

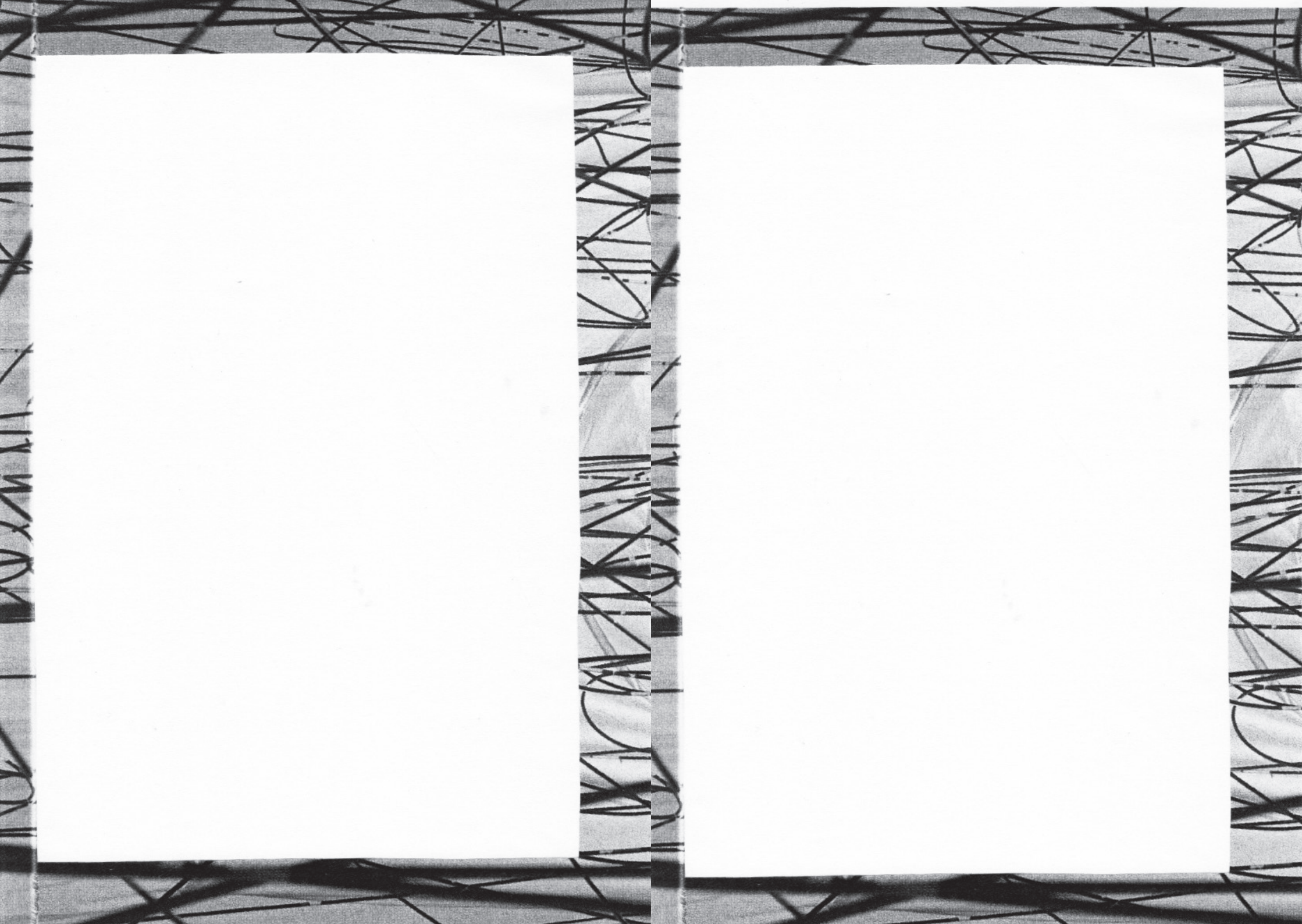
Guide de navigation en eaux troubles

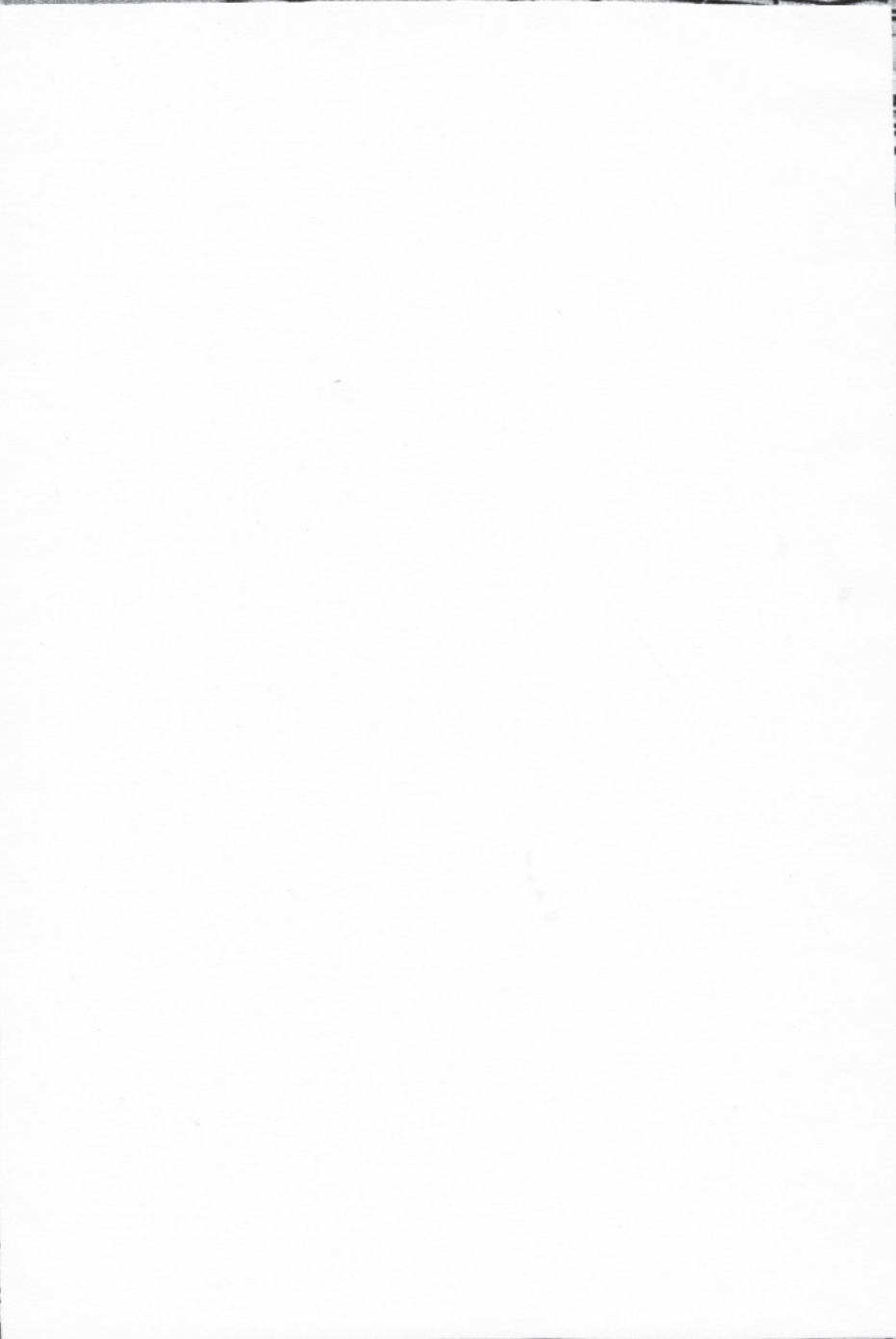
Nous sommes un petit groupe informel d'entraide mutuelle qui brassons depuis plusieurs années ces questions de faire face à nos maux et à nos souffrances, seulE et collectivement, et comment reprendre du pouvoir face à la psychiatrie. Nous proposons de partager un outil fortement inspiré de la brochure « Cartografolie » (elle-même inspirée de la brochure « Mapping Our Madness » d'Icarus Project). Il s'agit de mettre en mots, schémas, carte ou dessins : nos maux, nos moments de crises ou critiques, nos stratégies pour aller mieux ainsi que nos besoins et limites dans ces moments-là. C'est un outil pour soi - sorte d'aide mémoire- mais qui peut aussi être partageable avec des personnes proches ou de confiance. Nous l'avons expérimenté lors d'ateliers.

