

~ Mes notes ~

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NYC Health & Hospitals Corporation**  
**Bureau de la santé comportementale**



© 2009, 2012 par New York City Health and Hospitals Corporation. Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire la présente publication, en totalité ou en partie, sans la permission écrite de New York City Health and Hospitals Corporation.

# Guide de maintien de la santé après un séjour à l'hôpital



Inclut un plan de santé portatif







## Avant de commencer

Avant de commencer à consulter votre *Guide de maintien de la santé après un séjour à l'hôpital*, prenez quelques instants pour répondre aux questions des trois prochaines pages. Il est utile que vous sachiez pourquoi vous avez été hospitalisé, comment vous pouvez quitter l'hôpital sans courir de risque, et comment rester en bonne santé par la suite.

Les mêmes questions vous seront posées plus tard. Il sera intéressant de comparer ces réponses avec celles que vous avez données au début. Vous verrez si elles sont différentes après votre séjour à l'hôpital.



## Références

### **Cette brochure reconnaît la contribution des personnes suivantes :**

William Miller, Ph.D. et Steve Rollnick, Ph.D.  
et leurs travaux sur l'entretien motivationnel.



James Prochaska et Carlos DiClemente,  
et leurs travaux sur le modèle transthéorique de modification du comportement.



William Anthony  
et ses travaux sur la réadaptation psychiatrique.



Mary Mary Ellen Copeland  
et ses travaux concernant le Wellness Recovery Action Plan™



Le Département américain de la santé et des services aux personnes (U.S. Department of Health and Human Services), l'Administration des services de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), le Centre des services pour la santé mentale (Center for Mental Health Services) pour les pratiques basées sur les preuves de « gestion de la maladie et rétablissement » et de « troubles co-existants : intégration du traitement pour doubles affections. »



Remerciements tous particuliers à la direction du personnel infirmier de HHC chargé des services psychiatriques. Les soins qu'ils fournissent sont axés sur le patient et permettent d'obtenir la guérison sur les plans physique, psychologique et spirituel.

## Outils et ressources sur Internet

Le Centre national de formation et de recherche de la University of Illinois at Chicago (UIC) met à votre disposition des outils gratuits pour faciliter votre rétablissement.

- **C'est votre vie ! Création d'un plan de vie autonome**  
Ce manuel vous aidera à réfléchir à vos objectifs, à leur planification et à leur réalisation en bénéficiant du soutien choisi.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdlifeplan.pdf>
- **Rechercher un emploi accompagné : ce que vous devez savoir**  
Ce manuel vous aidera à choisir le programme d'emploi qui vous correspond.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/seekingemployment.pdf>
- **Discuter de sujets difficiles avec votre prestataire de services**  
Ce guide vous expliquera comment aborder des sujets difficiles avec votre prestataire de services de santé mentale, notamment les sujets suivants : relations intimes, liberté sexuelle, médicaments.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/raisingissues.pdf>
- **Exprimez-vous ! Faire preuve d'autodétermination dans votre vie**  
Cet outil vous aidera à déterminer les domaines de votre vie sur lesquels vous souhaiteriez avoir plus d'emprise et de pouvoir de décision.  
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sd-self-assessment.pdf>

L'Institut pour le bien-être et le rétablissement (Institute for Wellness and Recovery) a créé un outil destiné à aider les personnes à réfléchir aux **8 dimensions** du bien-être : dimensions émotionnelle, financière, environnementale, intellectuelle, physique, sociale, professionnelle et spirituelle. <http://welltacc.org/wellness/113-wellness/301-8-wellness-dimensions-booklet.html>

Fiche personnelle de bien-être de Pat Deegan : <http://transformation-center.org/resources/wellness/PersonalMedicineWorksheet.pdf>

## Informations sur vos antécédents (Partie 1)

### Pourquoi suis-je hospitalisé en ce moment ?

Utilisez l'exemple de question et réponse ci-dessous pour vous aider à rédiger vos propres réponses à propos de votre séjour à l'hôpital. Vous pouvez aussi mentionner certaines des raisons pour lesquelles vous pensez avoir été hospitalisé.

#### Exemple de question :

Quelles sont certaines des raisons qui m'ont amené à être hospitalisé ?

#### Exemple de réponse :

*« J'ai attrapé un rhume, je suis resté à la maison et je me suis senti déprimé. Puis j'ai arrêté de prendre mes médicaments, je me suis éloigné de mes amis et je me suis retrouvé tout seul et isolé. » « Je suis revenu vers mes amis d'avant et j'ai recommencé à me défoncer. Il n'a pas fallu longtemps avant que je sois incapable de maîtriser mon comportement et c'est comme ça que la police m'a amené à l'hôpital. »*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Informations actuelles (Partie 1)

### Quand serai-je prêt à quitter l'hôpital ?

Utilisez l'exemple de question et réponse ci-dessous pour vous aider à rédiger vos propres réponses sur ce qui pourrait vous aider à quitter l'hôpital.

#### Exemple de question :

De quelle façon mon séjour ici m'aide-t-il à me sentir plus fort et à me préparer à quitter l'hôpital ?

