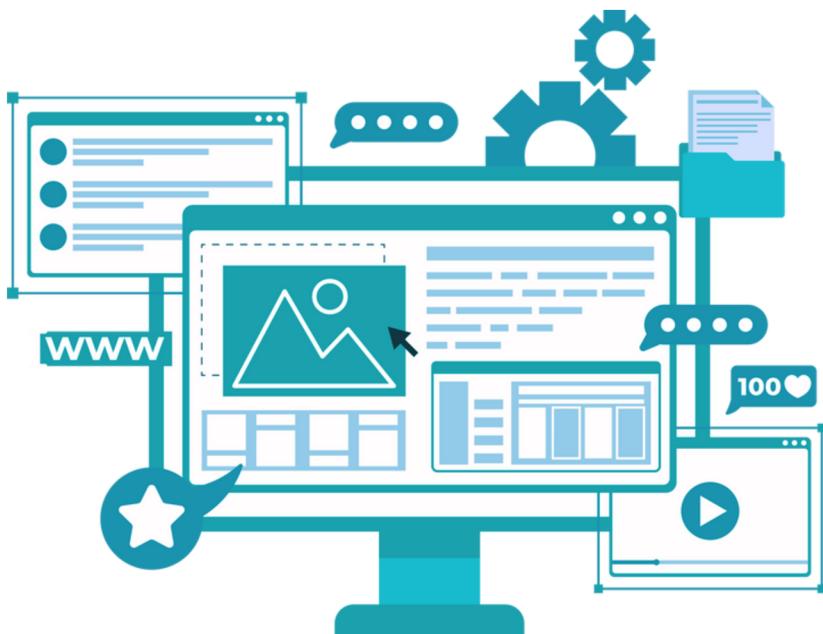
INTÉGRER DES MOMENTS DE REPOS

- **Planifie tes pauses comme des rendez-vous importants**, en réservant des créneaux spécifiques dans ton emploi du temps pour te détendre, même si ce n'est que 15 minutes par jour.
- **Crée un rituel relaxant**, comme un bain chaud, une séance de méditation ou une promenade en pleine nature.
- **Pratique des techniques de relaxation** : respiration profonde, scan corporel ou relaxation musculaire progressive pour apaiser ton esprit et ton corps.
- **Utilise des outils d'auto-soin physique** : par des auto-massages pour relâcher les tensions musculaires et favoriser un état de calme.
- **Réduis les distractions** : éteins les écrans et trouve un endroit calme pour te concentrer sur toi, loin des sollicitations extérieures.
- **Autres exemples d'activités** : méditation guidée, visualisation apaisante dans ta tête, lecture légère ou inspirante, promenade en pleine conscience, etc.



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

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
-