Se fabriquer des ressources
pour se faire du bien quand on
vit une crise ou un moment pas cool.

*Contenus partiellement issus des brochures « Cartografolie »,
« Oppression et folie », « Éviter l'hôpital ».
On s'est permis de remanier ces brochures qui existaient déjà et qu'on
voulait rassembler et compléter. N'hésite pas à en faire autant !*

avril à décembre 2019





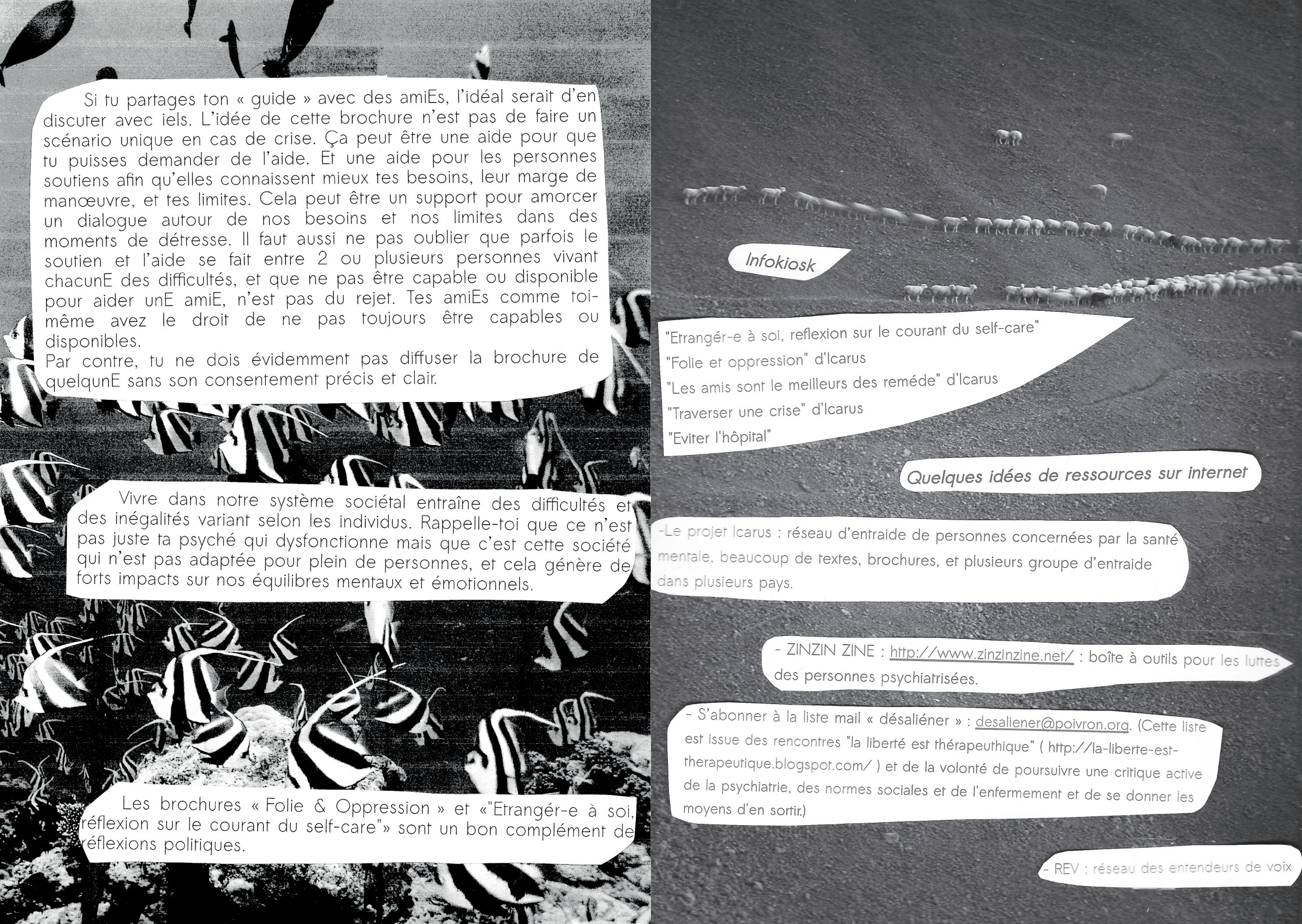
Se bricoler des outils pour soi même en temps de
tempête
et pour faciliter la coordination entre soi et ses soutiens

Ceci est une petite brochure dont le but est de mettre à plat tes difficultés, tes forces et tes ressources, de faire une cartographie pour naviguer dans les eaux troubles (crises, folies, angoisses et particularités). Cette brochure est à l'intention des personnes vivant des particularités de l'ordre de la santé mentale. En réfléchissant sur les signes avant-coureurs, les triggers (déclencheurs), les oppressions que l'on subit, les personnes et lieux ressources, on révèle nos chemins propres en nommant ce qui nous oppresse ou/et nous fait souffrir et comment on pourrait arriver à s'en sortir.