#### Exemple de réponse :

*« Je collabore avec mon équipe et je parle davantage à mon médecin. » « Je me lève, je prends une douche et je me joins aux groupes. » « J'ai dit à mon médecin que j'aimerais travailler à un plan en vue de ma sortie de l'hôpital. » « Je voudrais que le conseiller-pair participe à la réunion. »*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ressources nationales

### Violence familiale

Ligne d'assistance nationale contre la violence familiale/l'enfance maltraitée/l'abus sexuel (National Domestic Violence/Child Abuse/Sexual Abuse) (800) 799-SAFE (7233) (800) 942-6908 –Espagnol

### Education

Ministère américain de l'éducation (U.S Department of Education)  
(800) USA-LEARN (872-5327)

### Programme d'emploi

Association pour les personnes bénéficiant d'un emploi accompagné  
(Association for Persons in Supported Employment, APSE)  
(301) 279-0060

Career One Stop (877) US2-JOBS (872-5627)

Ministère américain du travail (United States Department of Labor)  
Bureau des personnes handicapées (Office of Disability)  
(888) 4-USA-DOL (481-2365)

### Loisirs

Association nationale des parcs et loisirs  
(National Recreation and Park Association) (800) 626-NRPA (6772)

### Aide mutuelle/Assistance au rétablissement

Service d'assistance téléphonique de la NAMI (National Alliance on Mental Illness) (800) 950-NAMI (6264)

Administration des services de santé mentale et d'abus de substance  
(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)  
(877) SAMHSA-7 (726-4727)

Narcotiques anonymes (Narcotics Anonymous)  
Service international des NA (NA World Service) (818) 773-9999

## Ressources nationales

### Alimentation

Ligne d'assistance du bureau central national contre la faim (National Hunger Clearinghouse and Hunger Hotline) (866) 3-HUNGRY (348-6479) (877) 8-HAMBRE (842-6273)

### Aide au logement

Coalition nationale pour les sans-abris (National Coalition for the Homeless) (202) 462-4822  
La Croix-Rouge (Red Cross) (800)RED-CROSS (733-2767)

### Urgences relatives à la santé mentale

Service national de prévention du suicide / Ligne d'écoute téléphonique pour les anciens combattants (National Suicide Prevention Lifeline / Veteran's Crisis Line) (800) 273-TALK (8255) - (877) SUICIDA (784-2432) Espagnol

### Santé physique

Réseau national d'informations relatives à la prévention du CDC (Center for Disease Control) - (VIH, SIDA, MST, TB, et hépatite virale) (800) 458-5231  
Ligne d'assistance nationale contre le SIDA (National AIDS Hotline) (800) 342-AIDS (2437) (800) 344-SIDA (7432) - Espagnol  
Association américaine contre le diabète (American Diabetes Association) (800) Diabetes (342-2383)  
Organisme national d'aide à la cessation du tabagisme (National Tobacco Cessation Collaboration) (800) QUITNOW (784-8669)  
Assistance nationale pour les ordonnances (National Prescription Assistance) (800) 944-1663

## Informations futures (Partie 1)

### Comment éviter d'être hospitalisé à nouveau ?

Utilisez l'exemple de question et réponse ci-dessous pour vous aider à élaborer un plan pour éviter d'être hospitalisé à nouveau. Indiquez ce que vous pouvez faire pour rester en bonne santé pendant que vous êtes hors de l'hôpital.

#### Exemple de question :

Que puis-je faire pour rester en bonne santé après ma sortie de l'hôpital ?

#### Exemple de réponse :

« Je peux passer un examen clinique et discutez avec mon médecin de mon état d'esprit. » « Je peux surveiller ce que je mange, me reposer et me faire de nouveaux amis sur lesquels je peux compter. » « Je peux m'inscrire à des groupes d'entraide pour essayer de résoudre mes problèmes d'alcool. »

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Opinions et faits

## Rétablissement

### Commentaires des clients de HHC :

« Le rétablissement, c'est progresser jour après jour pour se sentir mieux physiquement, psychologiquement et spirituellement. »

« Le rétablissement peut être un processus de longue haleine, mais j'ai fini par me rendre compte que c'était

« Le rétablissement, c'est prendre mes médicaments régulièrement et avoir des soutiens. C'est aussi travailler à être autonome. »

## Travail

« Ce ne sont pas les symptômes, mais les compétences et les soutiens qui laissent présager la réussite professionnelle. » (William Anthony, Ph.D.)



## Médicaments

« Les médicaments ne guérissent pas les maladies mentales mais, dans de nombreux cas, ils aident une personne à fonctionner normalement. Le fait de ne pas prendre les médicaments prescrits pourrait être l'une des raisons qui entraînent l'hospitalisation. » (National Institute of Mental Health)



## Santé

Les personnes souffrant de maladies mentales meurent 25 ans plus tôt que les autres. Certaines des causes de ce décès précoce comprennent le tabagisme, l'embonpoint ou l'obésité, ou l'abus de drogue et d'alcool. Le fait de ne pas avoir accès à des soins adéquats pourrait aussi être une raison.

(National Association of State Mental Health Program Directors)



# Mes numéros personnels

Horizontal lines for writing personal numbers.

## Quelques numéros utiles

### Ressources pour l'emploi et l'éducation

Programme d'obtention du diplôme de connaissances générales (General Equivalency Diploma Program, **G.E.D.**)  
Appelez le 311 pour savoir où trouver des classes GED et d'éducation élémentaire pour adultes (Adult Basic Education, ABE) dans votre quartier.

