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

**Feuille de travail 11.5. Information sur le module thérapeutique 11**

Les maladies mentales (comme la dépression ou les troubles psychotiques) sont plus répandues dans la population générale qu’on ne le pense. Cependant, il y a plusieurs préjugés sur ces maladies et les personnes qui en souffrent.

Devenez un(e) expert(e) de votre propre maladie ! Corrigez les stéréotypes et les fausses croyances si vous le souhaitez et si vous avez l’impression que cela peut être une aide.

Le stress peut provoquer une maladie mentale. Assurez-vous que vous assez de temps pour vous détendre et pour réduire votre stress.

Pour prévenir une rechute possible, il est aidant de reconnaître vos propres symptômes d’alerte précoces de façon à réagir à temps.

* **Utilisez la cadre jaune quand vous vous sentez insulté ou menacé.**
* **Utilisez la carte rouge si votre état s’aggrave. Il vous est recommandé d’y inscrire les numéros de téléphone des personnes importantes (ex : amis, médecine, thérapeute, hôpital) de façon à les appeler en cas de crise.**

|  |
| --- |
| **Les devoirs :** |
| **Quels sont les éléments du module thérapeutique « Vivre avec un trouble psychotique et prévenir les rechutes » que j’ai trouvés particulièrement utiles ou aidants ?** |
| **Quand et dans quelle situation concrète je souhaite utiliser / appliquer ce que j’ai appris dans les prochaines semaines ?** |
| **Qu’est-ce qui n’est pas encore clair ? Qu’est-ce que je souhaite demander lors de la prochaine session ?** |