Quand on vit des émotions ou des situations particulièrement intenses, il est parfois difficile d'accéder à nos propres ressources et avoir noté quelque part ce que l'on sait qui fonctionne ou non pour s'auto-aider ou accepter l'aide des autres peut potentiellement être soutenant et précieux.

Évidemment cela peut être difficile de consigner par écrit tout cela, de rationaliser et de « figer » les choses par l'écriture, mais il ne s'agit pas là d'un auto-mode d'emploi (sauf si tu le conçois comme tel) mais plutôt de quelques pistes et stratégies.

Tu peux donner des copies de ce « guide » aux personnes de ton groupe de soutien, à tes proches si tu le souhaites ou à d'autres. Tu peux aussi décider de ne pas le partager et ne l'utiliser que comme outil d'auto-soutien.



Si tu partages ton « guide » avec des amiEs, l'idéal serait d'en discuter avec iels. L'idée de cette brochure n'est pas de faire un scénario unique en cas de crise. Ça peut être une aide pour que tu puisses demander de l'aide. Et une aide pour les personnes soutiens afin qu'elles connaissent mieux tes besoins, leur marge de manœuvre, et tes limites. Cela peut être un support pour amorcer un dialogue autour de nos besoins et nos limites dans des moments de détresse. Il faut aussi ne pas oublier que parfois le soutien et l'aide se fait entre 2 ou plusieurs personnes vivant chacunE des difficultés, et que ne pas être capable ou disponible pour aider unE amiE, n'est pas du rejet. Tes amiEs comme toi-même avez le droit de ne pas toujours être capables ou disponibles.

Par contre, tu ne dois évidemment pas diffuser la brochure de quelquE sans son consentement précis et clair.

Infokiosk

"Étranger-e à soi, réflexion sur le courant du self-care"

"Folie et oppression" d'Icarus

"Les amis sont le meilleurs des remède" d'Icarus

"Traverser une crise" d'Icarus

"Éviter l'hôpital"

Quelques idées de ressources sur internet

- Le projet Icarus : réseau d'entraide de personnes concernées par la santé mentale, beaucoup de textes, brochures, et plusieurs groupe d'entraide dans plusieurs pays.

- ZINZIN ZINE : <http://www.zinzinzine.net/> : boîte à outils pour les luttes des personnes psychiatisées.

- S'abonner à la liste mail « désaliéner » : desaliener@poivron.org. (Cette liste est issue des rencontres "la liberté est thérapeutique" (<http://la-liberte-est-therapeutique.blogspot.com/>) et de la volonté de poursuivre une critique active de la psychiatrie, des normes sociales et de l'enfermement et de se donner les moyens d'en sortir.)

Les brochures « Folie & Oppression » et « "Étranger-e à soi, réflexion sur le courant du self-care" » sont un bon complément de réflexions politiques.

- REV : réseau des entendeurs de voix

14h30 temps perso d'1h

On part remplir le cahier dans notre coin, et finaliser le contenu qu'on mettra en partage dans une boîte accessible aux habitant.es.

15h30 besoins et difficultés rencontrées

- cet outil doit me permettre de mieux connaître les gens, ou de les aider à sortir d'une crise? les lire ensemble un aprem pour amorcer un échange, pour mieux anticiper? mais qu'est-ce qui empêche quelqu'un de me poser des questions en temps normal? Cet outil peut aider à amorcer la papote...

Envies générées

> organiser des ateliers d'éveil aux questions psys / des papotes sur l'intime de manière régulière.

> possibilité d'atelier cartografolie, avec schémas et algorithmes, pour voir ce que ça permet d'être sur un truc plus visuel

> possibilité d'atelier "boîte de crise", dans laquelle on pourrait glisser ce qui nous fait du bien si besoin (bonbons, doudous, mots doux, cartes postales, gadgets de réconfort etc).

La boîte des enveloppes de Mad Map individuelles se remplit petit à petit ; on décide de garder le rendez-vous du dimanche aprem pour causer régulièrement de nos affects, ressentis et intimités.

Sommaire

Précautions d'emploi

Questions

Annexes :

- 1- texte sur la solitude
- 2- Visuel de "Cartofolie"
- 3- Notes sur les dynamiques collectives
- 4 - exemple de déroulé d'ateliers

Ressources

C'est toi qui te connais le mieux, mais voici quelques suggestions.
A prendre ou à laisser :

- Remplis-le quand tu te sens en forme (quoi que cela veuille dire pour toi). Des fois quand on se sent bien, c'est difficile d'envisager les moments de crises et de mal-être mais c'est un moment propice pour penser à ces périodes plus difficiles.

- Il y a beaucoup de questions, peut-être ne te sembleront-elles pas toutes pertinentes, il n'y a pas forcément de réponses à toutes les questions, choisis celles qui te conviennent -
Il est également possible que cela prenne du temps de tout remplir, prends ton temps. Mange du chocolat - Bois de la tisane :)

- Tu peux répondre à ces questions par écrit ou par des dessins. Nous avons inclus un modèle de carte mentale intéressant en tant qu'outil d'analyse ou de synthèse. Cette carte peut aussi devenir le moyen de partager tes réflexions et tes ressources auprès de quelqu'un en particulier.

- Répondre à ces questions, se plonger dans ces réflexions peut être brassant. Dans l'idéal c'est mieux de savoir que tu pourras partager tes ressentis avec quelqu'un-e pendant ou à l'issue de ce temps de rédaction.

- Laisse des blancs pour écrire plus tard. Il y a beaucoup à penser et tu vas continuer à grandir, à apprendre sur toi et trouver de nouveaux outils qui t'aideront.

- C'est avant tout un outil pour toi-même. Pendant que tu le fais, tu peux décider de le partager ou pas, ou seulement une partie.