**Éducation et formation** gratuites : Centres pour la main-d'œuvre (Workforce 1 Career Centers). Appelez le 311

Bibliothèque Mid-Manhattan  
(212) 340-0863

Centre de **soutien et de formation entre pairs** Howie T. Harp (Howie T. Harp **Peer Advocacy and Training** Center)  
(212) 865-0775

Association de la santé mentale — Voie rapide vers **l'emploi** (Mental Health Association—Fast Track to **Employment**)  
(212) 964-5253

ACCES V.R – Services d'enseignement complémentaire et d'apprentissage professionnel pour adultes – Réhabilitation professionnelle (anciennement **VESID**)  
(518) 474-1711 ou (800) 222-JOBS (5627)



## Certains termes utiles

**Ambivalence** : C'est penser à quelque chose en termes à la fois positifs et négatifs. C'est une réaction normale lorsque qu'on est confronté au changement.

**Client** : C'est une personne qui reçoit des soins de santé mentale.

**Autonomisation** : Avoir l'opportunité, les moyens et la force de faire avancer les choses. Savoir faire des choix, et prendre des décisions qui auront un impact sur notre propre vie.

**Espoir** : C'est un message qui inspire et aide à surmonter les problèmes auxquels on est confronté.

**Axé(s) sur la personne** : Ce sont des services respectueux des souhaits d'une personne donnée. Ils sont également adaptés à ses besoins, à ses expériences passées et à sa culture.

**Pair** : C'est quelqu'un qui a connu des expériences similaires en matière de santé mentale.

**Rétablissement** : C'est l'étape au cours de laquelle une personne centre sa vie sur sa santé et où elle s'efforce de se sentir satisfaite et d'avoir un sentiment de bien-être.

**Étapes du changement** : Ce sont les différentes phases par lesquelles on passe au fur et à mesure que les comportements évoluent. Une personne peut passer d'une phase où elle ne se sent pas prête à une phase où elle se sent prête, puis prendre les mesures nécessaires pour faire en sorte que les changements effectués soient durables.

**Bien-être** : C'est savoir quelles décisions peuvent mener à une vie saine et heureuse, et les appliquer.

# Étapes du changement

Saviez-vous que la plupart des gens qui modifient leur comportement passent par différentes réactions et émotions ? Pensez à la dernière fois où vous avez essayé de changer quelque chose dans votre vie. Avez-vous déjà essayé de perdre du poids ou d'arrêter de fumer ?



Lorsque nous décidons d'effectuer des changements, nous passons par certaines phases, notamment :



**Le refus d'admettre les faits** (ou le déni). C'est le stade auquel on pense ne pas avoir de problème, où l'on n'a aucun projet de changement... où l'on n'est pas prêt.

**La réalisation.** C'est le moment où l'on se rend compte qu'un certain comportement est une source de problèmes. En fait, c'est le moment où l'on veut faire quelque chose à ce sujet, où l'on s'engage à faire le nécessaire pour y remédier dans les **6 prochains mois**.

**La préparation.** C'est le stade auquel on élabore une stratégie véritable en se préparant au changement. Ce plan sera mis en œuvre **le mois prochain**.



**L'action.** C'est le stade auquel des mesures sont prises. Même si on n'est pas très stable, ou qu'on a complètement modifié son comportement, on s'applique à mettre en œuvre des changements importants.

**Le maintien.** C'est le stade auquel on est parvenu au but (comme arrêter de fumer, faire plus d'exercice, prendre ses médicaments chaque jour, etc.). À ce stade, on s'efforce d'intégrer ce changement à sa vie quotidienne.



**La rechute.** C'est le moment où les symptômes et les comportements problématiques réapparaissent. Cela ne se produit pas tous les jours.

## Quelques numéros utiles

### Santé physique

**Cliniques** offrant des soins médicaux, dentaires et de la vue — Appelez le 311

Ligne d'urgence pour les vaccinations à New York (**comme les vaccinations contre la grippe**) — (212) 676-2323

Centre de services de prise en charge du **Sida** (AIDS Service Center) : (212) 645-0875

American **Diabetes** Association — Groupes de soutien : (800) 342-2383

Département des Anciens combattants (Department of Veterans Affairs)

Système des soins de santé des **anciens combattants** de New York (VA New York Harbor Healthcare System) (212) 686-7500

Partenariat pour l'aide à la prise en charge des médicaments délivrés sur **ordonnance** (Partnership for **Prescription** Assistance) (888) 477-2669

Accompagnement et soutien gratuits pour **arrêter de fumer** (Free Coaching and Support to **Quit Smoking**) (866) 697-8487

Programmes de renoncement au **tabac** de New York (NYC **Smoking** Cessation Programs) — Appelez le 311

Département des parcs et loisirs de New York (NYC Parks & Recreation) — **Comment rester en bonne santé et y prendre plaisir (How to Keep Healthy While Having Fun)** — Appelez le 311 et demandez la liste d'activités gratuites « **BeFit** ».

