



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