En annexe, tu trouveras un exemple de déroulé d'atelier pour travailler collectivement sur cette brochure et d'autres ressources.

Prendre soin de soi est un acte politique dans une société qui veut nous couler. Bravo à toi pour trouver ton rafi, ton grog, ta boussole et ton GPS pour naviguer par tous les temps ! Que le vent soit avec toi !

> discussion autour de l'utilité de cet outil pour le collectif

- Proposition de remplir le carnet du collectif pendant notre semaine de discussion annuelle. cf "Comment est le collectif quand il va bien", etc.

- Ce carnet est un très bon outil pour aller plus loin que le tour météo qui ouvre la réunion hebdomadaire.

- C'est l'occasion de se demander ce qu'habiter ensemble implique comme régime minimal d'entraide et de bienveillance.

- On doit souligner combien on n'est pas égaux pour faire face aux émotions du quotidien. Ceux d'entre nous qui vivent en couple ou ont une amitié forte avec un autre membre du groupe peuvent trouver là un espace de parole libérée, une précieuse chambre d'écho des événements, et c'est raide quand ça manque, surtout quand il n'y a pas de réseau amical à l'extérieur ou d'espace thérapeutique pour être soutenu - on a tout droit à ce partage-là.

- On souligne l'importance des tours météo longs en petits groupes amorcés la semaine qui précède, qui permettent d'aller plus loin, d'en dire plus, d'entendre mieux, de rebondir aussi. C'est une bonne alternative au groupe de soutien mutuel.

Semaine 2

14h Discussion ouverte

Constat: pas grand monde n'a avancé dans le remplissage!

- j'ai besoin d'identifier 3 cahiers différents: celui juste pour moi / celui pour le collectif / celui pour des personnes ciblées...

- ça fait plus de 30 ans que je me vis et j'ai constaté à la lecture que je ne savais pas répondre...

- ça a ramené mon travail psy à l'intérieur (dans le lieu collectif), ça me laisse perplexe...

MAD MAP SUR UN LIEU D'HABITAT COLLECTIF

Le premier confinement de 2020 a pas mal mis à l'épreuve le collectif où j'habite avec une quinzaine d'autres personnes. Il fallait tester ce guide de navigation ! Comme on avait le temps, on s'est approprié son usage sur plusieurs semaines. Voici quelques trucs qui ont émergé.

Semaine 1

14h Présentation du carnet, de son histoire, de ses enjeux.

Le document fourni est destiné à être rempli en solo, sans autocensure, comme un exercice d'introspection sur lequel il sera possible de revenir par la suite, pour creuser les choses, pour compiler les expériences vécues aussi.

14h30 Appropriation du carnet en solitaire.

L'idée est de le parcourir dans son entier, sans chercher à répondre à toutes les questions, plutôt pour appréhender son principe général.

15h30 Échange et partage en grand groupe

> quelques retour sur le carnet

- C'est compliqué de rentrer si vite dans l'introspection dès la première question. Peut-être que des questions préalables, sous formes de QCM, pourrait permettre une mise en jambes?

- La succession des questions permet d'identifier les récurrences, de faire émerger des trucs transversaux, et donc de rendre plus perceptibles certains phénomènes.

- On pourrait ajouter cette question : "Est-ce que le confinement a mis en lumière des comportements que je ne me connaissais pas (je ne peux plus esquiver parce que certaines béquilles ne sont plus opérantes ou mobilisables)? Est-ce que j'ai mis en place de nouvelles choses?"

- Ça m'a donné vachement de force de savoir que je pourrai me référer à ce cahier quand j'en aurai besoin.

- J'ai constaté mon ambivalence de poser par écrit cette intimité. Poser des trucs, ça permet de les externaliser, mais ça les fige aussi - si elles sont écrites, ce n'est plus une conversation informelle dans ma tête.

- C'est important d'aller plus loin que l'évidence de la première réponse, de creuser, de sortir de sa zone de confort.

- cet outil, c'est comme un petit marteau brise-glace!

**Comment je suis quand je vais bien ?
Quels sont mes particularités, traits de caractères,
sensibilités qui ne sont pas pour autant des signaux de
« je vais pas bien » ?**

Exemple : ne vous étonnez pas si je ne parle pas le matin,
cela ne veut pas dire que je ne vais pas bien

Qu'est-ce que ça veut dire pour moi de ne pas aller bien ? Comment est-ce que je mets des mots sur ce que je traverse ?

Quelles sont les signes que ça ne va pas très bien ou d'une crise imminente ?

Par exemple, j'aime pas parler de crise, je préfère dire que je suis en flippe ou que je m'enferme dans ma tête.

Par exemple : si je ne mange plus, si je disparaissais, si je ne répond plus, si j'ai souvent le sentiment d'être déconsidéré, si je ne sais plus ce avec quoi je suis d'accord, si je vais tout le temps faire la fête...ou tout autre comportement que tu identifies pour toi même comme étant un potentiel signe que tu traverses un moment compliqué ou qu'un moment de crise peut être en train de s'amorcer... si cela t'aide, tu peux te représenter une gradation.

C'est important de reconnaître quand on a besoin de se mettre au travail par rapport à ça pour faire tourner les rôles, pour trouver une équité avec l'autre, pour se placer honnêtement face à ces expériences. C'est aussi important de reconnaître quand on n'est pas capable de soutenir, on en a le droit pour plein de raisons. On peut malgré tout être dans l'écoute afin de laisser la place à l'autre pour qu'il s'exprime.

Soutenir et écouter sont deux choses différentes.

Un soutien est un suivi, c'est prendre une place influente vers un changement d'état, en renouvelant les écoutes par exemple ou en cherchant des ressources avec l'autre.

Écouter l'autre, c'est reconnaître ses particularités, ses besoins et limites. Ne pas laisser de la place à ces paroles et aux besoins exprimés va générer des comportements validistes.



Quelles sont les choses quotidiennes (ou régulières) qui me font du bien ou me procurent du plaisir de manière générale ?

Dynamique de groupe et question des validismes

C'est souvent les personnes les plus concernées ou les plus mal qui parlent de leurs failles, de leurs souffrances, et cela impacte forcément les relations ou les groupes dans lesquels elles évoluent. C'est un rôle important pour touTEs, parce qu'il porte la question du soin et de la survie, mais il peut être enfermante et dénigré s'il n'est pas partagé. C'est compliqué de recevoir les souffrances des autres quand on ne regarde pas les siennes.

