

SANTÉ MENTALE

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



MON PLAN D'ACTION



POURSUIVRE MES OBJECTIFS

Comment fixer des objectifs réalistes ?

Comment se dépasser ?

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 !

Fixer des objectifs réalistes

C'est une démarche essentielle pour **donner un sens et une direction à son existence**. Il s'agit de définir ce que l'on souhaite **accomplir** à court, moyen et **long terme**, en tenant compte de ses **aspirations**, de ses **valeurs** et de ses **capacités** actuelles. Cette approche implique de se fixer des buts **atteignables** qui permettront de **progresser pas à pas** vers la réalisation de ses rêves.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

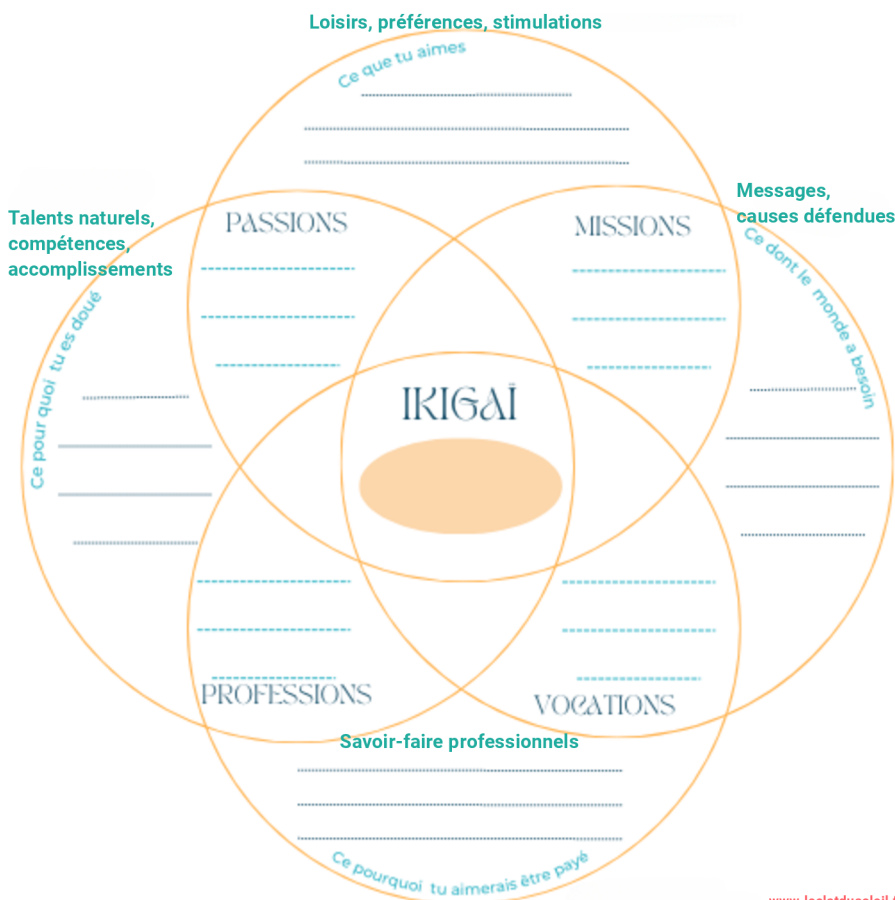
Cela **donne un sens** et une **motivation** à nos actions quotidiennes, et structure en renforçant l'estime de soi et le **sentiment d'utilité**. Cela aide à prendre des **décisions cohérentes** avec ses aspirations.

TROUVER SES OBJECTIFS DE VIE

Dans un premier temps, remplis ci-dessous :

- Ce que tu aimes
- Ce dont le monde a besoin
- Ce pourquoi tu aimerais être payé
- Ce pourquoi tu es doué

Puis remplis ensuite dans la continuité, les intersections :
passions, missions, vocations, professions !



FORMULER DES OBJECTIFS

La **méthode SMART** est un outil puissant pour formuler des **objectifs** efficaces et **atteignables**. SMART est un acronyme qui signifie : **S**pécifique, **M**esurable, **A**tteignable, **R**éaliste et **T**emporellement défini.