**Outil d'autonomisation et informations sur la santé (Health Information Tool for Empowerment, HITE) : Il s'agit d'un répertoire en ligne qui vous permet d'avoir accès à des ressources gratuites ou à bas prix... [www.hitesite.org](http://www.hitesite.org)**

## Quelques numéros utiles

### Défense des intérêts des patients

NY Association for **Psychiatric Rehabilitation** Services, Inc.  
(**NYAPRS**) (518) 436-0008

Commission de l'État de New York sur la **qualité des soins** (NYS Commission on **Quality of Care**)  
(800) 624-4143

Bureau du maire de New York pour les personnes **handicapées** (NYC Mayor's Office for People with **Disabilities**)  
(212) 788-2830

Service de la **santé mentale** de l'État de New York (NYS Office of **Mental Health**, OMH) (800) 597-8481

Bureau des **services de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie** de l'État de New York (NYS Office of **Alcoholism and Substance Abuse Services**, OASAS)  
(800) 553-5790

Centre de justice urbaine (Urban Justice Center) – **services juridiques**  
(646) 602-5600

MFY **Legal Services** (212) 417-3700

Département des services aux **sans-abri**, bureau de défense des intérêts des clients (Department of **Homeless Services** Office of Client Advocacy)  
(800) 994-6494 ou appelez le 311

Centre médical pour les homosexuels (Gay Men's Health Center) :  
(800) 243-7692

### Urgences

Pour les situations où la vie peut être en danger — appelez le **911**

**LIFENET**: (800) 543-3638

Ligne d'urgence de Samaritans pour la prévention du **suicide** :  
(212) 673-3000

Si vous *n'êtes pas prêt à changer quelque chose dans votre vie*, vous pouvez quand même vous informer sur certains faits. Posez des questions au sujet de la santé physique, de la santé mentale ou de la toxicomanie. Le fait d'avoir quelques connaissances à ce sujet peut être très important ! Vous pouvez aussi demander à un ami ou un membre de votre famille ce qu'ils pensent de votre état actuel. Si vous avez l'esprit ouvert et qu'ils s'expriment en toute franchise, il est possible que vous appreniez quelque chose à votre sujet que vous ignoriez auparavant.

Si vous pensez que vous *aimeriez changer* quelque chose dans votre vie, demandez à d'autres personnes comment elles y sont parvenues. Vous pouvez aussi trouver des conseils utiles dans les films et les livres. C'est une bonne occasion de renforcer votre confiance en soi. Entourez-vous de gens positifs et qui vous soutiennent. Prenez contact avec un pair qui a vécu la même expérience et qui pourra vous encourager.

Si vous savez que d'ici un mois, vous *voudrez faire quelque chose qui vous aidera à modifier votre comportement*, c'est le bon moment pour établir une stratégie. Déterminez ce que vous souhaitez accomplir et la personne qui sera à vos côtés. Il est aussi utile de prévoir comment vous réagirez aux envies et aux émotions éprouvantes.

Dès que vous êtes *prêt*, agissez ! Ayez confiance en vous, dites-vous des choses positives. Ces mots vous donneront de la force. Célébrez vos réussites et n'oubliez pas de dire aux autres comment vous vous sentez.

Il faut environ un an pour assumer *les changements que vous avez effectués*. Après quoi, vous devrez être vigilant et repérer les moindres signes de rechute ou de réapparition des symptômes. Il est essentiel de rester avec les personnes qui soutiennent votre changement de style de vie.

Il est possible que *les symptômes de votre maladie mentale ou physique réapparaissent, ou que vous recommenciez à prendre de la drogue ou à boire*. Cela ne signifie pas que vous deviez tout recommencer depuis le début. Il peut suffire de revenir au stade de l'action. Vous pouvez reprendre votre stratégie personnelle. Une rechute ne fait pas forcément partie du processus de changement, mais elle peut se produire. Vous pouvez désormais revenir au cycle de rétablissement.

## Ce qu'on entend au cours des différentes étapes

### Le refus d'admettre les faits

« Je ne comprends pas pourquoi tout le monde me dit que je suis irritable. Je ne me querelle pas souvent. Je crois plutôt que ce sont eux qui ont un problème. »

« J'ai laissé tomber. Je ne veux même plus entendre parler d'amélioration. »

### La réalisation

« Je commence à penser que c'est parce que je fume que mon asthme s'aggrave. »

« Je crois que sans médicaments, je fais des choses que je regrette par la suite. »

### La préparation

« J'ai pris rendez-vous avec mon médecin. Je veux qu'il me prescrive un timbre pour m'aider à arrêter de fumer. »

« J'ai appelé le Howie the Harp Center pour savoir si je peux bénéficier d'une entraide avec des pairs. »

## Quelques numéros utiles

### Groupes de soutien d'aide mutuelle/de rétablissement

Service d'assistance téléphonique de la NAMI :  
(212) 684-3264  
(800) 950-6264

Alcoholics Anonymous (AA)  
Inter-Group: (212) 647-1680

Narcotics Anonymous (NA)  
Service d'assistance téléphonique régionale :  
(212) 929-6262

Overeaters Anonymous Groups (OA) : (212) 946-4599

Recovery, Inc. Abraham Low Self-Help Systems :  
(866) 221-0302

### Soutien entre pairs

NYC Peer Network Group  
(212) 780-1400, poste 7728

Département de l'hygiène et de la santé mentale de New York  
Service de la protection des consommateurs (Office of Consumer Affairs)  
(347) 396-7194

LIFENET : (800) 543-3638

## Quelques numéros utiles

L'organisation NAMI (National Alliance on Mental Illness) a un répertoire en ligne appelé NYC Network of Care. Ce service fournit des informations sur divers types de ressources, l'éducation, les groupes, les événements et les sujets d'actualité. Pour y accéder, allez à [www.NYCNetworkofCare.org](http://www.NYCNetworkofCare.org).