Nous sommes touTEs traversées par des questions de vulnérabilité mais il arrive qu'on ne veuille pas ouvrir cette boîte de Pandore. De par notre histoire et selon l'étape de vie dans laquelle on est, on n'est pas toujours capable de nommer des émotions et de se rendre disponible pour une écoute soutenante.

Par exemple des choses, moments, interactions, pensées, activités ...qui me font du bien comme aller à la piscine, aller marcher seule, discuter avec des inconnuEs, voir ma psy, des nourritures particulières, activités, BD et livres, jeux, danser, écrire... Ca peut être autant des idées pour toi quand tu traverses un moment difficile, mais ça peut aussi donner des idées à une personne qui souhaiterait te remonter le moral.

Quels sont les déclencheurs, les potentiels sujets ou situations qui peuvent déclencher chez moi une crise ou une période difficile, de l'angoisse, me faire revivre quelque chose de douloureux ?

Par exemple, ça peut être de reconnaître des ressentis intérieurs liés ou pas à des sujets de discussion, des situations, des endroits, des personnes, des odeurs, des comportements...

Ainsi, des thématiques ou des attirances pourront surgir afin de constituer les groupes de manière intuitive et individuelle.

- Temps de discussions en groupe de 3, 4 (45 min) : On peut commencer à évoquer à l'oral les questions des failles, de ce qui s'essaye pour vivre mieux avec elles, de ce qui fait du bien, de ce qui fait pas du bien, les colères, les blocages, les apprentissages...

Pause - 15 min

3 - Temps de prise en main du « guide de navigation en eaux troubles » (1H15)

- Distribution et présentation du support écrit « guide de navigation », ainsi que la forme plus visuelle de carte mentale incluse dans le guide. Les gens peuvent choisir de se remettre en petit groupe d'avant ou de faire seulE ou avec unE pote...

- En 1 heure, y'a pas le temps mais soit les personnes peuvent continuer après l'atelier soit à un autre moment...

(- Notes sur ce qu'on entend par signes : il y a des signes que toi tu reconnais en toi ou des signes que les gens peuvent percevoir. Ceux-ci se distinguent des déclencheurs provenant plutôt de l'extérieur en impactant ton état d'origine.)

4 - Temps d'échange libre de retour en grand groupe sur l'intérêt de l'outil, les ressentis, sur comment s'est passé l'atelier, peut-être des partages d'autres outils/ressources qu'on connaît...

Peut-être : se poser la question de partager ses écrits/dessins à d'autres gens (par exemple pour une coloc ou un groupe de soutien/potes) et

1 - Temps de présentation de l'atelier (15 min)

- Qui propose cet atelier ? Pourquoi ?
- Quel est le cadre de l'atelier ?

Penser à un·E gardien·NE du temps.

Penser à poser un cadre de discussion respectueux. Par exemple, on ne parle que depuis « je », on n'interprète pas ou on ne juge pas les mots que quelqu'un pose sur sa propre souffrance, on ne coupe pas la parole et on prête attention à ce que chaque personne ait la possibilité de s'exprimer. Présenter le déroulé de l'atelier (temps en petits groupe puis temps de prise en main de l'outil puis temps d'échange et de clôture)

Possibilité de demander/prendre une pause à tout moment. Si c'est possible de prévoir qu'une personne peut être en disponibilité d'écouter·E si besoin pour quelqu'un·e qui aurait besoin d'arrêter, de faire autre chose, de discuter...

2 - Temps en petits groupes de discussion (1h)

- Constitution des groupes (15 min): Tour de parole pour se dire les prénoms et pronoms et dans lequel on peut proposer, si la personnes le souhaite de se présenter un peu plus profondément sur ce dont elle souhaite parler. La personne qui le veut se visibilise sur une mixité choisie, par exemple : sur une « étiquette » comme entendeurs-euses de voix, bi-polaire, ... - ou bien plutôt sur un vécu précis récent ou actuel comme la prise de médoc, le fait d'être allé en institution psy il y a peu -ou bien sur des vécus perso comme le fait de galérer ces derniers temps, de subir une oppression particulière qui nous enfonce, de se sentir parfois pas bien, en difficulté dans des relations avec d'autres, dans un groupe etc...
- Il s'agit d'inciter à se positionner vis à vis d'un truc qu'on vit personnellement et pas vis à vis des autres, pas en tant que soutien par exemple, même si cela peut aussi ressortir dans les discussions.

Quelles oppressions j'identifie qui ont un impact négatif sur ma santé mentale ?

(Mépris de classe, racisme, stéréotypes de genre, normes de corps, hétérosexisme, transphobie, validisme, etc.)

Quelles micro-aggressions je peux expérimenter qui ont des conséquences sur mes émotions, mes comportements ?

Est-ce que cela affecte ma vie au quotidien (via les institutions, le travail, la famille, etc) et comment est-ce que je peux y faire face ?

Vivre dans notre système sociétal entraîne des inégalités et des difficultés variant selon les individus. Rappelle-toi que c'est pas juste ta "psyché" qui dysfonctionne mais que c'est cette société qui n'est pas adaptée pour plein de personnes et cela génère de forts impacts sur nos équilibres mentaux et émotionnels.

Quels sont mes besoins immédiats en cas de crise/malaise/pétage de plombs/angoisses/problèmes de santé physique, émotionnelle ou psychique ?

- Quoi faire ?

Par exemple un contact physique, parler, manger, contacter X personne, m'aider à faire les courses, aller dans un endroit, pouvoir s'isoler. Ou possiblement des indications pour mes proches : « insistez », « allez y en douceur », « je ne sais pas »)

- Ce qu'il ne faut surtout pas faire :

Par exemple appeler ma mère, écouter les infos, me retrouver seule, persister dans l'action ou la situation qui me met mal.

Faire un atelier collectif pour commencer à remplir la brochure ou pour la faire découvrir ?

Proposition de déroulé :

On trouve que c'est pas toujours facile de commencer à remplir cette brochure toutE seulE, c'est parfois dur de s'y mettre ! Un cadre d'atelier collectif peut être soutenant pour au moins commencer à la remplir et finir chez soi et revenir dessus.

On peut le faire avec un groupe de potes, au sein d'une coloc ou d'un collectif de vie ; ou dans le cadre d'un festival dans lequel on a envie de porter ces sujets pour créer plus d'entraide, d'écoute et de solidarités.