Cette approche structurée permet de **transformer des rêves** vagues en **plans d'action concrets** et réalisables :

Spécifique	Mesurable	Atteignable	Réaliste	Timing
Précisez votre projet/objectif, il doit être clair et précis	Précisez comment quantifier l'objectif et suivre les progrès	Lister les moyens à déployer pour réaliser le projet (est-ce réaliste ?)	Précisez dans quel contexte le projet s'inscrit, il doit être pertinent	Écrire clairement la date du début et de la fin du projet
Ex : apprendre à jouer du piano	Ex : jouer 3 morceaux complets	Ex : prendre des cours hebdomadaires et pratiquer 30 min /j	Ex : s'aligne avec mon désir d'expression créative et ma passion pour la musique	Ex : atteindre cet objectif dans un délai de 18 mois
Ex : participer à un atelier d'insertion professionnelle en ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail)	Ex : assister à 2 séances par semaine pendant 1 mois	Ex : choisir un atelier correspondant à mes intérêts et capacités	Ex : s'aligne avec mon désir de reprendre une activité professionnelle adaptée à mon rythme	Ex : commencer l'atelier le mois prochain et faire un bilan avec mon référent après 4 semaines

Spécifique	Mesurable	Atteignable	Réaliste	Timing
Précisez votre projet/objectif, il doit être clair et précis	Précisez comment quantifier l'objectif et suivre les progrès	Lister les moyens à déployer pour réaliser le projet (est-ce réaliste ?)	Précisez dans quel contexte le projet s'inscrit, il doit être pertinent	Écrire clairement la date du début et de la fin du projet

Comment se dépasser

Se dépasser, c'est **challenger** ses **idées reçues**. Cela implique de sortir de sa zone de confort en **connaissant ses limites** pour ne pas leur laisser toute la place. On va se donner l'occasion de **faire des expériences** pour **redécouvrir** ce que l'on peut faire.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Cela permet de **réaliser son plein potentiel** et un **sentiment d'accomplissement**. Cette démarche renforce la confiance en ses capacités. Le processus de dépassement de soi développe des **compétences essentielles** telles que la **résilience**, la gestion du stress et la **résolution de problèmes**, qui sont utiles dans tous les aspects de la vie.

Cinq étapes pour se dépasser

- **Étape 1 - Réflexion** : prends quelques minutes pour réfléchir à une chose que tu as toujours voulu essayer ou accomplir, mais que tu n'as jamais osé aborder.
- **Étape 2 - Identification des barrières** : identifie les raisons pour lesquelles tu n'as pas encore tenté cette chose. Peut-être as-tu peur de l'échec, manques-tu de confiance, ou te sens-tu dépassé par la tâche ?
- **Étape 3 - Planification** : imagine que tu vas surmonter ces barrières. Quels petits pas pourrais-tu faire pour commencer ? Écris un plan d'action simple avec des étapes concrètes et réalisables.
- **Étape 4 - Engagement** : prends un engagement envers toi-même de commencer à travailler sur ce défi dans les prochaines semaines. Fixe une date pour commencer.
- **Étape 5 - Suivi et Célébration** : chaque semaine, prends quelques minutes pour évaluer tes progrès. Célèbre chaque petite victoire, cela te donnera la motivation pour continuer.

Une vidéo pour comprendre les mécanismes

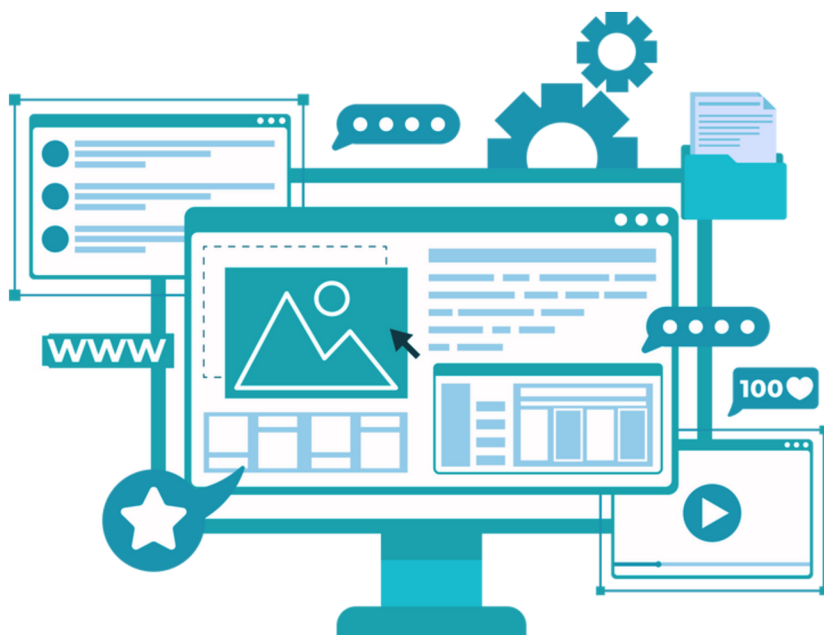
LES 5 PILIERS
DE LA
VOLONTÉ
BY: PEDRO SANCHAU
✂: KILLARNEY FAT

Scan le QRcode



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