## Ressources communautaires

Ligne d'information des Ressources humaines pour **Medicaid, les coupons alimentaires et autres lignes d'urgence** : (877) 472-8411

Banque **alimentaire** de New York (**Food Bank for New York City**) : (212) 566-7855

Ligne d'urgence pour la **faim** à New York (NYC **Hunger Hotline**) : (866) 888-8777

Banque **vestimentaire** de New York (The **Clothing Bank of NYC**) : (718) 492-4015

Ligne d'urgence 24 h sur 24 des services mobiles sur le terrain pour les **refuges** et les urgences (24 Hour Mobile Street Outreach & Emergency **Shelter Hotline**) : 311

Ligne d'urgence pour la **violence** familiale (Domestic **Violence**, Safe Horizons) : (800) 621-4673



## Ce qu'on entend au cours des différentes étapes

### L'action

« J'ai commencé le régime Weight Watchers. Je consulte aussi mon médecin une fois par mois. Je veux savoir si mon indice de masse corporelle (IMC) s'améliore. »

« Je vais chaque jour aux AA. J'ai même trouvé un « parrain » qui comprend pourquoi j'ai besoin de prendre des médicaments. »

### Le maintien

« Je me sens mieux quand je prends mes médicaments. Ma famille m'invite plus souvent à dîner. Je suis content qu'ils fassent de nouveau partie de ma vie. »

« Je me suis mis à faire de l'exercice et je mange davantage de fruits et légumes. Je sens que j'ai beaucoup plus d'énergie. Je ne l'aurais jamais cru possible !! »

### La rechute

« J'ai passé le week-end à manger d'énormes quantités de sucre. Maintenant, ma glycémie est montée en flèche. »

« Je pensais que je n'aurai aucun problème si j'arrêtais de prendre mes médicaments, mais je suis tombé malade et j'ai atteint la limite de mes cartes de crédit. J'ai appris une bonne leçon. Je veux continuer à travailler à mon rétablissement. »

## Conséquences négatives et positives du rétablissement

### Santé mentale

Aucune modification du comportement	Modification du comportement
<p><b>Les conséquences négatives de la non modification du comportement</b></p> <p>À quelles conséquences <u>négatives</u> puis-je m'attendre si <u>je ne fais rien</u> pour ma santé mentale ? (Par exemple : « Je ne parviendrai jamais à avoir mon diplôme. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Les conséquences négatives de la modification du comportement</b></p> <p>À quelles conséquences <u>négatives</u> puis-je m'attendre si <u>je fais quelque chose</u> pour ma santé mentale ? (Par exemple : « Je subirai trop de pression pour réussir. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Les avantages de la non modification du comportement</b></p> <p>Quels <u>avantages</u> y a-t-il à ne <u>rien changer</u> à ma santé mentale ? (Par exemple : « Si je ne prends pas mes médicaments, je ne prendrai pas de poids. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Les avantages de la modification du comportement</b></p> <p>Quels <u>avantages</u> y a-t-il à <u>faire quelque chose</u> pour ma santé mentale ? (Par exemple : « J'aurai plus de plaisir à être avec mes amis. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Mes préoccupations concernant l'alcoolisme ou la toxicomanie

Faites une liste des objectifs sur lesquels vous voulez vous concentrer en premier pour lutter contre votre **alcoolisme ou toxicomanie** (par exemple : participer à un groupe de soutien comme les AA, découvrir vos « déclencheurs » personnels, apprendre à connaître vos points forts et vos soutiens) :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Faites une liste de tout ce qui peut vous aider à lutter contre votre **alcoolisme ou toxicomanie** (comme des conseillers, des médicaments ou des amis) :

---



---



---



---



---



---



---



---

## Mes préoccupations concernant l'alcoolisme ou la toxicomanie

Faites une liste de tous les médecins et/ou programmes que vous aurez besoin d'appeler ou de consulter après votre sortie de l'hôpital pour lutter contre votre toxicomanie.

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Conséquences négatives et positives du rétablissement

*Êtes-vous disposé à changer la façon dont vous abordez votre santé mentale ? Est-ce que vous avez commencé à modifier votre comportement, ou bien est-ce que vous êtes en train de le faire ? Entourez la réponse correspondant au stade où vous pensez être :*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas prêt à modifier  
mon comportement

Ai déjà modifié  
mon comportement

*Pensez à votre santé mentale à l'heure actuelle. Notez quelques mesures que vous pourriez prendre pour vous motiver à modifier votre comportement et à progresser vers « 10 » sur l'échelle.*

### Exemples de réponses :

« Demander à mon médecin quels sont les effets secondaires de mes médicaments. » « Me renseigner sur de bons programmes de formation. » « Demandez à ma famille ce qu'ils aiment chez moi. »

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Conséquences négatives et positives du rétablissement

