|  |  |
| --- | --- |
|  | **Module thérapeutique 11 : Vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes** |

**Feuille de travail 11.4. Plan en cas d’urgence**

**Que dois-je faire si je commence à remarquer des symptômes d’alerte ou de rechute ?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Symptômes** | **Ce que je peux faire :** |
| **Symptômes d’alerte** **précoces :**  ex : nervosité, ne pas réussir à se pousser à aller au travail, avoir plus de conflits avec les autres | ex : faire plus attention à moi, réduire mon stress, demander à des personnes en qui j’ai confiance si elles ont remarqué le moindre changement chez moi |
| **Symptômes d’alerte :**  ex : avoir l’impression que les autres se moquent de moi ou parlent de moi | ex : lire les documents de la thérapie métacognitive (en particulier la carte jaune) et se demander s’il y a des explications alternatives à mes suppositions |
| **Premiers symptômes psychotiques :**  ex : entendre des voix insultantes ou qui me harcèlent | ex : j’appelle mon thérapeute et je fixe un rendez-vous |
| **Symptômes psychotiques sévères :**  ex : sentiment d’être persécuté | ex : je m’oriente vers une personne de confiance qui a l’habitude de ces situations et qui pour cette raison peut me certifier que j’ai besoin d’être hospitalisé |