C'est une opportunité de poser des mots sur ce que l'on vit, participer à un cadre dans lequel tout le monde est là pour ça, pour soi, et pour écouter l'autre avec le plus de respect possible.

Voilà un exemple d'atelier de 3h qu'on a donné dans le cadre d'un festival féministe. Nous étions un groupe de 12 personnes.

0 - Temps d'accueil- Qu'est ce qu'on met en place pour le 1/4 d'heure de battement entre l'heure annoncé du début d'atelier et le début effectif.

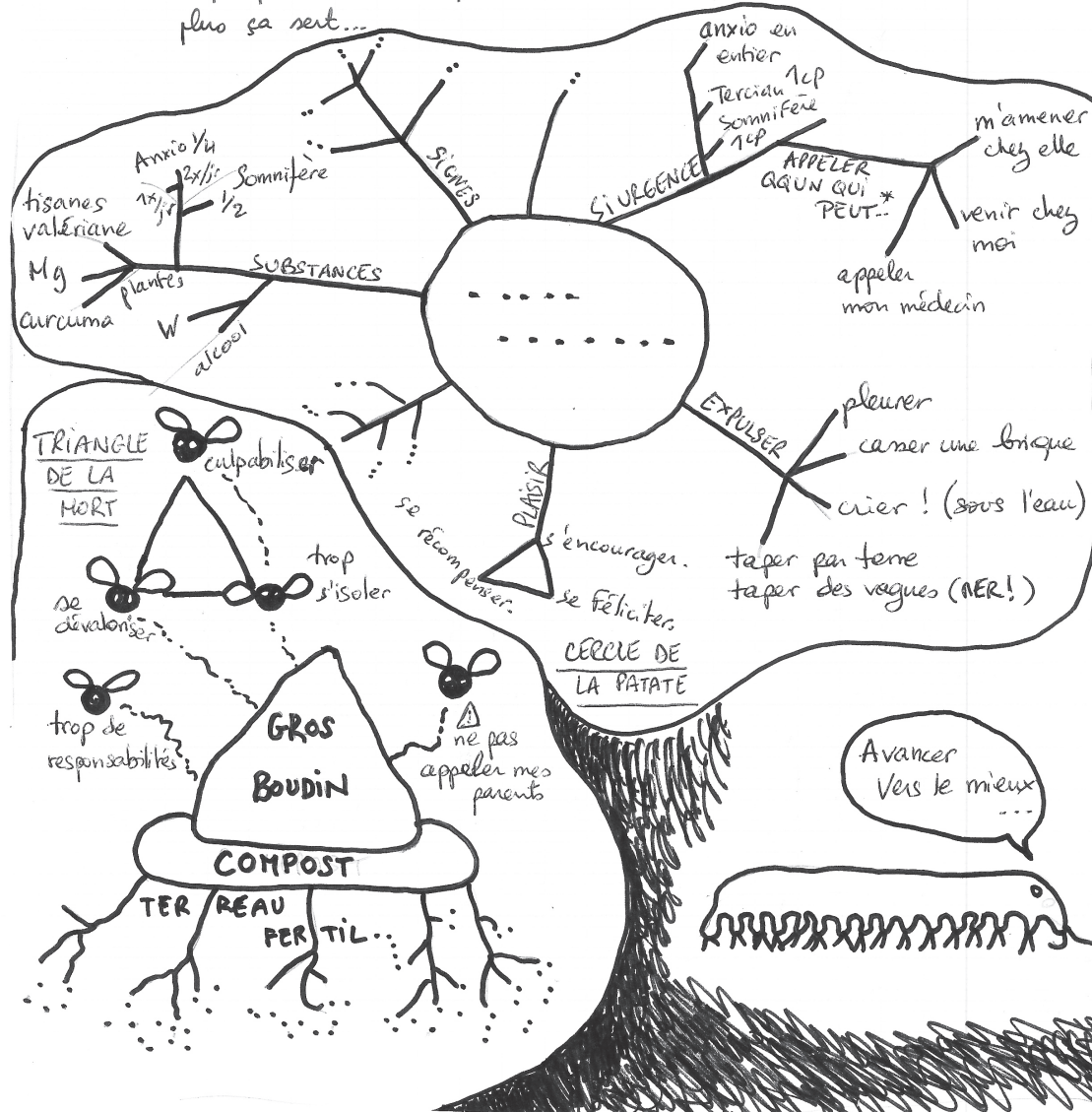
- Infokiosk (voir des références possibles plus bas)
- Tisane et jus de fruits, café, biscuits, chocolat (c'est même essentiel de se donner du doux pendant qu'on explore des aspects brassants de nous-même)

Quelles sont les choses quotidiennes dont je me félicite (et donc qui sont potentiellement difficiles pour moi) ?

VISUEL

• Nous donnons des exemples pour remplir cette cartofolie, choisis tes propres mots, la configuration même de ta carte (est-ce qu'elle ressemble plus à un arbre, une pieuvre, un mille-patte ?) afin de mettre forme à ta propre expérience et ressources/idées.

- Si nos exemples ne te parlent pas, ne les utilises pas. Invente les tiens !
- N'es pas peur d'aller trop dans le détail, plus c'est concret et plus ça sert...



Ça peut être manger, sortir du lit, contacter qqn-e, ça peut être aussi des émotions, envies, ménage, sortir de chez soi, faire certaines démarches, faire certaines choses.



Est-ce que j'ai envie de partager cette brochure ? Avec qui ?

Ici je peux écrire quelques mots à la personne/groupe à qui je voudrais confier cette brochure, je peux préciser si j'ai de la difficulté/gêne/blocage à demander de l'aide.

- explorer les ressources associatives (on a parfois de bonnes surprises). Peut-être existe t'il un groupe d'entraide (GEM) regroupant des personnes qui pourraient vivre des choses similaires aux tiennes ? Si tu ne sais pas comment trouver ce genre de groupes, tu peux toujours écrire un email en demandant des contacts aux associations qui concernent la santé mentale, ou en demandant à un médecin, ou même en téléphonant à l'hôpital.
- Chercher du soutien et du partage sur internet. Il existe beaucoup de forum ou si t'utilises facebook, de « groupes » de « pages » de discussion sur certains sujets liés à la santé mentale.