### Santé physique

Aucune modification du comportement	Modification du comportement
<p><b>Les conséquences négatives de la non modification du comportement</b></p> <p>À quelles conséquences <u>négatives</u> puis-je m'attendre si <u>je ne fais rien</u> pour ma santé ? (Par exemple : « Je pourrais être très malade et avoir besoin de soins infirmiers. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Les conséquences négatives de la modification du comportement</b></p> <p>À quelles conséquences négatives puis-je m'attendre si <u>je fais quelque chose</u> pour ma santé ? (Par exemple : « Je ne recevrai plus mes chèques SSI. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Les avantages de la non modification du comportement</b></p> <p>Quels <u>avantages</u> y a-t-il à <u>rien changer</u> à ma santé ? (Par exemple : « Je n'aurai pas besoin de renoncer à mes plats préférés. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Les avantages de la modification du comportement</b></p> <p>Quels <u>avantages</u> y a-t-il à <u>faire quelque chose</u> pour ma santé ? (Par exemple : « Si je perds du poids, j'aurai meilleure apparence et moins mal aux genoux. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Mes préoccupations concernant ma santé mentale

Faites une liste des **objectifs** sur lesquels vous voulez d'abord vous concentrer pour avoir une **bonne santé mentale** et la préserver (par exemple, me renseigner sur mes médicaments, dormir suffisamment, retrouver mes amis) :

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Faites une liste des médicaments que vous prenez pour vos **problèmes mentaux** :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mes préoccupations concernant ma santé mentale

Faites une liste de tous les médecins que vous devez appeler ou consulter pour votre santé mentale après votre sortie de l'hôpital :

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Conséquences négatives et positives du rétablissement

*Êtes-vous disposé à changer la façon dont vous abordez votre santé physique ? Est-ce que vous avez commencé à modifier votre comportement, ou bien est-ce que vous êtes en train de le faire ? Entourez la réponse correspondant au stade où vous pensez être :*



**Pas prêt à modifier  
mon comportement**

**Ai déjà modifié  
mon comportement**

*Pensez à votre santé physique à l'heure actuelle. Notez quelques mesures que vous pourriez prendre pour vous motiver à modifier votre comportement et à progresser vers « 10 » sur l'échelle.*

### Exemples de réponses :

*« Poser des questions à mon médecin pour savoir comment il pourrait m'aider si je décide d'arrêter de fumer. » « Vérifier que le médecin accepte mon assurance-maladie et qu'il se trouve près de chez moi. »*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Alcoolisme et toxicomanie**

Aucune modification du comportement	Modification du comportement
<p><b>Les conséquences négatives de la non modification du comportement</b></p> <p>À quelles conséquences <u>négatives</u> puis-je m'attendre si <u>je ne fais rien</u> pour lutter contre ma toxicomanie ? (Par exemple : « Je risque de me retrouver à la rue ou en prison. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Les conséquences négatives de la modification du comportement</b></p> <p>À quelles conséquences <u>négatives</u> puis-je m'attendre si <u>je fais quelque chose</u> pour lutter contre ma toxicomanie ? (Par exemple : « Je risque de me sentir plus angoissé si je ne peux pas fumer un joint. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Les avantages de la non modification du comportement</b></p> <p>Quels <u>avantages</u> y a-t-il à ne <u>rien changer</u> à ma toxicomanie ? (Par exemple : « Je ne perdrai pas mes amis actuels. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>Les avantages de la modification du comportement</b></p> <p>Quels <u>avantages</u> y a-t-il à <u>faire quelque chose</u> pour lutter contre ma toxicomanie ? (Par exemple : « Je serai moins déprimé et je ne me sentirai pas aussi malade. »)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Mes préoccupations médicales**

Faites une liste des **objectifs** sur lesquels vous voulez d'abord vous concentrer pour être **en bonne santé** et le rester. Par exemple :

1. Réduire mon poids de \_\_\_\_\_ kg à \_\_\_\_\_ kg.
2. Abaisser mon taux de cholestérol de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_.
3. Maintenir ma glycémie à \_\_\_\_\_.
4. Passer de \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ cigarettes. Ou, je ne me remettrai pas à fumer.
5. Faire des analyses sanguines pour surveiller mon VIH et/ou mon hépatite C, et/ou les maladies sexuellement transmissibles, comme l'a suggéré mon médecin.
6. Autre objectif : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Faire une liste des médicaments que je prends pour mes **maladies** :

---



---



---



---



---

## Mes préoccupations médicales

Faites une liste de tous les médecins que vous devez appeler ou consulter après votre sortie de l'hôpital :

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Date de la visite : \_\_\_\_\_

Raison : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Conséquences négatives et positives du rétablissement

*Êtes-vous disposé à changer la façon dont vous abordez votre alcoolisme ou votre toxicomanie ? Est-ce que vous avez commencé à modifier votre comportement, ou bien est-ce que vous êtes en train de le faire ? Entourez la réponse correspondant au stade où vous pensez être :*



Pas prêt à modifier mon comportement

Ai déjà modifié mon comportement

*Pensez à votre santé physique à l'heure actuelle. Notez quelques mesures que vous pourriez prendre pour vous motiver à modifier votre comportement et à progresser vers « 10 » sur l'échelle.*

### Exemples de réponses :

*« Demander à mon médecin s'il existe des médicaments qui pourraient m'aider à lutter contre ma toxicomanie. » « Demander à mon médecin s'il me soutiendra si je décide de diminuer ma consommation sans y renoncer complètement. » « Me renseigner pour savoir où ont lieu les réunions des AA les plus proches. »*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Informations sur vos antécédents (Partie 2)

### Pourquoi suis-je hospitalisé en ce moment ?

Utilisez l'exemple de question et réponse ci-dessous pour vous aider à rédiger vos propres réponses concernant votre séjour à l'hôpital. Vous pouvez aussi mentionner certaines des raisons pour lesquelles vous pensez être ici à l'heure actuelle.

#### **Exemple de question :**

Quelles sont certaines des raisons qui m'ont amené à être hospitalisé en ce moment ?

#### **Exemple de réponse :**

*« J'ai attrapé un rhume, je suis resté à la maison et je me suis senti déprimé. Puis j'ai arrêté de prendre mes médicaments, je me suis éloigné de mes amis et je me suis retrouvé tout seul et isolé. » « Je suis allé retrouver mes amis d'avant et j'ai recommencé à me défoncer. Il n'a pas fallu longtemps avant que je me mette à dérailler et c'est comme ça que la police m'a amené à l'hôpital. »*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Création d'un plan de santé personnel

Vous pouvez tomber malade, ou vous remettre à boire ou à prendre de la drogue. Que pourraient faire vos amis, votre famille ou votre médecin pour vous aider à remonter la pente ?

---

---

---

Qu'est-ce qui vous a été le plus utile par le passé lorsque vous étiez malade ? (médicaments, médecin, hôpital, méditation ou yoga, par exemple)

---

---

---

Si vous tombez malade, ou en cas de rechute, quel type d'aide voudriez-vous éviter ?

---

---

Si vous tombez malade, ou en cas de rechute, quel type d'aide voudriez-vous obtenir si possible ?

---

---

---

## Création d'un plan de santé personnel

La mise en place d'un plan pour rester en bonne santé consiste à être attentif à votre bien-être physique, psychologique et spirituel. Cela consiste aussi à avoir des soutiens et de l'aide quand vous en avez besoin.

Si vous remarquez que vous ne prenez pas aussi bien soin de vous-même que vous l'aviez prévu...

### Que dois-je faire ?

---

---

---

---

### Qui dois-je appeler ?

Nom : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

### Où dois-je aller ?

---

---

---

## Informations actuelles (Partie 2)

### Quand serai-je prêt à quitter l'hôpital ?

Utilisez l'exemple de question et réponse ci-dessous pour vous aider à rédiger vos propres réponses sur ce qui pourrait vous aider à quitter l'hôpital.

#### Exemple de question :

De quelle façon mon séjour ici m'aide-t-il à me sentir plus fort et à me préparer à quitter l'hôpital ?

#### Exemple de réponse :

*« Je sais mieux à quoi servent mes médicaments et je les prends comme indiqué. » « Je pose plus de questions à mon médecin à propos des effets secondaires. » « Je me sens mieux et je dors mieux. » « J'ai trouvé un groupe de soutien et je vais y participer. » « Avec le travailleur social qui s'occupe de moi, nous sommes tombés d'accord sur un plan de sortie de l'hôpital. » « Maintenant, j'ai le sentiment que mes soutiens sont en place. »*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 7 conseils pour continuer à dire non à la drogue et à l'alcool

Il est important de cesser de consommer de l'alcool et de la drogue, et de ne pas rechuter. Cela peut affecter la façon dont vous sentez physiquement, psychologiquement et spirituellement. Voici 7 conseils pour continuer à dire non à la drogue et à l'alcool, ainsi que les avantages qui en découlent.

### Conseils

1. Sachez à quelle étape du processus de modification du comportement vous vous trouvez.
2. Prenez contact avec des personnes en phase de rétablissement.
3. Renseignez-vous sur le programme de thérapie en 12 étapes, et parlez-en avec d'autres personnes.
4. Soyez attentif aux « déclencheurs » (comme avoir faim, être en colère, se sentir seul et se sentir fatigué).
5. Si vous avez envie de quelque chose, sachez pourquoi.
6. Remplacez l'alcool ou la drogue par des activités plus positives. Vous pouvez faire de la marche, du sport ou de la danse.
7. Trouvez des moyens de vous faire plaisir sans avoir recours à l'alcool ou à la drogue.

### Avantages

1. Cela vous aide à faire les choses que vous êtes prêt à faire. Cela vous aide à rester motivé.
2. Cela vous aide à vous sentir soutenu et moins seul.
3. Cela vous aide à recevoir des conseils utiles.
4. Cela vous aide à savoir ce qui vous incite à boire ou à prendre de la drogue et vous aide à éviter de le faire.
5. Cela vous aide à vous sentir plus maître de la situation et à savoir qu'une envie est passagère.
6. Cela vous aide à ne pas penser à l'alcool ou à la drogue et à renforcer votre confiance en soi.
7. Cela vous aide à démontrer qu'il est possible de se faire plaisir sans avoir recours à l'alcool ou à la drogue.