Par exemple, demander à discuter d'une relation de soutien possible avec 2, 3 potes et partager une partie de tes réflexions en faisant une synthèse sous forme de cartofolie (cf. exemple de visuel en annexe)

Quels moyens de communication je peux mettre en place quand je vais mal et que je veux demander de l'aide ?

Par exemple il est possible de convenir avec unE amiE(s) d'un code couleur par ex, pour formuler une demande d'aide. C'est parfois plus facile d'envoyer un texto avec « orange » ou « 5 » plutôt que de formuler ce qui se passe et ce que tu aimerais. Ici tu peux donc proposer des codes ou simplement expliquer un peu ta manière de demander de l'aide.

également le droit de demander de l'aide si je souhaite combattre certaines difficultés

- J'ai le droit d'apprendre ou de ne pas savoir exactement quels sont mes particularités, ma détresse n'est pas moins réelle

-

-

-

Explorer tes notions de solitudes :

Tu es la personne qui passe le plus de temps avec toi-même. Tu peux, si ça te parle, te donner des rendez-vous avec toi-même et passer un chouette-doux-sympas moment en ta propre compagnie, essayer, au moins.

La solitude n'est pas toujours un moment SANS les autres mais pourrait aussi peut être être un moment AVEC soi-même ? Pourquoi ne note-t-on dans nos agendas que les rendez-vous avec les autres, ne s'accordant du temps avec soi seulement quand « on ne voit personne » ?

Quand on arrive à rien et que tout va mal, c'est peut être qu'on a besoin de repos. Ne « rien faire » c'est déjà se reposer, c'est déjà prendre soin de soi activement !

J'ai pas vraiment d'ami-es à qui confier cette brochure, et pourtant je voudrais de l'aide et du soutien !

Voici quelques pistes pour trouver de l'aide/réconfort quand on est dans l'isolement :

- Poster une petite annonce sur des réseaux internet, sur les murs d'un lieu qui t'intéresse (squat, café, centre social, culturel, librairies alternatives...) en précisant ta recherche (boire des cafés, créer un groupe de soutien autogéré, faire des ballades, dessiner à plusieurs...).

Annexes

Texte sur la solitude (tiré de « Cartografolie ») :

D'abord, c'est important de préciser que cela est une réalité. Pleins de personnes en détresse sont isolées. Parfois, lire des conseils est oppressant, car ils semblent tous partir du principe car ils partent tous du principe qu'on a tous un réseau qu'on peut mobiliser en cas de difficulté. En fait, non. Tout le monde n'a pas forcément des ami.es, ni même un.e ami.e, et certains ont des ami.es/potes mais ne sont pas suffisamment proches pour partager ce genre de difficulté avec.

Petites phrases à se dire/écrire à soi-même :

Par exemple, si cela te parles, tu peux faire une liste de phrases/pensées rassurantes qui font du bien lorsqu'on les répète ou qu'on les lit. Ça peut être des phrases comme :

- J'ai le droit de ne pas être parfait-e
- Mes émotions sont légitimes et valables, même si elles sont mal exprimées, non-exprimées, jamais partagées, mal comprises...mes émotions méritent d'être entendues et prises en compte par les autres ou par moi-même
- Je mérite de l'affection de la manière que je peux/veux
- J'ai le droit d'être lent-e
- Ce n'est pas parce que j'ai des difficultés à entrer en lien avec les autres que je n'y arriverai jamais
- J'ai le droit d'aller mal, ce n'est pas un échec, je fais ce que je peux
- Je suis valable, j'ai le droit d'exister, même si j'ai des particularités mentales/cognitives/émotionnelles
- Ce que je ressens est légitime- J'ai le droit de ne pas être capable de (...), j'ai le droit de ne rien faire si je ne me sens pas la force, mais j'ai

Si mes proches pensent que je vais mal et que je ne réponds pas, illes peuvent :

(ce que tu les autorises à faire ou pas comme venir chez toi, insister ou non, demander à d'autres ou non, informer d'autres de leurs inquiétudes ou non)

Je veux bien que telle ou telle personne intervienne:

J'autorise les personnes identifiées à se contacter entre elles:

OUI

NON

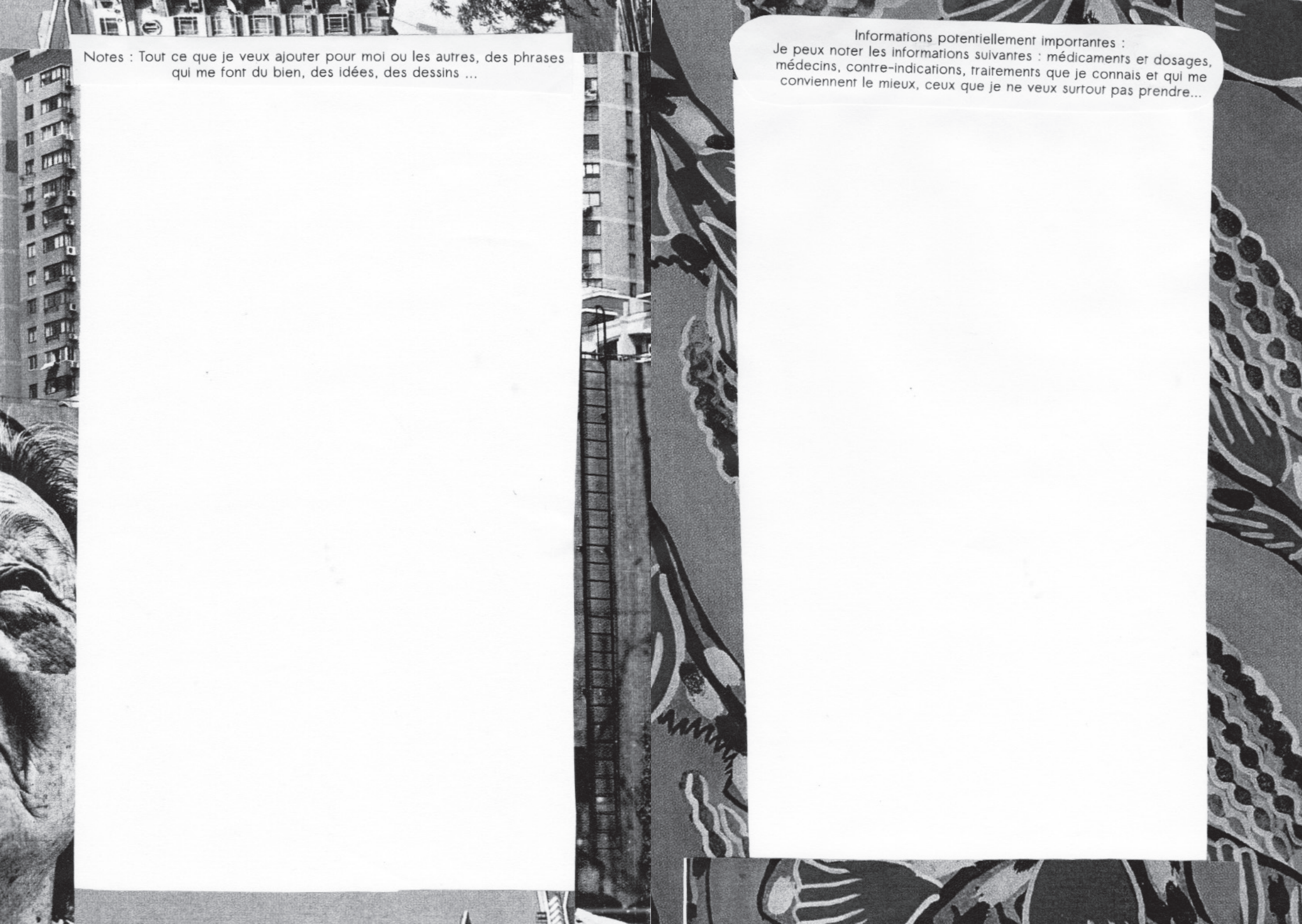
Je ne veux pas que telle ou telle personne intervienne :