## Outils de modulation sensorielle

Pendant votre hospitalisation, vous avez appris à gérer le stress, la colère et l'anxiété en vous concentrant sur autre chose. Vous pourrez utiliser les mêmes outils lorsque vous rentrerez chez vous. Voici un rappel de certains des CONSEILS qui vous ont été donnés :

- ✓ Écouter de la musique qui vous détend ou vous met de bonne humeur
- ✓ Respirer profondément
- ✓ Faire brûler des bougies parfumées
- ✓ Sentir une orange, un citron ou un citron vert
- ✓ Prendre part à des activités artistiques
- ✓ Utiliser une bande d'exercice
- ✓ Tenir une peluche lestée
- ✓ Mettre une couverture lestée sur vos épaules
- ✓ Serrer une balle anti-stress
- ✓ S'installer dans un fauteuil à bascule
- ✓ Faire une promenade



Essayez d'aménager chez vous un coin spécial où vous pourrez vous détendre. Si ce n'est pas possible, vous pouvez toujours choisir d'utiliser certains de nos CONSEILS assis sur une chaise ou installé à une table.

Souvenez-vous que les choses que vous voyez, sentez, écoutez ou touchez peuvent vous être d'une aide précieuse pour vous mettre de meilleure humeur. Pensez à ce que vous ressentez quand vous écoutez un chat ronronner à vos côtés, quand vous tenez une tasse de thé chaud dans vos mains, au parfum de votre savon favori lorsque vous sortez de la douche, à l'émotion qui vous envahit quand vous observez une magnifique oeuvre d'art ou que vous prenez part à des activités artistiques.



## 10 conseils pour gérer sa santé mentale

Il n'y a pas de miracle. Il faut du temps et des efforts pour se sentir bien. Voici **dix** conseils pour vous aider à prendre en charge votre santé mentale, ainsi que les avantages qui en résultent.

### Conseils

### Avantages

- |   |  |
|---|--|
| 1. Comprenez vos symptômes et sachez ce qu'ils signifient.  | 1. Cela vous aide à gérer votre anxiété et autres sentiments.  |
| 2. Sachez reconnaître ce qui déclenche votre comportement ou ce qui vous stresse.                           | 2. Cela vous aide à éviter des situations qui risquent d'être désagréables.  |
| 3. Faites de vos amis et de votre famille un groupe de soutien.   | 3. Cela vous aide à sentir que vous pouvez faire confiance à certaines personnes et leur demander de l'aide.                                 |
| 4. Renseignez-vous sur les médicaments que vous prenez. Discutez avec votre médecin des effets secondaires. | 4. Cela vous aide à savoir comment les médicaments contribuent à votre rétablissement. Cela vous aide à continuer à prendre vos médicaments. |
| 5. Participez à des groupes de soutien.   | 5. Cela vous aide à ne pas vous sentir seul.   |
| 6. Donnez-vous des objectifs raisonnables.  | 6. Cela vous aide à sentir que vous faites des progrès.  |
| 7. Félicitez-vous.  | 7. Cela vous aide à avoir meilleure confiance en vous.   |
| 8. Si possible, aidez d'autres personnes.   | 8. Cela vous aide à sentir que vous comptez.   |
| 9. N'annulez pas vos rendez-vous.   | 9. Cela vous aide à être conscient de votre état actuel.   |
| 10. Déterminez les choses que vous aimez et faites-les.   | 10. Cela vous aide à mener une vie plus intéressante.  |

## 10 conseils pour gérer sa santé physique

Votre santé physique affecte votre santé mentale. Les **10** conseils suivants vous aideront à mieux gérer et préserver votre santé physique.

### Conseils

### Avantages

- |   |   |
|---|---|
| 1. Passez un examen clinique.   | 1. Cela vous aide à être mieux informé au sujet de votre santé et à savoir comment la préserver.          |
| 2. Soyez attentif aux problèmes de santé comme le diabète, les maladies du cœur, la tension artérielle, un taux élevé de cholestérol ou l'embonpoint. | 2. Cela vous aide à réagir à temps à vos problèmes de santé.  |
| 3. Veillez à toujours être propre.  | 3. Cela vous aide à vous sentir mieux.  |
| 4. Prenez trois repas équilibrés par jour. Prenez chaque jour des collations équilibrées.   | 4. Cela vous aide à avoir plus d'énergie et à ne pas trop manger.   |
| 5. Faites de l'exercice (marche, étirements, natation, yoga, vélo).   | 5. Cela vous aide à maintenir votre organisme en bonne condition. Cela vous aide à garder l'esprit clair. |
| 6. Dormez suffisamment (de 6 à 8 heures).   | 6. Cela vous aide à maintenir votre organisme en bonne condition. Cela vous aide à être d'humeur égale.   |
| 7. Buvez de l'eau en quantité suffisante.   | 7. Cela aide la digestion.  |
| 8. Discutez de ce que vous ressentez avec votre médecin et votre thérapeute.  | 8. Cela vous aide à gérer le stress.  |
| 9. Faites des analyses sanguines pendant que vous prenez vos médicaments.   | 9. Cela vous aide à savoir que le taux de médicaments dans votre organisme est approprié.                 |
| 10. Arrêtez de boire, de fumer, de prendre de la drogue, ou d'avoir des rapports sexuels à risque ; ou diminuez ces activités.                        | 10. Cela vous aide à être en meilleure santé et à la préserver.   |