En cas d'urgence (ou si les personnes possédant mon « guide » se sentent incapable d'intervenir), j'autorise les personnes qui ont accès à cette brochure de contacter ces personnes/structures si :

Qui ?	Seulement si :	Autre info :

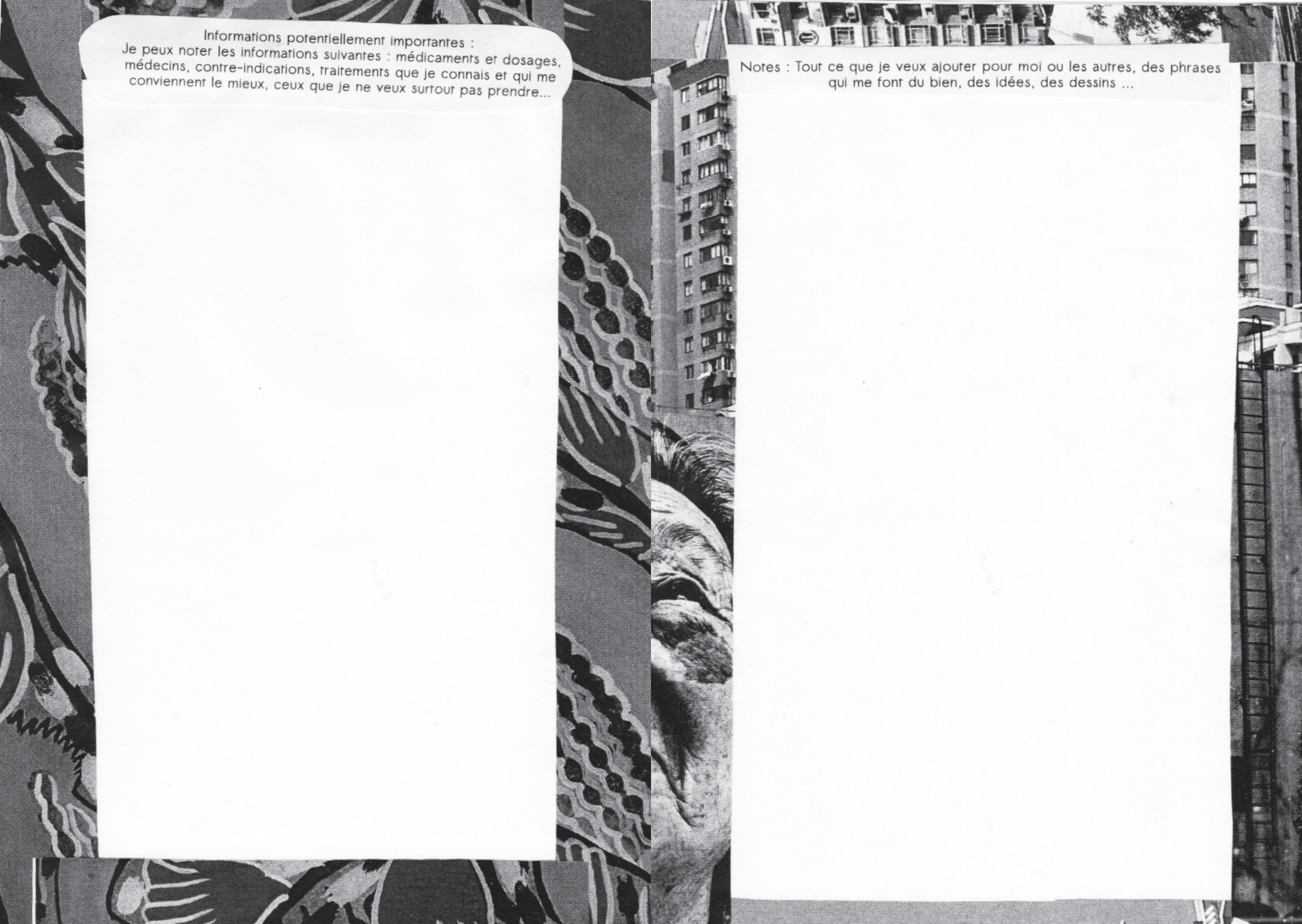


ANNEXES



Notes : Tout ce que je veux ajouter pour moi ou les autres, des phrases qui me font du bien, des idées, des dessins ...

Informations potentiellement importantes :
Je peux noter les informations suivantes : médicaments et dosages, médecins, contre-indications, traitements que je connais et qui me conviennent le mieux, ceux que je ne veux surtout pas prendre...



Informations potentiellement importantes :
Je peux noter les informations suivantes : médicaments et dosages,
médecins, contre-indications, traitements que je connais et qui me
conviennent le mieux, ceux que je ne veux surtout pas prendre...

Notes : Tout ce que je veux ajouter pour moi ou les autres, des phrases
qui me font du bien, des idées, des dessins ...